

ELLY CLABBERS

HERINNEREN  
WIE JE  
BENT



WERKEN MET  
HET WERKBOEK  
VAN EEN CURSUS  
IN WONDEREN

Elly Clabbers

# Herinneren wie je bent

Werken met het Werkboek van

*Een cursus in wonderen*



AnkhHermes

*Voor Marit, Margriet en Frans  
voor altijd in mijn denkkeest.*

# Inhoud

<b>Verantwoording</b> .....	9
<b>Wat is <i>Een cursus in wonderen</i>?</b> .....	11
<b>De titel van dit boek</b> .....	18
<b>Deel I: Inleiding op het Werkboek van <i>Een cursus in wonderen</i></b> ..	24
Les 1 t/m 50 .....	26
Herhaling I: Les 51 t/m 60 .....	56
Intermezzo 1 en Les 61 t/m 80 .....	61
Herhaling II: Les 81 t/m 90 .....	75
Intermezzo 2 en Les 91 t/m 110 .....	82
Herhaling III: Les 111 t/m 120 .....	96
Intermezzo 3 en Les 121 t/m 140 .....	101
Herhaling IV: Les 141 t/m 150 .....	120
Les 151 t/m 170 .....	123
Herhaling V: Les 171 t/m 180 .....	139
Les 181 t/m 190 .....	142
Intermezzo 4 en Les 191 t/m 200 .....	151
Herhaling VI: Les 201 t/m 220 .....	161

<b>Deel II: Inleiding</b> .....	166
1. Wat is vergeving?: Les 221 t/m 230 .....	168
2. Wat is verlossing?: Les 231 t/m 240 .....	172
3. Wat is de wereld?: Les 241 t/m 250 .....	176
4. Wat is zonde?: Les 251 t/m 260 .....	179
5. Wat is het lichaam?: Les 261 t/m 270 .....	182
6. Wat is de Christus?: Les 271 t/m 280 .....	186
7. Wat is de Heilige Geest?: Les 281 t/m 290 .....	191
8. Wat is de werkelijke wereld?: Les 291 t/m 300 .....	196
9. Wat is de Wederkomst?: Les 301 t/m 310 .....	200
10. Wat is het Laatste Oordeel?: Les 311 t/m 320 .....	204
11. Wat is de schepping?: Les 321 t/m 330 .....	207
12. Wat is het ego?: Les 331 t/m 340 .....	212
13. Wat is een wonder?: Les 341 t/m 350 .....	216
14. Wat ben ik?: Les 351 t/m 360 .....	220
<b>De laatste lessen:</b> Les 361 t/m 365 .....	225
<b>Nawoord</b> .....	226
<b>Tot besluit</b> .....	227
<b>Vindplaatsaanduiding van de citaten uit ECIW</b> .....	229
<b>Over de auteur.</b> .....	230

# Verantwoording

Dit boek is een samenvatting van de notities, die ik in de loop van vele jaren maakte bij het bestuderen en doen van de werkboeklessen van *Een cursus in wonderen*. Dit betekent dat zowel mijn eerste weerstanden en worstelingen aan bod komen als de toenemende inzichten, en vooral: de groei van ‘een beetje bereidwilligheid’ – het enige wat de Cursus vraagt – naar de bereidheid om mij over te geven aan dit proces. Weliswaar met veel vallen en opstaan ... ‘overgave’ is een onbekend woord voor iemand die haar hele leven letterlijk over alles controle heeft willen houden. Maar toen ik uiteindelijk het advies van de Cursus: ‘Neem nu ontslag als je eigen leraar’ (T12.V.8:3) opvolgde, stopte ik met de Cursus te doen en liet ik de Cursus mij doen. En dat bleek veel beter te werken ...

Waarom leer ik mij (nog steeds) in toenemende mate over te geven en waarom?

Aan een boodschap waarin voor mij alle boodschappen samenkomen die ik eerder heb ontvangen: een boodschap die belichaamt waar elk mens naar verlangt: blijvende vrede en onvoorwaardelijke liefde. Naar die bijna onhaalbaar lijkende doelen wijst *Een cursus in wonderen* de weg.

Natuurlijk is dit niet de enige weg. De Cursus zegt zelf dat hij slechts ‘een bijzonder leerplan presenteert, dat een bijzondere vorm van de universele cursus onderwijst, en dat er vele duizenden andere vormen zijn, met alle dezelfde uitkomst’ (H1.4:1-2). Waarom heb ik dan toch deze ene van ‘vele duizenden andere vormen’ gekozen? Het antwoord klinkt misschien zweverig, maar is mijn realiteit: ik heb de Cursus niet gekozen, hij heeft mij gekozen. Hij kwam op mijn pad – en was daar niet meer van af te slaan.

In dit boek deel ik mijn moeilijke en mooie momenten met de lessen van *Een cursus in wonderen*, omdat anderen er misschien herkenning in vinden, en daardoor inspiratie om deze weg eveneens te bewandelen, of de moed om door te zetten als de Cursus niet lijkt te werken – en dat is

vaak het geval. Want hoewel de Cursus zegt 'heel eenvoudig' te zijn (T11.VIII.1:1) is hij niet gemakkelijk. Dat wil zeggen: wij vinden hem niet gemakkelijk, omdat hij van ons vraagt dingen van onszelf onder ogen te zien, die we liever ons hele leven lang verborgen houden, niet alleen voor anderen maar ook voor onszelf. Kenneth Wapnick, die samen met Helen Schucman en William Thetford aan de wieg van *Een cursus in wonderen* stond, zei: 'Zolang je de Cursus niet in een hoek hebt willen gooien, heb je hem nog niet gedaan'. De Cursus is dus geen 'feel-good-boek', geen 'oefenboek in liefde', maar juist daarom werkt hij zo goed. Want, zoals Jung zei: 'We kunnen pas een goed mens zijn als we alles van onszelf onder ogen zien, zowel de positieve als de negatieve kant. Alleen dan kunnen we kiezen volgens welke kant we willen leven.'

Ik wil nadrukkelijk stellen dat dit boek geen uitleg geeft over de lessen, maar mijn persoonlijke proces daarmee beschrijft. Dat betekent dat ik gewerkt heb met wat voor mij op een bepaald moment aan de orde was. Soms hield dat rechtstreeks verband met het thema van een les, andere keren met een tekstgedeelte dat mij raakte. Desondanks – of misschien juist daarom – hoop ik dat mijn verhaal anderen kan inspireren om datgene onder ogen te zien en los te laten wat de Liefde blokkeert, zodat deze Liefde weer terug kan keren in ons bewustzijn:

*Het is niet jouw taak op zoek te gaan naar liefde, maar enkel in jezelf alle hindernissen te zoeken die jij ertegen opgeworpen hebt, en die te vinden. Het is niet nodig te zoeken naar wat waar is, maar wel naar wat onwaar is (T16.IV.6:1-2).*

Elly Clabbers

# Wat is *Een cursus in wonderen?*

*Een cursus in wonderen* (ECIW of 'de Cursus') is de uitgave van een manuscript, dat tussen 1965 en 1972 is opgetekend door Helen Schucman, met hulp van haar collega William Thetford. Beiden waren professor in de klinische psychologie en werkzaam bij de medische faculteit van de Columbia Universiteit in New York.

Ze hadden een moeizame, concurrerende relatie en hechtten veel waarde aan erkenning en status. Totdat William op een ochtend zei: 'Er moet toch een andere manier zijn om met elkaar om te gaan'. En tegen haar gewoonte in beaamde Helen dit.

Ze vonden die 'betere manier' toen Helen kort daarna de eerste dictaten ontving van een innerlijke stem, die zij, gezien de thema's die aan de orde kwamen, duidde als 'Jezus'. De optekening van deze dictaten werd een proces dat ongeveer zeven jaar in beslag nam. Helen maakte notities in steno en William werkte deze uit. Kort na de voltooiing van het manuscript werd Kenneth Wapnick, een collega en vriend van Helen en William, bij de verwerking van het ruwe materiaal betrokken. In 1976 verscheen in Amerika de eerste uitgave.

Sindsdien zijn er wereldwijd meer dan drie miljoen exemplaren verkocht, in vierentwintig talen. De Nederlandse vertaling werd in 1999 uitgegeven door AnkhHermes. Inmiddels is de 11e druk verschenen en zijn er in Nederland ruim 50.000 exemplaren verkocht.

Het boek geldt nu reeds als een spirituele klassieker en leermeesters zoals Eckhart Tolle, Paul Ferrini, Marianne Williamson, Gerald Jampolsky en Wayne Dyer baseren hun denkbeelden op de Cursus of zijn erdoor geïnspireerd.



## Het leerplan

Er zijn veel behulpzame boeken geschreven over en rond *Een cursus in wonderen*. Ik verwijs altijd graag naar de Vraag&Antwoord-site van Kenneth Wapnick ([www.eciw.nl](http://www.eciw.nl)) en zijn andere boeken. Vooral de acht-delige uitgave van zijn Toelichtingen op het Werkboek (*Journey through the Workbook of A Course in Miracles*) heeft mij veel ondersteuning, opheldering en vooral diepgang geboden bij het bestuderen en praktiseren van de werkboeklessen.

Nederlandse uitgaven die voor mij behulpzaam waren zijn de boeken van Willem Glaudemans (o.a. *Ingangen tot Een cursus in wonderen*), *Het regent geluk*, van Lisa Portengen (in samenwerking met Koos Janson), en *Wonderen of waan* van Jan-Willem van Aalst.

Daarom volsta ik hier met een korte beschrijving van de uitgangspunten die relevant zijn voor een beter begrip van de werkboeklessen en ondersteuning bieden bij de praktische toepassing daarvan.

## Premissen

De belangrijkste premisse voor het doen van *Een cursus in wonderen* is het geloof – of op z'n minst de aanname – dat er een Hogere Macht is, 'iets' wat alomvattend, heel en compleet is en waaruit alles is voortgekomen. Evenals veel spirituele tradities noemt de Cursus dit 'God'.

In dit verband herinner ik mij het verhaal over een vooraanstaande Amerikaanse wetenschapper en overtuigd atheïst – ik ben zijn naam helaas vergeten – die op een gegeven moment erkende: 'Ik moet wel geloven dat er een God is, want wij kunnen geen aardappel maken'.

De tweede premisse is dat God hetzelfde is als Eenheid en Liefde. Het kenmerk van liefde is uitbreiding, en de uitbreiding van Gods Liefde, oftewel Zijn schepping, noemt de Cursus Gods Zoon. In tegenstelling tot wat veel religies verkondigen, is niet alleen Jezus Christus de Zoon van God, maar maakt ieder mens deel uit van dit Zoonschap.

## Wat er (niet) is gebeurd

*In de eeuwigheid, waar alles één is, sloop een nietig dwaas idee binnen waarom de Zoon van God vergat te lachen. Door dit te vergeten werd de gedachte een serieus idee ... (T27.VIII.6:2-3).*

Het 'nietig dwaas idee', dat door de Zoon van God serieus werd genomen, was de gedachte dat hij zelfstandig, los van God, kon bestaan. Waarom was en is dat idee 'nietig en dwaas'? Omdat het volkomen tegenstrijdig is aan de eigenschappen van eenheid. Om er enkele te noemen: 'een bij elkaar horend geheel met kenmerkende eigenschappen', 'een enkel exemplaar van iets', 'een onverdeeltheid'.

Helaas maakte de Zoon van God – jij en ik dus – een verkeerde keuze: hij vergat dat het verbreken van de eenheid onmogelijk was, en geloofde dat hij zich werkelijk van God had afgescheiden. Op dat moment werd hij een denkkeest (mind), die, zoals de Cursus het symbolisch beschrijft, in slaap viel en begon te dromen. In de droom werd de vermeende afscheiding ervaren als een onvergeeflijke zonde tegen God – de Zoon had Hem gedood om zelf te kunnen leven – met als gevolg een enorm schuldbesef en een ondraaglijke angst voor de onvermijdelijke straf.

De gedachte van afscheiding noemt de Cursus 'ego'. Om aan de schuld, en de daarmee samenhangende angst voor straf te ontsnappen, verdrong het ego de schuld uit de denkkeest en verzoonde een wereld met miljarden lichamen, die we letterlijk 'de schuld konden geven' ('projectie' noemt de Cursus dat), zodat we zelf vrijuit konden gaan.

Sindsdien ervaren wij de wereld, en alles wat zich daarin bevindt, als werkelijkheid. Aangezien de afscheiding echter nooit heeft plaatsgevonden bestaat de wereld in werkelijkheid niet, evenmin als ons lichaam. We leven dus in een illusie.

Behalve het geloof in de zonde van afscheiding, namen we ook de herinnering van God mee in onze droom, gesymboliseerd door de Heilige Geest, de Stem die namens God in onze denkkeest tot ons spreekt. Hierdoor werd de denkkeest in tweeën gesplitst: een onjuist gericht deel, waarin het ego verblijft – of beter: lijkt te verblijven, omdat het in feite niet bestaat – en een juist gericht deel: het domein van de Heilige Geest. Verder bevat de denkkeest een keuzemaker, die voortdurend kiest tussen de stem van het ego – het geloof in afscheiding – en de Stem van de Heilige Geest, die ons vertelt dat het onmogelijke niet heeft kunnen plaatsvinden en dat er in feite dus niets is gebeurd, dat we nog altijd thuis zijn bij onze Vader in de Hemel.

Het feit dat we onszelf ervaren als een lichaam dat leeft in de wereld, is

het bewijs dat we nog steeds slapen, en dromen van een bestaan dat losstaat van God. Het leerplan van *Een cursus in wonderen* is erop gericht ons te doen ontwakken uit deze droom. Het leermiddel dat hij daartoe gebruikt is ‘vergeving’. Zoals aan veel vertrouwde termen geeft *Een cursus in wonderen* ook aan ‘vergeving’ een andere betekenis dan wij er gewoonlijk aan toekennen. Wij zien ‘vergeving’ als het kwijtschelden van schuld, of over het hoofd zien van fouten die anderen hebben gemaakt. De Cursus bedoelt met ‘vergeven’: voorbijzien aan de vergissing dat we ons van God zouden hebben afgescheiden, en de werkelijkheid zien die zich daarachter bevindt.

Dat is gemakkelijker gezegd dan gedaan. Want de oorspronkelijke vergissing heeft talloze vormen aangenomen – vormen die we niet alleen als werkelijk, maar ook als onaangenaam ervaren: onze zonden, fouten en andere negatieve kanten die we in onszelf ontkennen en op anderen en de wereld projecteren. Het spreekt vanzelf dat we niet zitten te springen om dit allemaal onder ogen te zien, maar toch is dat noodzakelijk om de oorzaak ervan, het geloof dat we God de rug toe hebben gekeerd, ongedaan te maken. Want alleen als een oorzaak wordt opgeheven, verdwijnt het gevolg. En daarmee zijn we bij het doel van de Cursus.

### Het doel van *Een cursus in wonderen*

*De Cursus beoogt niet de betekenis van Liefde te onderwijzen, want dat gaat wat onderwezen kan worden te boven. Hij beoogt echter wel de blokkades weg te nemen voor het bewustzijn van de aanwezigheid van liefde, die jouw natuurlijk erfgoed is (TIn.1:6-7).*

De Cursus is dus geen handboek voor liefde – ‘want dat gaat wat onderwezen kan worden te boven’ – maar een handleiding voor een proces waarin onze denkgeest getraind wordt om alle hindernissen uit de weg te ruimen die de bewustwording van liefde in de weg staan. En aangezien die liefde ons ‘natuurlijk erfgoed’ is, zullen we die ooit ervaren ... maar niet in deze wereld, want ‘Er is geen wereld! Dit is de kerngedachte die de Cursus probeert te onderwijzen’ (WdI.132.6:2-3). De liefde waarvan hier sprake is, is dus ook niet het gevoel van liefde dat we als mens kennen. Maar we kunnen deze wel zien als een afspiegeling van de ware Liefde, waarvan de herinnering in onze denkgeest aanwezig is, maar die we pas kunnen ervaren wanneer alle blokkades zijn weggenomen.

Toen dit tot me door begon te dringen – dat in deze wereld geen onvoorwaardelijke liefde te vinden is, geen blijvend geluk, geen werkelijke vrede, omdat alles een illusie is, ook de mooie dingen – begon ik mij ook af te vragen waarom ik mij in vredesnaam bezighield met een cursus die een heleboel inzet, tijd en energie kostte, maar me desondanks niet zou opleveren waar ik mijn hele leven al naar op zoek was. Het dikke blauwe boek belandde dus weer in de boekenkast. Maar zoals ik al schreef: het was niet meer weg te slaan uit mijn leven, want wat ik gelezen had bleef terugkomen, vooral op momenten of in situaties die te maken hadden met bepaalde ideeën of verklaringen uit het boek. Ik verzamelde dus weer al mijn bereidwilligheid en pakte het proces weer op.

Dit herhaalde zich enkele keren, maar geleidelijk aan veranderde er iets. Door mijn leven en de wereld steeds meer te zien als een ‘klaslokaal’, zoals de Cursus dat noemt, werd ik minder kwetsbaar en de wereld minder bedreigend. In de wereld veranderde niets (een illusie is niets en ‘niets’ kan niet veranderen) maar mijn interpretatie, dus mijn waarneming, veranderde ... en verandert nog steeds. Het terugnemen van mijn projecties laat mij anderen – én mezelf – zien zoals we zijn, en dat ervaar ik als zeer verrijkend. Een aanval zien als een roep om liefde, neemt mijn behoefte aan verdediging of een tegenaanval weg en vermindert daardoor de conflicten in mijn leven. Lijden en verlies zien als de projectie van een niet-bestaande schuld over de vermeende zonde van afscheiding, vermindert de intensiteit van pijn en gemis. Loslaten van mijn gehechtheid aan de mooie dingen en gelukkige momenten in mijn leven – oftewel de wereld erkennen als een illusie – zorgt ervoor dat ik er meer van kan genieten, want er is geen gedachte aan het moment waarop het weer voorbij zal zijn, of angst of het wel terug zal komen.

Met andere woorden: Hoewel *Een cursus in wonderen* niet gericht is op het verbeteren van ons leven en onze leefomstandigheden hier in de wereld – dat kan niet, want ‘er is geen wereld’ – wordt het leven wel beter, dat wil zeggen: rustiger, vrediger, liefdevoller en gelukkiger ... mits we de wens (of de eis) loslaten om via de Cursus een beter leven te krijgen...!

### De leerweg van *Een cursus in wonderen*

*Deze cursus blijft binnen het kader van het ego, waar hij nodig is. Hij houdt zich niet bezig met wat voorbij alle dwaling ligt, omdat hij alleen ontwor-*

*pen is om de richting daarnaar aan te geven. Daartoe gebruikt hij woorden, die symbolisch zijn en niet kunnen uitdrukken wat achter symbolen schuilgaat (VvTIn.3:1-3).*

Met andere woorden: Jezus, de auteur van de Cursus, benadert ons daar waar we denken te zijn: op het dualistische ego-niveau, 'levend' in een lichaam in de wereld. Het gaat echter alleen om de manier waarop hij ons toespreekt: alsof de fysieke wereld van ruimte en tijd werkelijk is, want anders zouden we hem niet begrijpen. Zijn onderwijs is echter altijd gericht op het nondualistische niveau, de enige werkelijkheid. Hij is dus ook geen fysieke persoon, die ons aanspreekt alsof wij eveneens fysieke personen zijn. In werkelijkheid is hij een liefdevolle aanwezigheid in onze denkkeest, die weet dat er geen wereld is en wij niet een lichaam zijn. Daarom is de 'jij', tot wie hij zich richt, niet onze fysieke verschijningsvorm, maar de keuzemaker in onze denkkeest: 'Ik wil niet mijn lichaam in communie of gemeenschap delen, want dat is het delen van niets' (T7.V.10:7). En als hij over de wereld spreekt, bedoelt hij niet de fysieke wereld waarin we denken te leven, maar onze interpretatie of waarneming daarvan:

*Ze [de wereld] getuigt van de staat van jouw denkkeest, de uiterlijke weergave van een innerlijke toestand. Zoals een mens denkt, zo neemt hij waar. Probeer dan ook niet de wereld te veranderen, maar kies ervoor je denken over de wereld te veranderen (T2I.In.1:5-7).*

Hoewel de meeste Cursusstudenten deze zinnen kunnen dromen, lijkt de werkelijke betekenis ervan maar moeizaam door te dringen. Zolang we wensen of willen dat ons leven hier in de wereld door de Cursus verandert, en zijn gedachtegoed daaraan aanpassen en op toepassen, proberen we onwaarheid waar te laten zijn. En omdat dit niet kan, houden we het uiteindelijk voor gezien en zeggen we: 'De Cursus werkt niet'.

Een ander thema dat veel onbegrip én veel kritiek oproept is het inconsistente taalgebruik. De Cursus geeft dit zelf toe: 'Alle termen zijn in aanleg controversieel, en zij die de controversie zoeken zullen die vinden' (VvTIn.2:1). Dit is koren op de molen van het ego, want dat zoekt niets liever dan controversie. Maar de tekst vervolgt: 'Maar zij die verheldering en verklaring zoeken zullen die eveneens vinden' (VvTIn.2:2).

Kenneth Wapnick geeft hier een buitengewoon verhelderende uitleg over: 'Jezus gebruikt woorden, symbolen en metaforen die passen bij de les die hij onderwijst'. Met andere woorden: De betekenis van bepaalde woorden kan bij sommige lessen anders zijn dan bij andere, om een idee of thema te kunnen begrijpen. Het is dus verstandig om teksten niet met elkaar te vergelijken – de controverse níét te zoeken – en de woorden, metaforen en symbolen te nemen zoals ze er staan. Want hoewel Jezus inconsistent is in de *vorm* – zijn woordkeuze en taalgebruik – is hij dat nooit met betrekking tot de *inhoud* van zijn onderwijs.

Verder dwingen het taalgebruik en de 'moeilijke woorden' van de Cursus ons om erover na te denken. Als we zouden lezen: 'één plus één is twee', zou dat geen enkele indruk maken, want dat weten we allang. We zouden er dus gewoon overheen lezen. Maar als er staat: 'één plus één is in werkelijkheid drie' worden we opmerkzaam: 'Hè? Wat is dat nu? Zou het een drukfout zijn? Daar moet ik nog eens goed naar kijken!'

Zelf zet ik in deze gevallen een vraagteken in de kantlijn ... met potlood, zodat ik het later weer uit kan gummen. Want als ik gewoon doorga met de volgende les of tekst valt op een gegeven moment het kwartje: 'Aha! Dát is de bedoeling! Dáár gaat het over!' En dan begrijp ik niet waarom ik het eerst niet begreep, want het is zo helder als glas ...

# De titel van dit boek

## Herinneren wie je bent

Door te geloven dat we ons hebben afgescheiden van God, hebben we ons geïdentificeerd met het ego en zijn denksysteem, dat ons laat vergeten dat we in werkelijkheid Gods uitbreiding, oftewel Zijn Zoon zijn. De ‘blokkades voor het bewustzijn van de aanwezigheid van liefde’ (T1n.1:7) komen dus voort uit dit denksysteem, en door deze blokkades uit de weg te ruimen kan de herinnering van Wie we werkelijk zijn weer in ons bewustzijn dagen. De woorden ‘herinneren’ en ‘herinnering’ komen in de Cursus maar liefst 737 keer voor.

Enkele voorbeelden:

*Jij bent louter liefde, maar wanneer je dit verloochent, maak je wat jij bent tot iets wat jij je moet leren herinneren (T6.III.2:3).*

*Door tot liefde te ontwaken, vergeet jij slechts wat je niet bent. Daardoor kun je je herinneren wat jij bent (T7.IV.7:11-12).*

*Als het de bedoeling van deze cursus is jou te helpen herinneren wat jij bent, en als je gelooft dat wat jij bent beangstigend is, dan kan daar alleen maar uit volgen dat jij deze cursus niet zult leren. Maar de bestaansreden van deze cursus is juist dat je niet weet wat jij bent (T9.I.2:4-5).*

*God heeft jou de middelen verschaft om wat jij gemaakt hebt ongedaan te maken. Luister, en je zult leren hoe je je kunt herinneren wat jij bent (T10.V.11:6-7).*

*Ik heb gezegd dat deze cursus je zal leren hoe jij je kunt herinneren wat jij bent, waardoor je jouw Identiteit hervindt (T14.X.12:4).*

*En een lachen zal jouw zuchten vervangen, omdat Gods Zoon zich herinnerd heeft dat hij Gods Zoon is (T27.II.8:9).*

## Werken met het Werkboek van *Een cursus in wonderen*

Het Werkboek bestaat uit 365 lessen, wat vaak het misverstand oproept dat *Een cursus in wonderen* een 'jaarcursus' is. Kenneth Wapnick zegt daarover:

We spreken van stappen – 365 lessen – maar in werkelijkheid is dit een reis zonder afstand, omdat we ons thuis alleen in een droom hebben verlaten; we spreken over tijd – een jaar – maar eeuwigheid is een constante staat en lineaire tijd slechts een onderdeel van de droom die in werkelijkheid nooit heeft plaatsgevonden. Maar we moeten ergens beginnen en onze wereld met haar aspiraties en hoop, liefde en haat, geboorte en dood, is het klaslokaal waarin we de lessen leren die ons uiteindelijk zullen leren dat er geen wereld bestaat.

Los van het feit dat het voor de meesten van ons onmogelijk is om in één jaar tijd 365 lessen te lezen en door te laten dringen – laat staan in praktijk te brengen – bestaat de Cursus niet alleen uit een Werkboek, maar bevat ook nog een Tekstboek met 31 hoofdstukken, en een Handboek voor Leraren.

Zoals de Inleiding op het Werkboek zegt, hoort het Tekstboek volledig bij het 'lesgedeelte':

*Een theoretische fundering zoals het Tekstboek die verschaft, is als kader noodzakelijk om de oefeningen in dit Werkboek zinvol te maken (WdI. In.1:1).*

De tekst vervolgt:

*Maar pas het doen van de oefeningen maakt het doel van de Cursus mogelijk ... Het is het doel van dit werkboek je denkkeest te trainen om te denken volgens de richting die het Tekstboek aangeeft (WdI.In.1:2,4).*

Het *doen* van de oefeningen ... Het *trainen* van de denkkeest ... Dat is het doel van het Werkboek. En net als bij elke training zullen we veel en vaak moeten oefenen – in de praktijk. Daarbij is het belangrijk de instructies met betrekking tot de tijd ('elk uur', 'vier keer', 'vijf minuten', enzovoort) in het juiste perspectief te zien. Voor velen van ons is het vanwege onze



werkzaamheden of andere bezigheden onmogelijk om ons aan deze instructies te houden, met als mogelijk gevolg dat we ons onterecht schuldig gaan voelen, of toegeven aan de verleiding van het ego om met de Cursus te stoppen.

Kenneth Wapnick adviseert:

Dit is geen oefenboek in rituelen, en de ideeën dienen niet gebruikt te worden als een mantra of affirmatie. Het gaat om het gebruik van de vorm, om de inhoud te zoeken die daarachter ligt. Alles wat ooit wordt gevraagd is een beetje bereidwilligheid. Het enige wat belangrijk is, is dat we door de dag heen aan God en Jezus willen denken. Het gaat er niet om dat we eraan moeten denken alle uitspraken elke dag op precies het juiste ogenblik te herhalen. Maar dat we dat *willen* doen is wel belangrijk, ongeacht of we erin slagen alle instructies op te volgen.

Met andere woorden: het gaat om de intentie waarmee we oefenen, en om onze trouw aan het proces, niet aan de klok ... De intentie om 'door de dag heen aan God en Jezus te *willen* denken', in de vorm van het idee van de dag. De trouw om de training serieus te nemen, en ook op dagen dat het echt onmogelijk is om te oefenen, toch even het blauwe boek open te slaan en het idee van de dag – of een ander woord of andere zin – mee de dag in te nemen.

Ook zullen we in de praktijk met sommige lessen langer bezig zijn dan met andere. Of er zijn lessen waar we in eerste instantie nog niets mee kunnen en die we dus gewoon over moeten slaan. Want aangezien we geïdentificeerd zijn met het ego, doen we de Cursus met het ego, en het ego zal alles in het werk stellen om ons van de Cursus af te houden. Een van zijn meest bekende trucjes is ons het idee te geven dat we alles moeten begrijpen. En aangezien dat onmogelijk is, zeker bij de eerste keren dat we de Cursus doen, roept het ego op zulke momenten verheugd: 'Zie je wel, die Cursus is niets voor jou! Houd er maar gauw mee op!' Het is daarom belangrijk om elke keer als we iets niet begrijpen, gewoon door te gaan en alleen een vraagteken (met potlood... !) in de kantlijn te zetten. Het inzicht komt gegarandeerd ... wanneer we er klaar voor zijn om het te ontvangen.

Voor de meesten van ons is de Cursus een leerproces van vele jaren, vaak

zelfs van ons hele leven. Er is een les in Deel II van het Werkboek die volkomen duidelijk maakt dat Jezus het kennelijk vanzelfsprekend vindt dat dit proces tijd nodig heeft, en dat hij daar alle begrip voor heeft:

*Dit is de waarheid, die eerst alleen dient uitgesproken en dan veelvuldig herhaald, om vervolgens – onder veel voorbehoud – maar gedeeltelijk als waar te worden aanvaard. Om daarna steeds serieuzer te worden overwogen en uiteindelijk als de waarheid aangenomen (WdII.284:5-6).*

We hoeven het niet in 365 dagen te doen ... We mogen (en moeten) alle tijd nemen die nodig is.

### Aandachtspunten

Bij het doen van de lessen is het behulpzaam om het volgende in gedachten te houden:

- Het ego is geen entiteit buiten onszelf, geen monster dat ons tegen onze wil dingen laat denken of doen. Het is niets meer en niets minder dan onze gedachte van afscheiding.
- De Heilige Geest is de ‘Stem’ die namens God tot ons spreekt, de herinnering van de Liefde van God in onze denkkeest. Hij vertegenwoordigt ook de Verzoening: de correctie van de gedachte van afscheiding.
- De denkkeest is wat we geworden zijn, toen we als Zoon van God het nietig dwaas idee van de afscheiding geloofden en in slaap vielen. De Cursus spreekt op vele manieren over de denkkeest, maar ‘vrij vertaald’ zouden we kunnen zeggen dat we als vervanging van onze Identiteit als Gods Zoon een denkkeest *zijn*, en in onze identiteit als lichaam een denkkeest *hebben*.
- De denkkeest is gespleten of verdeeld in een juist gericht deel, het domein van de Heilige Geest, en een onjuist gericht deel, waar het ego zich schuilhoudt. In de denkkeest bevindt zich eveneens de keuzemaker, die voortdurend de keuze maakt om zich met een van beide delen te identificeren. In eerste instantie kiest hij voor het ego, daarom is het doel van de Cursus de keuzemaker te trainen in de keuze voor de Heilige Geest.
- De denkkeest bevindt zich niet in het lichaam, maar buiten ruimte en tijd. De hersenen of het brein van ons lichaam kunnen gezien worden als het ‘ontvangststation’ van de signalen van de denkkeest.

- Jezus richt zich in principe tot de keuzemaker in de denkkeest, omdat hij zich niet tot een niet-bestaand lichaam kan richten. Dit is echter niet altijd duidelijk. Zie hiervoor de uitleg over het inconsistente taalgebruik op bladzijde 16 en 17.
- De wereld en het lichaam zijn verzinselen oftewel een ‘maaksel’ van het ego en dus geen werkelijkheid maar illusie. Ze dienen als projectiescherm voor de ontkende schuld in de denkkeest. Wanneer Jezus over de wereld spreekt, bedoelt hij onze interpretatie of waarneming daarvan in de denkkeest.
- Vergeving is het middel om het denksysteem van het ego ongedaan te maken en ons te herinneren Wie we zijn. Met ‘vergeven’ bedoelt de Cursus niet het kwijtschelden van schuld – dat maakt schuld juist werkelijk – maar voorbijzien aan het ego en ons realiseren dat zowel wijzelf als anderen in werkelijkheid een uitbreiding zijn van God, oftewel Zijn Zoon. Ons herinneren Wie we zijn, dus ...
- Het is belangrijk om bij het doen van de lessen de metafysica van de Cursus in gedachten te houden. Dit voorkomt enerzijds dat de waarheid naar de illusie wordt gebracht in plaats van andersom, en anderzijds dat het gedachtegoed van de Cursus verkeerd wordt geïnterpreteerd.
- De Cursus wordt vaak gepresenteerd als een zelfhulpboek. Deze term kan misleidend zijn, behalve wanneer beseft wordt dat ‘zelfhulp’ in de Cursus hetzelfde is als hulp aan iedereen, en dat *Een cursus in wonderen* geen vorm van therapie is.
- Het ‘motto’ dat ik als therapeut mijn cliënten altijd meegeef is: ‘Inzicht zonder handeling leidt niet tot verandering’, oftewel: Als je je inzichten niet in praktijk brengt, verandert er niets. Dit geldt ook voor *Een cursus in wonderen*.

## Het wonder

‘Dit is *Een cursus in wonderen*’... Dat waren de eerste woorden die Helen Schucman van Jezus ontving, toen ze begon met het optekenen van de dictaten. Het is dus geen vraag waar deze cursus over gaat ... Maar wat wordt hier bedoeld met ‘wonderen’?

Hoofdstuk 1 van het Tekstboek bevat 50 definities van een wonder, waaruit het volgende gedistilleerd kan worden:

Een wonder heeft niets te maken met uiterlijke veranderingen in de wereld of ons lichaam, die immers niets anders zijn dan een projectie van gedachten in onze denkgeest. Het wonder corrigeert deze gedachten, niet een toestand in het lichaam of in de wereld. Een omslag in ons denken beïnvloedt echter wel ons gedrag, wat vervolgens zichtbaar wordt in de wereld.

### Praktische aanwijzingen

- Citaten die *letterlijk* zijn overgenomen uit de Cursus, zijn altijd *cursief* gedrukt. Wanneer ze afkomstig zijn uit de les die behandeld wordt, wordt geen vindplaats vermeld; bij citaten uit andere delen van de Cursus wel.
- Citaten die *niet letterlijk* zijn overgenomen staan tussen aanhalingstekens. Voor de vindplaatsaanduiding geldt hetzelfde als bij de cursieve teksten.
- De citaten van Kenneth Wapnick zijn afkomstig uit:
  - *Journey through the Workbook of A course in miracles.*
  - Vraag&Antwoord-site ([www.eciw.nl](http://www.eciw.nl)).