

EIGENLIJK IS HET LEVEN SIMPEL

Ervaringen met
Een cursus in wonderen

Met een inleiding van
Willem Claudemans



AnkhHermes

Omslag Villa Grafica
Binnenwerk Pre Press Media Groep
NUR 728

ISBN 9789020217469
ISBN e-book 9789020217476

© 2020 Uitgeverij AnkhHermes, onderdeel van VBK|media, Utrecht

Alle rechten voorbehouden. Niets van deze uitgave mag worden gereproduceerd, op welke manier dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever, behalve in het geval van korte aanhalingen gebruikt in beschouwende artikelen of recensies uiteraard met vermelding van de bron.

Uitgeverij AnkhHermes vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

www.ankh-hermes.nl

Inhoud

Inleiding door Willem Glaudemans	7
Aanbevelingen van Elly Clabbers, Koos Janson en Els Thissen	17
In het licht van mijn levensmissie – Niels van Leur	25
<i>Een cursus in wonderen</i> en autisme – Dennis Kloek	41
Vrij van slachtofferschap – Christopher van Drie	51
Het plan van de liefde – Neda Boin	55
Een innerlijke omslag – Redmar van Kats	67
Alleen in het verdriet, samen richting de liefde – Remco Groenewegen	71
Mijn verlossing komt van mij – Catherina van Duijn	75
Een heilige relatie – Maaïke Plugge	87
Bevrijding van onbewuste schuld – Linda van der Velden	103
De illusies van het ego – Rudy Hanema	107
Onderwijs louter liefde want dat is wat jij bent – Lizanne Hoebergen	117
Inspirerende boeken	121
Biografieën	123

Inleiding

Verreweg de meeste boeken over *Een cursus in wonderen* zijn door oudere mensen geschreven. Dat is prima, maar wat je hier in handen hebt is heel bijzonder: een boek door jonge mensen voor jonge mensen over de Cursus. Ze delen hun ervaringen met dit gedachtegoed met de intentie om hiermee mensen van hun eigen leeftijd te helpen, die in hun leven waarschijnlijk met dezelfde situaties te maken hebben of krijgen. Als we onze ervaringen openrecht en open delen, kunnen we van elkaar leren. Dat gebeurt in dit boek. De auteurs vertellen allemaal vanuit hun hart en openhartig over wat ze in hun leven tegenkomen, en hoe ze hier anders naar hebben leren kijken en mee hebben leren omgaan dankzij het gedachtegoed van de Cursus. Zo komen we een waaier aan thema's tegen: levensmissie, relaties, verslaving, zelfbeeld, autisme, rouw en verlies, werk, vergeving, enzovoort.

Hun verhalen hebben veel gemeen. In wezen vertellen ze allemaal dat ze op een of andere manier ongelukkig waren, met zichzelf in de knoop zaten en met de wereld om hen heen overhooplagen, en de oplossing daarvoor buiten zichzelf probeerden te vinden. 'Als de mensen om mij heen nu maar veranderen, kan ik gelukkig zijn; een andere baan, een andere woonruimte, een andere relatie zouden het voor me moeten doen; als ik nou maar meer geld had'. Allemaal ontdekten ze op hun eigen manier dat dit niet werkt. Dat

het toch iets *vanbinnen* moest zijn wat hen op de weg naar blijvend geluk zou kunnen brengen. En dus gingen ze zoeken. Ze kwamen de Cursus vaak op wonderlijke manieren tegen. Hij stond gewoon al jaren in de boekenkast van hun ouders, of ze moesten er eerst voor naar Australië. Eenmaal gevonden, liepen ze er eerst lange tijd omheen (wat de meeste mensen doen), met dezelfde excuses als de meeste mensen: te dik, te ingewikkeld en weezin tegen het veelvuldig gebruikte woord 'God'.

Ze vertellen allemaal dat er een omslag kwam, vanbinnen. Ze zagen in dat hun manieren en hun plannen niet werkten, al waren het natuurlijk de allerbeste plannen. Ze bleven de verkeerde partners aantrekken en zagen dat ze zich vastklampten aan een illusie van liefde, maar wel een hele mooie illusie natuurlijk. Ze hadden overlevingsstrategieën ontwikkeld zoals please-gedrag en een lachend gezicht opzetten om de ellende te verbergen, ze omarmden valse zelfbeelden om daarin te schuilen en zich achter te verschuilen. Ze hoopten dat alcohol, drugs en medicijnen hun zouden geven waarnaar ze diep vanbinnen hunkerden – liefde – en dat dit hun innerlijke leegte zou vullen. Die middelen gebruikten ze om de pijn te verdoven, hun malende hersens uit te zetten. Ze voelden zich schuldig, een loser, een softie, een slachtoffer en zochten dwangmatig afleiding in werk en vrienden. Uiteindelijk gaven ze de leiding uit handen, en leerden om de pijn aan te kijken, en gewoon maar te voelen hoe rot het is. En door dat toe te laten verzachtte de pijn, verdween zelfs vaak helemaal. Ze ontdekten dat het alleen hun eigen gedachten waren die hen ongelukkig konden maken, en dat ze die konden veranderen door anders te kiezen. Ze accepteerden op een of andere manier niet meer de surrogaten van de liefde die het ego in de aanbieding heeft.

Dit klinkt allemaal eenvoudig. En ja, het is ook simpel. De theorie althans. Maar hoe doe je dit? Ze vertellen allemaal dat als je het ego eenmaal doorziet – die cynische plaagstem, die *drill-sergeant* – het werk daarmee niet klaar is, maar pas begint. Het vraagt voortdurende alertheid, bewustzijn en het lef om naar binnen te kijken en daar – zonder oordelen – je ego aan het werk te zien, en deze vervolgens niet meer serieus te nemen, er niet meer in te geloven, en er uiteindelijk om te lachen. Dat is een proces en geen knopje dat je even omzet.

Een cursus in wonderen

Wat is nu die wonderlijke Cursus die dit allemaal in een mensenleven kan bewerkstelligen? De Cursus is in de wereld gekomen door de vraag van twee mensen, Helen Schucman en William (Bill) Thetford. Zij zochten naar een andere manier om met elkaar om te gaan dan de vechtmanier waarop ze met elkaar en collega's bezig waren. *'There must be another way'*, verzuchtte Bill, en Helen stemde ermee in om daarnaar te zoeken. Als antwoord ontving ze een innerlijke boodschap: *'This is a course in miracles, please take notes.'* Ze belde in paniek Bill op die haar, nuchter als altijd, aanraaide maar even te doen wat die stem zei en inderdaad aantekeningen te maken. Ze zouden de volgende dag beiden vroeger naar kantoor komen, dan kon Helen voorlezen wat die stem had gedictieerd. Dit was het begin van een proces van zeven jaar waarin de gehele Cursus werd doorgegeven: Tekstboek, Werkboek voor studenten en Handboek voor leraren. In totaal een boek van 1400 pagina's. Een enorme toewijding van deze twee mensen, wat begon met een gezamenlijke intentie.

Daarmee was de Cursus nog niet uitgegeven. Hij werd door hen bewaard in een aantal ordners in een afgesloten kast op hun kantoor. Het was zogezegd hun geheim. Toen kwam Ken Wapnick om de hoek kijken, hij was van plan om zich in een klooster terug te trekken in het Karmelgebergte in Israël, maar kreeg van een bevriende priester net voor vertrek een paar pagina's kopie van de Cursus. Hij las en wist: dit is mijn Boek, met hoofdletter. Hij schreef Helen brieven vanuit Israël met die hoofdletter, zonder dit te beseffen. Hij is nooit meer dat klooster ingegaan, maar is degenegeweest die samen met Helen het hele boek nogmaals vanuit haar steno-aantekenboeken nauwkeurig opnieuw bekeken heeft en aan de lange ononderbroken tekst hoofdstukindeling, alineas en tussenkopies heeft toegevoegd. Hij is ook de grote leermeester over de Cursus geworden, een rol die Helen niet voor zichzelf zag weggelegd. Zij wilde juist een stap terug doen zodat de Cursus zijn weg in de wereld kon vinden. De vierde die tot dit kernteam behoorde was Judy Skutch, zij is uiteindelijk de eerste uitgeefster van de Cursus geworden. Traditionele uitgevers die door Helen, Bill en Ken werden geraadpleegd zeiden allemaal: dit is veel te dik om uit te geven, dit moet bekort worden. En dat was niet de bedoeling. Alleen iemand die de Cursus totaal was toegewijd kon hem uitgeven.

Een cursus in wonderen is een heel radicaal boek met maar één oogmerk: jou Thuisbrengen bij je Zelf, door je te helpen los te komen van de illusiewereld van het ego. Het stelt je vanaf de eerste pagina voor de keuze: kies je voor liefde of voor angst, wil je gelijk of wil je geluk? Het is een heel praktisch boek met 365 lessen, voor elke dag van het jaar één. Het helpt je om het ego heel helder in beeld te krijgen, zodat je steeds meer de dwaasheid ervan inziet en je een andere keuze kunt maken. Die andere keuze wordt in de Cursus vertegenwoordigd door de Heilige Geest, de stem die

sprekt namens de liefde en altijd een ander antwoord heeft dan het ego. Die stem is rustig, kalm en dwingt niet, geeft jou inzicht en helderheid en brengt je vrede. Onnodig te zeggen dat het ego precies het omgekeerde doet. Hoe meer je met de Cursus werkt, hoe dieper je vertrouwen wordt in die andere, stille stem. Het wordt een Vriend die met je meegaat, aan wie je alles kunt vragen, aan wie je alles kunt voorleggen, van wie je altijd antwoord krijgt. Daarvoor is het nodig dat je eerst je eigen ideeën over hoe de situatie opgelost moet worden opzij zet, anders hoor je dat simpele directe antwoord niet.

Vergeving

De Cursus helpt je niet alleen om in te zien dat jij het ego niet bent, de Cursus laat je ook ervaren wat je wél bent: liefde die door niets kan worden aangetast. Ontdekken wie je ten diepste bent, zorgt ervoor dat alle valse zelfbeelden die het ego verzonnen heeft hun bestaansgrond verliezen en uiteindelijk verdwijnen. Die zelfbeelden zijn in de diepte op schuld gebaseerd. De Cursus doen kan ervoor zorgen dat je niet meer in schuld gelooft, niet van jezelf, noch van anderen. Want wie kan nog in schuld geloven als je weet dat je ten diepste onschuld bent? ‘Vergeven’ is een centraal thema in de Cursus om tot het besef van die existentiële onschuld te komen. Het laat ons zien dat we alleen maar onze eigen oordelen en onbewuste schuld op anderen en op situaties projecteren. Vergeven is het terughalen van die projecties, zodat je de onschuld van de ander en van jezelf weer kunt zien. Het maakt je vrij en geeft je vrede. Vergeven is een belangrijke stap op weg naar het besef van wie je werkelijk bent, naar je goddelijke natuur.

Relaties

Een heel belangrijk leerstuk in de Cursus gaat over relaties, speciale en heilige relaties. Kort uitgelegd: speciale relaties zijn gebaseerd op het ego-denksysteem. Ze vertrekken vanuit het standpunt dat je iets mist, en dat die leegte door iets of iemand buiten jou moet worden opgevuld. Vanuit die behoefte krijg je dan een relatie die jou direct afhankelijk maakt. Je levert je uit aan die ander. Bijvoorbeeld: door de angst verlaten te worden, offer je jezelf op en cijfer je jezelf weg in de hoop dat die ander gaat doen wat jij verlangt en niet bij je weg zal gaan. En omgekeerd werkt het natuurlijk ook: jij wordt geacht ook aan de verwachtingen van de ander te voldoen. Wanneer dit een goede 'ruilhandel' is, kan de relatie een tijdje standhouden. Maar ze is op zand gebouwd en niet op rots, op angst en niet op liefde, en zal vroeg of laat instorten. Behalve als een van de twee deze dynamiek onderkent en een andere keuze maakt: voor een heilige relatie. Die vertrekt vanuit een radicaal ander uitgangspunt: je bent al volmaakt en compleet, je bent nog steeds de onaantastbare liefde zoals je geschapen bent. Je hebt dus niets en niemand buiten je nodig om jou het gevoel van compleetheid te geven. Dat ben je ten diepste al. Wanneer je weet dat je vanbinnen niets mist, hoef je het ook niet te proberen het ergens buiten je te gaan stelen. Je staat als een zelfstandig wezen, en leunt niet vanuit afhankelijkheid. Compleetheid ontmoet compleetheid, liefde ontmoet liefde, vrede ontmoet vrede.

Dit is een korte omschrijving van de dynamiek van de speciale en de heilige relatie, waar iedereen in het leven tegenaan loopt. Bewustzijn hierover is een geweldige hulp in al je relaties.

Het Werkboek

Wat maakt de Cursus zo'n praktisch boek? Dat is het Werkboek met de 365 lessen. Daarin word je bij de hand genomen en leer je stap voor stap je ego te onderkennen en los te laten en je ware natuur te omarmen. Veel mensen aarzelen om aan het Werkboek te beginnen. Ze vinden de lessen raar, zoals: 'Niets in deze kamer betekent iets.' Hoezo? Die foto daar betekent juist heel veel voor mij. Of ze willen het eerst begrijpen voordat ze gaan beginnen. Of ze hebben nogal wat commentaar op de lessen, vrezen dat het voor hen niet gaat werken, of ze hebben andere afleidingsmanoeuvres van het ego om te verhinderen dat je gewoon begint. 'Schenk hier geen aandacht aan,' zegt de Cursus in de Inleiding op het Werkboek, 'ga het doen en je ervaringen zullen je vertrouwen geven.' Het ego weet dat het zijn functie in jou gaat kwijtraken als je deze Cursus werkelijk serieus gaat doen, dus het zal alles doen om te proberen dat te voorkomen: je een les laten vergeten, andere dingen zijn opeens veel belangrijker als je net stil bent gaan zitten om je les te doen, je moet opeens boodschappen doen, of hebt een onbedwingbare lust in koffie, je moet nu écht deze persoon bellen, of je denkt: ach het lukt me toch niet, die lessen zijn te moeilijk, ze werken niet, dus ik houd er maar helemaal mee op. Vaak gaat dit niet eens zo bewust, anders zág je het en kon je anders kiezen. Het is vaak ondergronds, onbewust, je vergeet het gewoon. Dat zijn de trucs van het ego. Maar áls je daadwerkelijk het Werkboek gaat doen, wat alle jongeren in dit boek doen, zul je merken dat je leven drastisch verandert: je vindt meer vrede, meer geluk, meer liefde, meer vreugde. En meer humor. Wie wil dat niet?

Dit zijn wat korte glimpen van de Cursus. Het is een zo rijk, breed en diep boek, dat in het korte bestek van deze Inleiding niet eens een begin gemaakt kan worden hier iets over te vertellen. Daarom

is het zo goed dat hierna de verhalen staan van jonge mensen die er zelf mee aan het werk zijn. Hun ervaringen zijn zoveel sprekender dan een abstract verhaal over wat de Cursus allemaal inhoudt. Ik stap hier dus opzij en maak ruim baan voor hen.

Tot slot

Al enige jaren heb ik het voorrecht om met een aantal van de prachtige jonge mensen achter de verhalen in dit boek te mogen werken. Dat stemt me heel dankbaar. Mijn ervaring is dat ze heel snel in staat zijn om de principes uit de Cursus toe te passen als zij ze krijgen aangereikt. Er zit gewoon minder in de weg, ze zijn leergierig en nieuwsgierig. De omslag gaat snel en diep en meestal gepaard met veel humor en zelfspot. Het ego wordt herkend en doorzien, en niet meer geloofd. Al zijn ego's ook taai en geven ze zich niet steeds snel gewonnen. We lachen op die bijeenkomsten heel vaak om elkaars en ons eigen ego in een opgeruimde sfeer van vriendschap en respect. Ze prikken ook elkaars ego door, scherp en met liefde, met een verhelderende vraag. En aan het eind van zo'n avond constateren we telkens lachend: wat is het eigenlijk toch simpel! Alleen het ego maakt het complex. Zo kwam de titel van dit boek tot stand.

Ik ben er zeker van dat elke lezer van dit boek, jong of oud, kan genieten en leren van de helderheid en wijsheid van de jonge mensen die zo vrijgevig zijn om hun intieme ervaringen en diepste inzichten te delen. Wanneer je wat in dit boek en wat in de Cursus staat op je eigen leven toepast, kom je misschien tot dezelfde conclusie: in wezen is het zo simpel. Maar je ziet het pas, als je het doorhebt. En vooral, als je het toepast.

Willem Glaudemans

Er worden regelmatig spontaan bijeenkomsten gepland om elkaar te ontmoeten en uit te wisselen. Dit zal waarschijnlijk steeds meer online gebeuren. Op mijn site (www.willemglaudemans.nl) kun je vinden wat er voor jonge mensen door ons wordt georganiseerd.

Ik geef maandelijks op een zondagmiddag een webinar speciaal voor jongeren om de thema's die deze tijd ons als uitdagingen bieden, met elkaar te bespreken. Op de site van *Miracles in Contact* vind je heel wat YouTube filmpjes van hun lezingen:
www.miraclesincontact.nl.

Je kunt Redmar van Kats, een van de auteurs van dit boek, mailen als je een specifieke vraag hebt: redmarvankats@hotmail.com.

