

ELLY CLABBERS

ZIEKTE  
ALS  
GENEES  
MIDDEL



HELING VOLGENS  
EEN CURSUS IN  
WONDEREN

Ziekte als geneesmiddel

# Inhoud

<b>Voorwoord van Willem Glaudemans</b> .....	11
<b>Verantwoording</b> .....	13
<i>Een cursus in wonderen</i> .....	19
<b>Hoofdstuk 1. Oorzaak en gevolg</b> .....	23
De diagnose.....	23
Het lichaam dat ik niet ben .....	27
Wat er (niet) is gebeurd.....	30
Een beetje bereidwilligheid .....	33
De Cursus als illusie .....	37
Voorlopige conclusie .....	39
<b>Hoofdstuk 2. De zieke denkkeest</b> .....	40
Intelligentie versus bereidwilligheid.....	40
De gespleten denkkeest.....	43
Het ego.....	47
Het ego in <i>Een cursus in wonderen</i> .....	49
De Heilige Geest .....	53
De keuzemaker .....	55
Herkennen van de keuze .....	57

<b>Hoofdstuk 3. Schuld en boete</b> .....	61
Het doel van het lichaam .....	61
Mijn Godsbeeld .....	66
Schuldgevoel – Schuldbesef – Schuldbewustzijn.....	68
Een huis met spiegelruitent.....	71
De projectie van schuld.....	74
Het ego-doel van het lichaam .....	77
<b>Hoofdstuk 4. Het genezingsproces</b> .....	80
Stap 1: mijn projecties erkennen.....	82
Stap 2: mijn projecties herkennen .....	85
Veranderen van leraar.....	88
Jezus: van zondebok tot broeder.....	90
Stap 3: mijn projecties terugnemen.....	96
<b>Hoofdstuk 5. De beslissende stap: vergeven</b> .....	98
Vergeving in de wereld .....	98
Vergeving in <i>Een cursus in wonderen</i> .....	102
Onware vergeving.....	103
Ware vergeving .....	107
Mezelf vergeven .....	113
Genezing.....	116
<b>Hoofdstuk 6. Revalideren</b> .....	119
Het doel van het lichaam volgens het ego .....	120
Het doel van het lichaam volgens de Heilige Geest.....	122

De twee stemmen .....	125
Gelukkig zijn .....	127
Mijn zoektocht naar geluk.....	130
Het geluk van de wereld versus de vreugde van God .....	132
Genezing en geluk.....	135
<b>Hoofdstuk 7. Aan het lichaam voorbij.....</b>	<b>138</b>
Alles wordt erger .....	143
Er is geen wereld: buiten mij is er niets.....	149
Een nieuwe functie voor mijn lichaam .....	152
<b>Nawoord .....</b>	<b>155</b>
<b>Dankwoord .....</b>	<b>157</b>
<b>Vindplaatsaanduiding van de citaten uit ECIW .....</b>	<b>159</b>
<b>Over de auteur.....</b>	<b>160</b>

*Voor mijn zonen*

# Voorwoord van Willem Glaudemans

Dit boek is geweldig, het klopt helemaal, het is meeslepend en heeft diepgang en het is tegelijk overal begrijpelijk en rechtstreeks. Het geeft de diepere lagen van *Een cursus in wonderen* op een heel toegankelijke en vanzelfsprekende manier weer. Elly legt bijna en passant op een simpele manier de lastige non-dualistische metafysica van de Cursus uit. Het wordt nergens theorie. Dit alles komt doordat ze op een heel open en integere manier haar eigen proces met haar ziekte beschrijft. Het is zelfs spannend om haar innerlijke reis naar de oorzaken daarvan te mogen volgen. Daarmee laat ze voor alle studenten van de Cursus zien hoe de Cursus langzaam maar zeker in je werkzaam kan zijn, en hoe het ego zijn greep op ons steeds meer verliest, wanneer we eerlijk naar binnen durven te kijken en blijven volhouden.

Ze leert dit alles in de meest heftige situatie van een levensbedreigende ziekte. En ze gaat in alle eerlijkheid de Cursus opnieuw lezen en moet telkens weer constateren dat die waar is, al kan ze het niet meteen allemaal aanvaarden en is er verzet. Precies wat de meeste, zo niet alle, studenten van de Cursus ook overkomt. Daarom is ze zo'n goede gids. Ze gaat op onderzoek uit en neemt ons stap voor stap mee. Hoe zit het toch met de Cursus? Wat zegt die over ziekte, gezondheid, vergeving en geluk en kan ik dat aanvaarden, kan ik het toepassen? Het is niet alleen een heftig proces, het zijn ook heftige zaken die de Cursus in al zijn liefdevolle directheid hierover aan ons leert. Elly beschrijft haar worsteling, de tegenstribbelingen van het ego, het vinden van haar inzichten, het moeten loslaten van oude overtuigingen en gods-

beelden die in de weg staan. Alles deelt ze op een heel gewone directe manier met ons. Het is dichtbij, we mogen meekijken met haar proces, zelfs in haar oude dagboeken, haar jeugdherinneringen. Maar nergens neemt dat de overhand, ze geeft het alleen om iets te illustreren. De Cursus staat als bron van waarheid voorop, ze geeft talrijke goed gekozen, heldere citaten. Hier spreekt iemand met rijke ervaring en volwassen inzicht, een betrouwbare leraar en een soepele schrijver. En dit alles maakt dit boek zo fantastisch. Iedereen zal zich erin kunnen herkennen, en daar hoeft je niet eerst een ernstige ziekte voor te hebben. Enig hardnekkig geloof in je ego volstaat.

Het is een heel rijk boek geworden, dat iedereen, ziek of niet, stap voor stap wegleidt uit de dwaasheid van het ego, dat ons lichaam gebruikt om ons afgezonderd, alleen, en afgescheiden te houden van ons ware Zelf, van anderen, en van God. Is dat niet onze meest fundamentele ziekte en krankzinnigheid? Elly laat zien hoe taai het ego is en hoe ongelooflijk alert we moeten blijven op zijn slinkse wegen om zelfs het mooiste wat er is, de Cursus, nog om te willen toveren in een feel-good-boek, in plaats van het boek dat het is: een radicale, andere manier van denken en kijken die ons werkelijke verlossing van het ego brengt.

In een droom schijn ik aan Elly verschenen te zijn om haar aan te moedigen dit boek te schrijven. Ik weet daar zelf niets meer van, maar ik ben heel blij dat Elly geluisterd heeft. Dan kan ik ook niet anders dan op verzoek een voorwoord schrijven. Bij deze, lieve, dappere, wijze Elly. Op dit boek rust zegen, moge het heel veel mensen bereiken en in hun hart raken.

Dank je wel dat je dit aan ons gegeven hebt.

Willem Glaudemans



# Verantwoording

## Ken jij THE COURSE niet?!

Deze woorden werden zo'n vijftienvintig jaar geleden zo vaak en met zoveel verbazing tegen mij uitgesproken, door mensen die kennelijk vonden – en soms ook zeiden – dat dit 'echt iets voor mij was', dat ik toch maar eens op zoek ging naar die 'Course'. In de boekhandel werd ik verwezen naar een dik, blauw boek met alleen maar (Engelse) tekst. Geen plaatje of schema (ik ben dol op schema's, die maken alles zo lekker overzichtelijk) te bekennen.

Omdat ik niet meteen op wilde geven, probeerde ik toch iets te lezen, maar helaas begreep ik er geen snars van. Na enkele pogingen zette ik het boek dus weer terug op de plank. De 'aanbevelers' hadden er blijkbaar geen idee van dat ik, als psychosociaal therapeut met een drukke praktijk, echt wel iets anders aan mijn hoofd had dan het ontcijferen van honderden pagina's ingewikkelde tekst ...

Maar ja ...

Als *Een cursus in wonderen* je eenmaal gevonden heeft laat hij je niet meer gaan. Het boek bleef op allerlei manieren in mijn leven rondspoken en toen het in 1999 in de Nederlandse vertaling verscheen, schafte ik het toch maar aan. Daarna sierde een boek ter waarde van tientallen guldens jarenlang mijn boekenkast (zoals, naar ik later vernomen heb, bij heel veel mensen het geval is). Maar het stond er toch niet helemáál voor niks. Als ik rondliep met iets waar ik niet uitkwam, sloeg ik steeds vaker dat boek open. Want het was frappant: op welke bladzijde ik ook terechtkwam, wat ik las had altijd te

maken met mijn vraag of probleem. Vaak was het iets wat ik nu net *niet wilde* lezen, maar waarvan ik wist dat ik het *moest* lezen – juist omdat ik het irritant vond of er boos om werd. Met andere woorden: meestal vond ik niet het antwoord dat ik zocht, maar het antwoord dat ik nodig had. Want als ik door mijn weerstand heen brak – wat de enige functie is van weerstand – en de woorden serieus nam, bleken ze zonder mankeren inzicht te geven in het probleem waar ik mee worstelde. Daarbij ging het nooit om symptoombestrijding – het gevolg van iets – wat op dat moment de enige oplossing leek te zijn, maar altijd om een ruimere blik op het probleem of de situatie, waardoor ik de oorzaak kon zien en daardoor dichter bij de *wé*rkelijke oplossing kwam.

Ik begon boeken aan te schaffen en te lezen die rond de Cursus geschreven waren, en naarmate mijn kennis zich vergrootte, verdiepte zich ook mijn geboeidheid in het boek zelf. Wat mij als therapeut vooral aansprak, was het feit dat Helen Schucman en William Thetford, de twee mensen die het boek hadden opgetekend en uitgewerkt, professor waren in de klinische psychologie. Dat gaf het werk voor mij een degelijk, wetenschappelijk fundament, waar ik in kon geloven en dat het gevaar van ‘zweverigheid’ uitsloot. Ook merkte ik in toenemende mate dat alles wat ik tot dan toe had bestudeerd, alle kennis en inzichten die ik had verworven, maar vooral ook alles wat ik persoonlijk had ervaren, samenkwam in dit boek en daar een vervolg aan gaf. Het was alsof rondzwervende puzzelstukjes op hun plaats vielen en een compleet plaatje begonnen te vormen.

Toch bleef het daar enkele jaren bij, totdat ik in 2007 darmkanker bleek te hebben. Weer thuis na de operatie en met chemotherapie herinnerde ik mij dat de Cursus het vaak had over ‘niet een lichaam zijn’ en dat ‘het lichaam niet ziek kan zijn’. Dat intrigeerde me, want als er op dat moment *féts* werkelijk was, was het wel mijn ervaring

een concreet lichaam te hebben – om niet te zeggen: te zijn – dat bovendien levensbedreigend ziek was ...

Vanaf dat moment ben ik de Cursus serieus gaan bestuderen – en vooral: in praktijk gaan brengen. Want wat ik mijn cliënten en studenten altijd voorhoud: ‘inzicht zonder handeling leidt niet tot verandering’ geldt uiteraard in de eerste plaats voor mijzelf.

Het ging niet altijd van een leien dakje. Er waren perioden waarin mijn leven zo in tegenspraak leek te zijn met wat de Cursus mij vertelde, dat ik moest vechten tegen de neiging het boek in een hoek te gooien, of soms zelfs te verscheuren of te verbranden! Tot mijn geruststelling las ik in een artikel van Kenneth Wapnick – de leraar der leraren – dat dit in feite een goed teken is: ‘Als je nooit de neiging hebt gehad om het boek in een hoek te gooien, heb je de Cursus nog niet gedaan.’

Mooi, ik was de Cursus dus echt aan het doen ...

Nu, tien jaar later, durf ik te zeggen dat ik aan het genezen ben. Voor zover ik weet ben ik kankervrij, maar dat vind ik niet meer belangrijk. Want het gaat om genezing op een ander niveau: de bevrijding van de onjuiste overtuiging over wie, wat en waar ik werkelijk ben. Die bevrijding is het doel van *Een cursus in wonderen*. En die bevrijding is het wonder waar hij over spreekt.

Sedert acht jaar deel ik mijn ervaringen ‘in het klein’, met studenten die ik begeleid bij het in praktijk brengen van wat de Cursus leert. Mijn streven is het zuiver houden van die leer, wat voor mij betekent dat zijn principes wel moeten worden toegepast *in* maar niet vertaald moeten worden *naar* ons leven in deze wereld. Want dan kunnen we dat leven en die wereld niet overstijgen en het doel van de Cursus niet bereiken.

Nu is het tijdstip aangebroken om mijn ervaringen op een breder vlak te delen. Het ego – de onjuiste gedachte over mezelf waarvan ik bevrijd moet worden – heeft lang geprobeerd me daarvan af te houden, door me gedachten te geven zoals: wat heb ik in vredesnaam toe te voegen aan al die prachtige boeken die al over en rond de Cursus geschreven zijn, door mensen die veel meer weten en veel verder zijn dan ik. Totdat mij in een nachtelijke droom de boodschap werd gegeven dat ik mijn liefde achterhoud als ik mijn verhaal achterhoud; dat er misschien mensen zijn die iets aan mijn verhaal kunnen hebben.

Dit boek bevat dus mijn persoonlijke verhaal en mijn eigen weg met *Een cursus in wonderen*. Dat betekent dat het slechts een klein onderdeel van deze spirituele leerweg belicht – maar wel een belangrijk onderdeel: ware genezing, een van de centrale thema's van de Cursus. Het betekent ook dat het verhaal zich afspeelt op Niveau Twee: de wereld waarin ik denk te leven. Maar ik probeer ook steeds een doorkijkje te bieden naar Niveau Een, het metafysische, nondualistische niveau van de Cursus. Want als we daar geen vermoeden van krijgen, blijven we ronddolen in een illusie.

In mijn zoektocht heb ik mij met name laten leiden door Willem Claudemans en Koos Janson, die de Cursus ieder op hun eigen, specifieke manier tot leven brengen. Ik ben beiden bijzonder dankbaar. Het meest heb ik echter gebruikgemaakt van de uitleg van Kenneth Wapnick, de Amerikaanse psycholoog die, samen met Helen Schucman en William Thetford, aan de wieg van *Een cursus in wonderen* stond. Zijn onwrikbare en compromisloze trouw aan het nondualisme van de Cursus is voor mij van onschatbare waarde en een aanmoediging om dezelfde compromisloosheid na te streven. Evenals in mijn weg met de Cursus, zal ik in dit boek veelvuldig gebruikmaken van zijn inzichten en uitleg.

Mijn ontdekkingstocht is nog niet ten einde en is ook niet zo ordelijk verlopen als in dit boek beschreven wordt. In de loop der jaren vielen her en der puzzelstukjes op hun plaats, maar vormden nog geen geheel. Het schrijven van dit boek helpt me een meer samenhangend beeld te vormen en mijn inzichten en ervaringen een plek te geven.

Hoewel de Cursus leert dat we in werkelijkheid allen één zijn, zal ieder van ons zijn of haar eigen weg met dit leerplan moeten gaan. Mijn hoop is dat dit boek daar inspirerend en behulpzaam bij mag zijn.

Elly Clabbers

# *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 van Helen en William, bij de verwerking van het ruwe materiaal betrokken. In 1976 verscheen in Amerika de eerste uitgave.

Sindsdien zijn er 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 50.000 exemplaren verkocht.

Het boek geldt nu reeds als een spirituele klassieker en bekende voorgangers zoals Eckhart Tolle, Paul Ferrini, Marianne William-

son, Gerald Jampolsky en Wayne Dyer baseren hun leer op de Cursus of zijn erdoor geïnspireerd.

### ***Wat is Een cursus in wonderen?***

De Cursus is een spirituele leerweg, waarbij de nadruk ligt op praktische toepassing en ervaring. Hij noemt zichzelf 'een training van de denkkeest'. Denkkeest is de Nederlandse vertaling van het Engelse 'mind'.

Hoewel de Cursus in christelijke termen is geschreven, biedt hij daar een nieuwe, verfrissende kijk op en behandelt hij universele spirituele thema's. Omdat hij een mengeling is van psychologie, pedagogie, spiritualiteit en zelfhulp, is de Cursus voor velen toegankelijk en bruikbaar, hoewel hij van zichzelf zegt 'een van de vele duizenden andere' wegen te zijn.

### **Waar gaat de Cursus over?**

De Cursus gaat over een vergissing en de correctie daarvan. De vergissing is dat wij geloven ons van God te hebben afgescheiden en sindsdien los van Hem in deze wereld leven. In feite is dat onmogelijk, want als Zijn schepping zijn we één met Hem. En net zo min als een vlam gescheiden kan worden van het vuur waartoe hij behoort, kunnen wij gescheiden worden van de eenheid waartoe we behoren. De Cursus beschrijft de gevolgen van dit geloof in afscheiding, en vooral de manier waarop we uit deze 'boze droom' kunnen ontwaken.

## Het wonder

Met 'wonder' bedoelt de Cursus een innerlijke omslag. Wij hebben de keuze om naar twee innerlijke stemmen te luisteren. De ene stem is die van het ego: het 'ik' dat de gedachte van de afscheiding van God vertegenwoordigt en waarmee we ons hebben geïdentificeerd. Het ego staat voor angst en alle gevolgen daarvan.

De andere stem is die van de Heilige Geest, die de herinnering bewaart van wie we werkelijk zijn en waar we nog altijd thuis zijn. De Heilige Geest staat voor liefde: een uiting daarvan of een roep daarom. Als we naar de Heilige Geest luisteren, kunnen we ons denken veranderen en vanuit liefde gaan leven, in plaats vanuit angst. De Cursus noemt dit 'vergeving': voorbijzien aan het ego naar wie we werkelijk zijn: een uitbreiding van God.

## Wat heeft de Cursus te bieden?

*Een cursus in wonderen* bevat een enorme hoeveelheid liefde en mildheid die aanstekelijk werkt. Maar de Cursus is ook confronterend. Om door te kunnen dringen tot een vermoeden van wie we werkelijk zijn, zullen we onder ogen moeten zien hoe ons ego dit saboteert. Alleen door dit te herkennen en te erkennen kunnen we een andere keuze maken.

*De weg is niet zwaar, maar wél heel anders. Jouw weg is een weg van pijn, waar God niets van weet. Die weg is inderdaad zwaar en heel eenzaam. Angst en verdriet zijn je gasten en ze begeleiden en vergezellen je onderweg. Maar de duistere metgezellen, de duistere weg, het zijn allemaal illusies. Wend je tot het licht, want het vonkje licht in jou maakt deel uit van een licht zo groot, dat het je voorgoed kan weghalen uit de duisternis (Een cursus in wonderen, T11.III.4-5).*



## Het boek

De Cursus bestaat uit drie delen: een Tekstboek, een Werkboek en een Handboek voor leraren. Het Tekstboek bevat de onderliggende theorie voor het Werkboek, dat 365 lessen bevat, dus één voor elke dag van het kalenderjaar. Het Handboek voor leraren bestaat uit 29 hoofdstukken – die dieper ingaan op de belangrijkste thema's uit de Cursus – en een Verklaring van Termen.

Na voltooiing van deze drie delen ontving Helen Schucman nog de teksten voor twee brochures, die aan de laatste drukken van de Nederlandse vertaling zijn toegevoegd: 'Psychotherapie: Doel, proces en praktijk' en 'Het lied van het gebed: Gebed, vergeving, genezing'.

## Het doel

Kenneth Wapnick riep een Vraag-en-Antwoord-service in het leven, waarop hij honderden vragen van Cursusstudenten vriendelijk maar compromisloos beantwoordt. De meeste van deze vragen zijn of worden nog in het Nederlands vertaald ([www.facimoutreach.org](http://www.facimoutreach.org); [www.eciw.nl](http://www.eciw.nl)). Op deze website beschrijft hij het doel van *Een cursus in wonderen* als volgt:

Het nogal ambitieuze doel van de Cursus is ons te onderwijzen dat deze wereld niets meer is dan een *'uiterlijke weergave van een innerlijke toestand'* (T21.In.1:5), dat deze toestand ons ellendig maakt, en dat we – met hulp van de Heilige Geest – de macht hebben om dat te veranderen. De Cursus wil de verandering van deze innerlijke toestand tot het middelpunt van ons leven maken. We zouden het bestuderen van deze Cursus kunnen beschouwen als de eerste stap op een levenslange reis van vergeving en een voortdurend toenemend zelfbewustzijn ([www.eciw.nl](http://www.eciw.nl), Vraag 941).

# 1. Oorzaak en gevolg

## De diagnose

‘Goed dat we gekeken hebben ...’

De arts schuift over het bureau een foto naar me toe en wijst. Ik zie een soort tunnel, aan de voorkant ruim en licht, naar achteren toe steeds smaller en donkerder.

Zijn vinger ligt op een aanhangsel aan de wand van de tunnel: ‘Een ontaarde poliep. Die moet eruit. Ik heb een spoedafpraak voor u gemaakt met de chirurg.’

Hij vertelt nog méér, maar het meeste ontgaat me.

Pas als hij de deur voor me opent vraagt hij: ‘U bent toch niet te erg geschrokken?’

Nee, dat ben ik niet. Het is heel stil in me.

Ik ga niet meteen naar huis, maar rijd naar het strand. De parkeerplaats is in deze tijd van het jaar verlaten. Ik verwissel mijn schoenen voor de gele laarzen, die, zoals altijd, in de kofferbak liggen. Even later loop ik langs de branding, waar het zand stevig is. De wind jaagt de fijne, droge bovenlaag in wolken naar me toe. Ik hoor het zand ritselen tegen de schacht van mijn laarzen. Het is nog steeds heel stil in me.

Het strand en de zee zijn hetzelfde als altijd: nooit hetzelfde. Het gekrijs van de meeuwen verdrijft eindelijk de stilte. Er komt onrust. Er is iets niet goed. Er zit iets in mijn darm wat er niet thuishoort.

Een ontaarde poliep. Waarom zegt hij niet gewoon dat ik kanker heb ...?!

Maar ik zeg het zelf ook niet, als ik enkele uren later een mailtje naar mijn dierbaren stuur: 'Ik heb een ontaarde poliep en moet geopereerd worden.' Er wordt dankbaar gebruikgemaakt van mijn ontkenning, ook in de reacties valt het woord 'kanker' niet.

Als ik die nacht wakker word, maalt er een zin door mijn hoofd: 'Ik ben niet een lichaam ... Ik ben niet een lichaam ... Ik ben niet een lichaam ...'

O ja, het boek, het blauwe boek, *Een cursus in wonderen ...*

Het boek dat mij al jarenlang antwoord geeft op elke levensvraag. Antwoorden die me soms inzicht of troost geven, maar ook vaak boos en opstandig maken – en die ik juist daarom ter harte neem, want als ik ergens boos om word, heeft het iets met mij te maken. En juist die antwoorden hebben me altijd vooruit geholpen.

Ik sta op en zie naast het blauwe boek een ander boek staan: *Genees de oorzaak, niet het gevolg* (Dawson). Ooit gekocht en doorgebladerd, maar nooit helemaal gelezen. Nu toch maar doen, want het gaat over genezing en dat is aan de orde. Ik ben ziek en heb genezing nodig.

Terwijl in de weken die volgen de werkelijkheid tot me doordringt – ik heb kanker – dringen ook teksten uit het boek bij me binnen:

*Alleen het denken heeft genezing nodig, niet het lichaam.*

*Lichamelijke ziekten zijn het gevolg van schuld en angst.*

*Ziekte is woede afgereageerd op het lichaam, zodat het pijn zal lijden (T28.VI.5:1).*

*Alle ziekte komt voort uit afscheiding. Wanneer de afscheiding wordt afgewezen, verdwijnt ze (T26.VII.2:1-2).*

*Het is mogelijk dat iemand ervoor kiest een ziekte te hebben, om zo sneller een bepaalde les te leren.*