

Der Beginn eines Grossen Erwachens

DAS WUNDER VON BAD MEINBERG

DEIN KURS FESTIVAL

06. - 10. Juni 2019

DIE PHASEN DER SPIRITUELLEN ENTWICKLUNG, Teil II

Wie einfach ist doch die Erlösung!

Erweiterter Artikel in Anlehnung an den
gleichnamigen Vortrag beim Festival

Gregor Geißmann



DIE PHASEN DER SPIRITUELLEN ENTWICKLUNG

TEIL II

Wie einfach ist doch die Erlösung!

Gregor Geißmann

<http://ggeissmann.de/wunderstudien/artikel/gregor-geissmann>

Dieser Artikel entstand auf Basis eines Vortrags beim 3. Kurs-Festival, Pfingsten 2019 in Bad Meinberg. Er ist kein Transkript des Vortrags, sondern nachträglich entstanden. Daher gibt es einige Erweiterungen und Änderungen gegenüber dem Vortrag. Der Vorgänger (Teil I) ist der Artikel »Einfaches Üben ist (nur) der Anfang«.

Die Inhalte und Schwerpunkte dieses Artikels entsprechen der persönlichen Meinung des Autors, die nicht mit der Interpretation der Rechteinhaber von *Ein Kurs in Wundern* übereinstimmen müssen.

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|----|
| Vorbemerkung | 4 |
| Das offensichtlich Einfachste überhaupt | 4 |
| Ein Grundirrtum? | 5 |
| Der Macher | 7 |
| Die eine Wahl | 9 |
| Der Übergang | 12 |
| Die unendliche Geschichte ... | 13 |
| Ein Exkurs | 14 |
| Sei still und vergiss ... | 17 |
| Offener Geist ohne Worte | 19 |
| Schlussbemerkung | 21 |

Vorbemerkung

Der Artikel ist die Fortsetzung und der Abschluss des Artikels »Einfaches Üben ist (nur) der Anfang«⁷. Dieser befasst sich kurz mit der grundlegenden Phase der menschlichen Entwicklung (»Kamel« nach Nietzsches Zarathustra) und beginnt mit den aktiven Phasen der *spirituellen* Entwicklung (»Löwe« nach Nietzsche). Damit beginnt *Ein Kurs in Wundern* mit seinen Phasen des Aufhebens, des Aussortierens und des Aufgebens (H-4.I.A) zur Entwicklung des Vertrauens. Das Ergebnis ist die Phase des Zur-Ruhe-Kommens.

Das offensichtlich Einfachste überhaupt

Vor gar nicht langer Zeit kam ich auf eine eigentlich naheliegende Idee: Da das Textbuch von *Ein Kurs in Wundern* quasi sinfonisch aufgebaut ist (sagt man), sollte es im »letzten Satz« der Sinfonie ein schnelles Finale in Grundtonart geben. Oder für Otto Normalmusiker: Im letzten Kapitel müsste es doch quasi eine Zusammenfassung der Kerngedanken des Kurses geben, das geballte Kursfinale sozusagen. Tatsächlich, gleich im ersten Satz des ersten Abschnitts von Kapitel 31 des Textbuches geht es richtig geballt los – das reicht eigentlich völlig aus, um den gesamten *Kurs in Wundern* mit ein paar Sätzen darzulegen. Und es macht klar, wo der Titel für diesen Artikel herkommt:

Wie einfach ist doch die Erlösung! Alles, was sie aussagt, ist, dass das, was niemals wahr gewesen ist, auch jetzt nicht wahr ist und es niemals sein wird. Das Unmögliche ist nicht geschehen und kann keine Wirkungen haben. Und das ist alles ... Wie schwierig ist es denn zu sehen, dass das, was falsch ist, nicht wahr sein und dass das, was wahr ist, nicht falsch sein kann? (T-31.I.1)

Es gibt sicherlich niemanden, der daran zweifelt, dass das, was wahr ist, nicht falsch sein kann. Und auf der anderen Seite kann das, was falsch ist, nicht wahr sein. Geht es dir genauso? Bei diesen wie selbstverständlich hingeworfenen, an Abstraktion nicht zu überbietenden Aussage, kommt man sich gelegentlich vor wie Hein Blöd. Wobei ich nicht den Leichtmatrosen von Käpt'n Blaubär meine! Allerdings darfst du nicht vergessen: Wir befinden uns im letzten Kapitel des Kurses! Da waren schon 30 Kapitel, die das Kursthema zum Teil sehr konkret von allen Seiten beleuchtet, verallgemeinert und abstrahiert haben. Wir sind kurz vor dem Abschlussexamen! Wenn du allerdings den Kurs mit dem letzten Kapitel zu lesen beginnst ...

Werfen wir einen kurzen Blick zurück auf den Vorgängerartikel »Einfaches Üben ist (nur) der Anfang«. Die Hauptmerkmale der dort beschriebenen Phasen umfassten die Unterscheidung des *Falschen* und *Wahren* sowie die Aufgabe des *Falschen*. Das klingt nicht weniger abstrakt als der oben zitierte Einleitungstext. Wir haben uns das jedoch recht konkret anhand ausgesuchter Beispiele aus dem Übungsbuch versucht verständlich zu machen. Wir sind dabei bis zur Phase des relativen Friedens, des Zur-Ruhe-Kommens vorgestoßen, die mit der schlichten Erkenntnis einhergeht:

Gib auf, was du nicht willst, und bewahre, was du willst. Wie einfach ist das Offensichtliche! Und wie leicht auszuführen! (H-4.I.A.6)

Hier ist nun der Platz zum Ausruhen, hier sind wir zu Hause angekommen. Hier ist Frieden, wir wissen nun Bescheid und haben dieses Wissen mehr oder weniger erfahren, der Lohn der ganzen Mühe ist zum Greifen nahe. Glauben wir. Vielleicht gab es da ja auch ein paar »Gipfelerlebnisse« auf dem Weg, kürzere oder auch längere Momente der Freude und des Friedens, vielleicht sogar ein paar überwältigende Zeiten der Ruhe und der Stille, eine Geborgenheit inmitten des Tumults, der uns dadurch nicht wirklich beeinträchtigte. Wir sind angekommen. Wir sind am Ziel. Oder mindestens ganz kurz davor. Glauben wir.

Diese vorangegangenen Phasen habe ich als die »Macherphasen« bezeichnet. Es sind aktive Phasen, die uns fordern, die zeitaufwendig sind, die alles durcheinanderbringen, was wir an Wertschätzungen im Laufe des Lebens angesammelt haben, die uns mit nicht immer angenehmen Mustern konfrontieren. Aber da ist immer noch das Empfinden eines »Machers«, der vergibt, die Unterscheidung zwischen wahr und falsch vornimmt und aufgibt, was er nicht will, sowie bewahrt, was er will.

Da ist immer noch der Glaube an eine Vorstellung von dir selbst (Selbstkonzept). Er hat sich möglicherweise im Laufe der Entwicklung »positiv« verändert, aber das ändert nichts an der Tatsache, dass es sich »nur« um ein Selbstkonzept handelt – das du für wirklich hältst und mit dem du dich identifizierst.

Da gibt es immer noch ein Opferbewusstsein. Es schmerzt immer noch, das, was du nicht willst, aufzugeben.

Da werden immer noch Entscheidungen in Bezug auf die spirituelle Entwicklung selbst getroffen. Verwechsle das bitte nicht mit der Entscheidung, ob die roten Socken zu deinem Business-Armani passen. Tun sie übrigens nicht. Aber das ist nur meine unverbindliche Seniorenmeinung.

Ein Grundirrtum?

Da die Welt, die wir wahrnehmen, erlernt ist, wird die Erlösung sicherlich durch das Verlernen dieser Welt erreicht. Könnte man annehmen. Und wenn wir die Mühen der aktiven Phasen betrachten, die Unterscheidung zwischen dem Wahren und Falschen, das Aussortieren und Aufgeben dessen, was nicht hilfreich ist und was wir daher nicht wollen, sieht das schon ziemlich nach Sisyphos aus. Die »Schlammzone« scheint unendlich tief zu sein. Das alles ans Licht zu holen, um es aufzuheben, auszusortieren und aufzugeben, ist irgendwie ein Ding der Unmöglichkeit. Andererseits: Wir sind ja schon ziemlich weit gekommen, der Frieden ist greifbar, das Ziel offensichtlich in unmittelbarer Nähe. Da scheint sich ein Ende des Schlamm-pools abzuzeichnen, oder? Ist das tatsächlich so? Oder gibt es da ein Problem mit dieser »Macherdenke«?

Lernen erfolgt immer schrittweise. Zumindest ist das unsere Erfahrung. Erst dadurch entsteht ja diese Auffassung, dass der Schlamm-pool Schritt für Schritt ausgetrocknet werden muss. Und dabei benutzen wir die Hilfsmittel, die uns Menschen zur Verfügung

stehen: Nach der bekannten Einteilung von Georges I. Gurdjieff sind das *Kopf* (Verstand/Ratio), *Herz* (Emotionen) und *Bauch* (Intuition, Instinkt).

Es geht aber nicht um *intellektuelle Erkenntnisse*. Höre ich da das Frohlocken der Fraktion, die auf die Verstandesmenschen herabschaut? Ist doch klar, dass sich die Erlösung nicht herbeidenken lässt, oder? Schade, zu früh gefreut.

Es geht nämlich auch nicht um das *Spüren und Hineinfühlen* in die Wahrheit oder Erlösung oder was auch immer. Also doch Intuition? Was sonst?

Es geht jedoch auch nicht um *Intuitionen oder Instinkte* aus dem Bauch heraus oder Einsprachen und Impulse von einer »höheren Ebene«.

Na, was denn jetzt? Es kommt noch schlimmer:

Intellektuelle Erkenntnisse, das Spüren und Hineinfühlen, sowie Intuitionen oder Instinkte zu beachten, für wichtig oder unabdingbar zu halten, wäre nicht hilfreich in Bezug auf die Erlösung.

Sie einzeln oder alle zu verleugnen oder abzulehnen, wäre ebenfalls nicht hilfreich.

Sie jedoch *nicht* zu beachten, allesamt zu vergessen, weil sie ja nicht hilfreich sind, wäre – auch nicht hilfreich.

Sie als Voraussetzung für die Erlösung anzunehmen, wäre keinesfalls hilfreich.

Aber das beantwortet noch nicht die Ausgangsfrage: Wo liegt denn jetzt das Problem? Wo liegt der Denkfehler?

Zur Erinnerung: Es gibt nur zwei Lektionen. Die Lektion, die die Welt, wie wir sie wahrnehmen, hervorgebracht hat, lautet: *Der SOHN GOTTES ist schuldig*. Und im selben Augenblick, im Augenblick des Trennungsgedankens, entstand die »wirkliche« Lektion der Aufhebung: *Der SOHN GOTTES ist schuldlos*.

Der grundlegende Irrtum ist einfach die Auffassung, das Erlernen der Welt dem Verlernen der Welt entgegensetzen und sie damit qualitativ gleich zu machen!

Ausnahmsweise mal einfach ausgedrückt, besteht der Irrtum darin: Wenn die Welt aus vielen einzelnen Lernschritten entstand, muss sie auch schrittweise verlernt werden, indem die einzelnen »Facetten« einander gegenüber gestellt werden und das »Falsche« aufgegeben wird. Das glauben wir. Dem ist aber, Gott sei gepriesen und getrommelt, nicht so.

Eine alte Lektion wird nicht durch das Entgegensetzen des Neuen und des Alten überwunden. Sie wird nicht besiegt, damit die Wahrheit erkannt werde, noch wird gegen sie gekämpft, damit sie dem Reiz der Wahrheit unterliege. Es gibt keine Schlacht, die vorbereitet, keine Zeit, die aufgewendet, und keine Pläne, die geschmiedet werden müssen, um das Neue einzubringen. (T-31.II.1)

Wir hatten bereits gesehen, dass *Lernen* und *Wahrnehmung* identisch sind, da Ursache und Wirkung nicht getrennt werden können. Schon daran lässt sich erkennen: Lernen mag schrittweise erfolgen, Wahrnehmung jedoch nicht. Kurzum: Nun hat der Macher verdientermaßen eine Phase der Ruhe, eine Zeit des Ausruhens erreicht. Behält er jedoch das »Machersein«, das damit verbundene Opferbewusstsein und die Wertschätzung seiner eigenen Entscheidungen bei, wird ihn das über kurz oder lang von der Phase des Zur-Ruhe-Kommens zur Phase des Ins-Wanken-Bringens führen:

Die nächste Stufe ist fürwahr »eine Phase des Ins-Wanken-Bringens«. Jetzt muss der Lehrer Gottes verstehen, dass er nicht wirklich wusste, was wertvoll und was wertlos war. Alles, was er bis jetzt wirklich gelernt hatte, war, dass er das Wertlose nicht wollte und dass er das Wertvolle wollte ... Er dachte, er habe Bereitwilligkeit gelernt, doch jetzt sieht er, dass er nicht weiß, wofür die Bereitwilligkeit ist. Und jetzt muss er einen Zustand erlangen, der möglicherweise für eine lange, lange Zeit unerreichbar bleiben wird. Er muss lernen, alles Urteilen wegzulegen und nur um das zu bitten, was er in jeder Situation wirklich will. (H-4.I.7)

Der Macher

Nun erscheint es naheliegend, mal einen noch etwas näheren Blick auf den Macher zu werfen, der da ins Wanken gerät. Der Geist wankt nicht, er erfährt sich nur als wankender, weil hilfloser Macher. Im Vorgängerartikel hatte ich den Macher als dauerquatschenden Geschichtenerzähler und Dampfplauderer bezeichnet. Er zeigt sich als die »Stimme«, die dich dauernd begleitet, die sich in deine Überlegungen einmischt, die dir ihre Einsichten und Ratschläge aufdrängt. Es ist die Stimme, die auch jetzt hier mitliest. Es ist die Stimme, die du »Ich« nennst und von der du überzeugt bist, sie zu sein. Sie ist der wesentliche Faktor, der das Empfinden eines »Zentrums« hervorruft, das »du bist« – alles andere um dich herum bist du nicht.

Aber dieses »Ich« geht noch viel tiefer. Es ist die Summe aller (falschen) Vorstellungen, die du über dich hast. Er ist dein Ratgeber und Problemlöser, dein Kümmerer. Vor allem der Aspekt des Problemlösers hat etwas Prickelndes an sich. Er hilft dir dabei, in der Welt klarzukommen. Gerade zu Beginn deiner »Karriere« hier leistet dieser Problemlöser wertvolle Hilfestellung. Du kennst ihn seit deiner Kindheit, und das macht ihn und seine »Stimme« so glaubwürdig und überzeugend. Leider gibt es da einen kleinen Schönheitsfehler: Der Problemlöser ist, wie der Name sagt, ein Spezialist zur Lösung von (weltlichen) Probleme. Jede Problemlösung, jeder Schritt in die »richtige Richtung« verschafft ihm quasi einen »Kick«. Klingelt das etwas? Kicks machen süchtig ... (Vgl. auch Kapitel 2 aus: Jeffery A. Martin 2019, [The Finders](#)⁷; Jackson, Wyoming, USA)

Dieses Plapperselbst ist eine Konzeption, kurz: ein Konzept. Ein Konzept entsteht durch Abstraktionen, Generalisierungen, Überlegungen und Vergleichen und richtet sich an Zielvorstellungen aus. Damit ist schon ziemlich genau der gewaltige Lernvorgang des scheinbar gespaltenen Geistes beschrieben. Er folgt dem Zweck der Welt: Du kommst ohne ein separates Selbst und »schaffst« eines durch Lernen bzw. Wahrnehmung, das hervorragend an die Welt angepasst ist. Diese Phase des Aufbaus eines Selbst habe ich im Vorgängerartikel die Phase des *Kamels* (nach Nietzsche) genannt, die nicht Bestandteil von [Ein Kurs in Wundern](#) ist.

Der Kurs bezeichnet dieses erlernte Selbst als Selbstkonzept. Es hat mit dem, wer oder was du bist, nicht das geringste zu tun (vgl. T-31.V). Du bist nun einmal keine erlernte Vorstellung. Und was sind die Zielvorstellungen, denen dieses Konzept folgt? Da gibt es zwei: Das Gesicht der Unschuld, das du wahrnehmen kannst und, wie sollte es anders sein, das Gesicht der Schuld, das sich jedoch deinem Gewahrsein entzieht.

Und wenn ich hier »du« sage, meine ich natürlich nicht das »Ich«, die »Person«, für die du dich hältst, also das Selbstkonzept in der Form des Plapperselbst oder des Problemlösers oder welche Ich-Form gerade dran ist, sondern den scheinbar gespaltenen Geist, der »dich« erlernt hat. Und damit ist auch nicht der Macher gemeint, der nach Erlösung/Erleuchtung/Erwachen/... sucht, denn dieser ist nichts anderes als ein Aspekt des Selbstkonzepts, des Dampfplauderers, des Ichs.

Das Gesicht der Unschuld ist das, was du für deine Persönlichkeit hältst. Es ist der/die/das »Gute«, dem/der eine bösen Welt gegenüber steht. Es ist das Bild, das du von dir machst, die »Unschuld«, auf die die Welt einwirkt, das Opfer einer ungerechten Welt. Es ist dringend notwendig, um das zweite Ziel, das Gesicht der Schuld, nicht zu sehen. Denn hier liegt der Kern für die »Wirklichkeit« der Welt, der Ansatzpunkt für das Lernen der Welt. Hier wird die Trennung von allen deinen Brüdern in Beton gegossen, denn die Lektion lautet:

Ich bin das Ding, das du aus mir gemacht hast, und während du mich ansiehst, bist du – um dessentwillen, was ich bin – verurteilt. (T-31.V.5:3)

Durch diese zentrale Lektion wird die Welt aufrecht erhalten. Daher darf das Gesicht der Unschuld diesen Aspekt niemals sehen. Es wäre das Ende der Welt!

Nicht vergessen: Wir reden nach wie vor über ein Konzept, das wir alle in leicht unterschiedlicher Ausprägung gelernt haben. Es geht nicht um etwas, das tatsächlich existiert, sondern um das Ergebnis unseres Lernens, ein beeindruckendes und höchst plausibles Phantasiegebilde. Und bei all der Mühe, der wir uns unterzogen haben, glauben wir natürlich heiß und innig an unser stolzes Lernergebnis. Obwohl es, wie der Kurs es so schön nennt, bedeutungslos ist. Also hat der HEILIGE GEIST die knifflige Aufgabe, einen Weg zu finden, wie denn dieses Selbstkonzept aufgehoben oder zumindest verändert werden kann. Sonst wird das nichts mit dem Geistesfrieden: Diese Aufhebung ist unabdingbare Voraussetzung. »Nun«, wirst du sagen. »Einfach weg mit dem Unsinn, kann doch nicht so schwer sein für den HEILIGEN GEIST, oder?« Das hieße, ER soll dein ureigenstes Selbst, für das du dich hältst, an das du unerschütterlich glaubst, das du für unabdingbar für das Überleben in dieser Welt ansiehst, gegen den *totalen Selbstverlust* tauschen? Also Panik und Todesangst als Alternative? Nee, Geistesfrieden ist das nicht.

Die Show läuft daher etwas anders: Der Heilige Geist nimmt deine Überzeugungen und stellt hier und da mal eine kleine Frage ... Das ist nicht immer angenehm und kann zu gelegentlichem Unbehagen führen, denn ER deutet deine »Beweise« für den Schlamm, an den du glaubst, »ein wenig« um.

Ach ja, die oben erwähnte Lektion (*»Ich bin das Ding, das du aus mir gemacht hast ...«*): Kannst du das nachvollziehen? Konkret, mit deinem Lieblingsvollpfosten oder -stinktiefel? Vielleicht. Aber mit deinem Partner? Deinem Nachbarn? Deinem Hund, deiner Katze? Ja? Ehrlich? Glaube ich nicht. Das Gesicht der Unschuld, ja, das entspricht deinem Selbstbild, aber der abgrundtiefe Hass, die Mordgedanken, die *allen* besonderen Beziehungen unterliegen? »Nein, auf keinen Fall, ich doch nicht!«, wirst du sagen. Und doch ist das nichts anderes als eine spezifische Ausprägung der bereits

erwähnten Lektion, die diese Welt hervorgebracht hat: »Der Sohn ist GOTTES ist schuldig.« Auch, wenn du es nicht so wahrnehmen kannst: Es ist die Grundlage deines erlernten Selbstkonzepts. Und von dem hängt wiederum deine Welt ab. Ausschließlich. Ausnahmslos.

So wirst du im Prozess des Aufhebens viele unterschiedliche Selbstkonzepte machen und damit die Wahrnehmung deiner selbst mehr und mehr verändern. Erinnerst du dich? Wahrnehmung und Lernen sind identisch, was in diesem Zusammenhang bedeutet, dass dein gerade aktuelles Selbstkonzept *alles* umfasst, was du erfährst. Außerhalb deiner Erfahrung existiert für dich nichts. Und das heißt: Jeder Schlamassel, den du erfährst, entspricht deinen geheimen Wünschen. Die Erfahrung entspricht deiner Wahrnehmung. So kann der Wechsel des Selbstkonzepts »ein wenig« verwirrend sein.

Und das Ende vom Lied? Erlösung ist das Entrinnen aus Konzepten, die den Geist zukleistern. Daher kümmert sich die Erlösung nicht um den Inhalt des Geistes, sondern zeigt auf, dass der Geist denkt – was er nicht tut, wenn er mit Konzepten beschäftigt ist, dann ist er leer (vgl. Lektion 8). Aber: **Nur das, was denken kann, hat eine Wahl!** Noch einmal: Das hat nichts mit dem Plappern im Kopf zu tun. Oder mit der »Stimme«. Oder mit dem, was du »deine Gedanken« nennst. Oder »deine Gefühle«, falls du gerade versuchst zu behaupten, dass dir schon immer sonnenklar war, dass Erlösung nur gefühlt und nicht gedacht werden kann. Sorry, dieses Räppelchen muss ich dem Baby auch wegnehmen, »meine Gefühle« sind nun einmal dasselbe wie »meine Gedanken«.

Und das wiederum bedeutet aber: Der Erlösung ist es egal, ob du deprimiert, einsam, traurig, freudig, friedvoll, liebevoll, ängstlich, gelangweilt, eifersüchtig, aufgeregt oder glücklich bist. Sie hängt überhaupt nicht davon ab. Die »Entschuldigung«, du seist viel zu deprimiert, krank, angstbesetzt, pleite oder was auch immer, um erlöst zu werden, greift einfach nicht. Du musst nichts an deinem »Gemütszustand« oder an deinen äußeren Bedingungen ändern, du musst keine Voraussetzungen für die Erlösung schaffen. Sie ist *JETZT*. Genau *HIER*.

Die eine Wahl

Der Irrtum begann mit einer Wahl – die darin bestand, die winzige verrückte Idee ernst zu nehmen. So brachte die Entscheidung, die Konsequenzen dieser Idee zu erlernen, den Prozess in Gang. Am Ende steht der Macher, dein Selbstkonzept, der Geschichtenerzähler, der Problemlöser, die »Stimme«. Zusammen mit der perfekt darauf abgestimmten Welt, die all die »Schuldbeladenen« beinhaltet, die dieses »Ding« vermeintlich gemacht haben bzw. dafür verantwortlich sein sollen. Ich rede von »dir«. Zumindest glaubst du steif und fest daran, dieser Macher zu sein.

Der Macher hat bisher die Reise gesteuert. Wenn du im Kurs liest, liest die Stimme mit und gibt ihre Kommentare ab. Machst du die Lektionen, bekommst du gratis die Bewertung der Stimme hinzugefügt. In den Phasen der Aufhebung, des Aussortieren und des Aufhebens mischt sich die Stimme ein, mal als Geschichtenerzähler, mal als Problemlöser, immer als Macher. Du bist es seit ewigen Zeiten gewohnt, dass das bei

allem, was du tust, genau so ist, die Stimme ist gefühlt niemals abwesend. Da ist es verständlich, dass du diese Stimme »bist«, dass dieses Plappern im Kopf »du« bist. Daher kommt auch das Empfinden, dass »du« auf einer Reise bist, also Energie aufwenden musst, um tätig zu werden, damit du zurück zu dir selbst findest. Also eine anstrengende Reise von dir – zu dir. Wie schräg ist das denn?

Dazu passt die Vorstellung, dass diese Reise erhebliches Lernen erfordert, denn du hast bis hierher sicher akzeptieren können, dass die Welt das Ergebnis gewaltiger Lernanstrengungen ist. Dieses ganze Tohuwabohu will verlernt werden und schließlich hast du ja in den Lektionen wie schon hier und da im Textbuch gelernt, was da alles so deine Vergebung erfordert. Vielleicht hat es auch »Bingo« bei dir gemacht, als von der Wahl die Rede war und du hast dich an das »Wähle noch einmal« im Textbuch erinnert. Dann gehört es möglicherweise zu deinen Lieblingsbeschäftigungen, bei jeder sich bietenden Gelegenheit noch einmal zu wählen. Was auch immer. Was du jetzt bestimmt nicht hören willst, ist, wie Albert Einstein angeblich »Wahnsinn« definiert hat: »*Die Definition von Wahnsinn ist, immer wieder das Gleiche zu tun und andere Ergebnisse zu erwarten.*« Selbst wenn der gute Albert das nie gesagt haben sollte, plausibel klingt es allemal. Hat dir eigentlich die bisherige Wählerei oder Vergeberei einen *dauerhaften tiefen inneren Frieden* beschert? (Noch) nicht? Du machst aber trotzdem immer wieder dasselbe?!

Ich wiederhole noch einmal kurz aus dem Zitat in T-31.II.1:

Eine alte Lektion wird nicht durch das Entgegensetzen des Neuen und des Alten überwunden.

Hm. Das Ziel des Kurses wird offenbar *nicht* durch Gegensätze, Gegenüberstellungen oder aufwändiges Verlernen erreicht, sondern durch *eine Entscheidung* oder *Wahl*. Das sieht nicht nach einem Prozess permanenten Wählens aus, sondern wie *eine Wahl*. Alles andere kommt von IHM:

Wir wollen nochmals wiederholen, was scheinbar zwischen dir steht und der Wahrheit dessen, was du bist. Denn es gibt Schritte, um es aufzugeben. Der erste ist eine Entscheidung, die du triffst. Doch danach wird dir die Wahrheit gegeben. (T-31.II)

Der Macher hat keine Wahl, denn er ist das *Ergebnis* einer Wahl. Er wird auch niemals die Alternativen sehen (wollen), die notwendig sind, um die Wahl überhaupt treffen zu können. Schließlich bekommt der Aspekt des Problemlösers dann sein Dope nicht mehr. Der Kick ist weg! Du hältst das für übertrieben? Dieser Kick sorgt für unsere Neugierde, unseren Hang zu Eroberungen und Meistern von Herausforderungen. Der Kick hat uns auf halsbrecherischen und risikoreichen Wegen von Europa nach Amerika und auf den Mond getrieben. Ganz abgesehen vom Homo sapiens, der eines Tages aus Botswana aufbrach und die Welt bevölkerte. Oder Captain James T. Kirk, der in den 60er Jahren mit dem Raumschiff Enterprise die Galaxis erforschte.

Dagegen ist zunächst einmal nichts einzuwenden. Kritisch wird es, wenn du zur Ruhe kommen möchtest. Oder wenn die Herausforderungen ausbleiben. Oder wenn du ein gestecktes Ziel erreicht hast. Oder ... [denk dir was Passendes aus]. Gibt es keine Probleme, wird der Problemlöser zum Problemsucher. Dann sagt dir die Stimme, was

alles (noch) notwendig ist, bevor du glücklich sein kannst. Das ist nun einmal normales Suchtverhalten: Bleibt der Kick aus, muss er, koste es, was es wolle, herbeigeschafft werden.

Das bezieht selbstverständlich auch deinen Lernvorgang von *Ein Kurs in Wundern* mit ein. Du tust eben einfach nicht genug, also verstärkst du deinen Einsatz. Was sich gut anfühlt. Zunächst zumindest. Oder du bist der anerkannte Experte für die Vergebungspraxis geworden. Zumindest für das, was du dafür hältst. Oder für das Loslassen. Oder für das »unbeteiligte« oder »urteilsfreie« Beobachten. Du wunderst dich, dass da immer wieder Probleme auftauchen, die du vergeben, loslassen oder beobachten kannst? Und dass das funktioniert? Und dass dir diese Problemlösungen jedes Mal ein gutes Gefühl geben? Und darauf sollst du »verzichten«?

Zuletzt: Wir wollen auch nicht vergessen, dass der Macher *eine der Alternativen* der Wahl ist! Nämlich genau *die* Alternative, die du *beständig wählst!*

Also, jetzt Butter bei die Fische, was hat es mit dieser Wahl auf sich?

Es gibt eine Wahl, die du die Macht zu treffen hast, wenn du die wirklichen Alternativen erst gesehen hast. Bis dieser Punkt erreicht ist, hast du keine Wahl, und du kannst nur entscheiden, wie du besser wählen würdest, um dich noch einmal selbst zu täuschen. (T-31.IV.8)

Da haben wir also den Grund dafür, warum die beständige Wählerei, die zur weit verbreiteten Praxis vieler Kursanhänger geworden ist, nicht auf direktem Weg ins Paradies führt. Das Motto dieser Vorgehensweise lautet: »Wenn die Kacke am dampfen ist, der Stress überhand nimmt, die Depression die Seele auffrisst, uralte Muster an die Oberfläche kommen, dein Chef dich mit einem (geistigen) Punchingball verwechselt: Dann wähle noch einmal, und das immer wieder neu.« Man könnte auch sagen: »Bleib´ am Ball, sonst wird das nix mit der Erleuchtung!« Klappt es also nicht, muss mehr und mit Inbrunst gewählt werden. Klappt es immer noch nicht, machst du etwas falsch. Mit Verlaub, das ist der Königsweg für ein Schlammlochsuch-Diplom und wahrscheinlich der schnellste und sicherste Weg in eine Depression.

Die kleine Frage, die ich da mal stellen möchte: Was wählst du denn da? Woher kennst du die Alternativen, die nun mal für eine Wahl erforderlich sind? Glaubst du ernsthaft, dass du durch Lesen des Textbuches oder meinetwegen immer wieder erneutes Durchkauen des Übungsbuches weißt, welches die Alternativen sind? Ups, böse Falle, ich vergaß: Du fragst natürlich beständig den HEILIGEN GEIST oder Jesus. Solltest du also tatsächlich die Alternativen kennen: Wieso muss dann ständig neu gewählt werden?

Dieses verbreitete Wahlvergnügen kommt wohl unter anderem aus Textstellen der folgenden Art. Hier wird beschrieben, worum es bei der Wahl geht:

Wähle noch einmal, ob du deinen Platz unter den Erlösern der Welt einnehmen möchtest oder ob du in der Hölle bleiben und deine Brüder dortselbst halten möchtest. (T-31.VIII.1)

In jeder Schwierigkeit, in jeder Not und jeglicher Ratlosigkeit ruft CHRISTUS dich und sagt dir sanft: Mein Bruder, wähle noch einmal. (T-31.VIII.3)

Das ließe sich auch sehr einfach und plakativ mit einem Wort ausdrücken: »Vergib«. Und so taucht nahezu automatisch die 1-Million-Euro-Frage auf: »Jetzt mal ganz konkret: Wie mache ich das genau?« Na, es wäre schon ziemlich befremdlich, wenn es in einem Kurs dieser wesentlichen Art keine Antwort auf diese Frage gäbe:

Wie triffst du die Wahl? Wie leicht ist das erklärt! (T-31.VIII.2)

Hurra! Wir sind am Ziel! Und nicht nur dass: Es kann ganz leicht erklärt werden! Wie schön. Wie lautet nun die Erklärung?

Du wählst stets zwischen deiner Schwäche und der Stärke Christi in dir. Und was du wählst, ist das, wovon du denkst, dass es wirklich sei. Einfach dadurch, dass du nie die Schwäche nutzt, um deine Handlungen zu lenken, hast du ihr keine Macht gegeben. (T-31.VIII.2)

Wer sich ein wenig mit dem Zen beschäftigt hat, kann sich des Gefühls nicht erwehren, dass dies eine Art Koan in kursspezifischer Ausprägung sein könnte. Alle anderen haben jetzt vermutlich wieder dieses Hein-Blöd-Gefühl ... Dabei ist es offensichtlich, wie sollte die Wahl denn sonst getroffen werden? Sie findet *einmalig* HIER statt. Nur JETZT, nicht vor wenigen Augenblicken und auch nicht gleich. Sie findet statt, indem du dich von der Schwäche, der Bedeutungslosigkeit abwendest. Was bleibt dann übrig ...?

Wer jedoch die Menschheit als Sammelsurium höchst unterschiedlicher Figuren und Persönlichkeiten betrachtet – sich selbst eingeschlossen –, wird so etwas als »unmenschlich« bezeichnen. Was gar nicht so abwegig ist. Denn das Selbstkonzept oder »Ich« trifft diese Wahl nun einmal nicht. Unter keinen Umständen.

Der Übergang

Dies hier ist nicht das Drehbuch zu einem Krimi, bei dem am Ende die geniale Schlussfolgerung von Mr. Marple oder Onkel Gregor das offensichtliche Ergebnis präsentiert. Also, was steht am Schluss, wo wollen wir überhaupt hin?

Die letzte Phase zur Entwicklung des Vertrauens, im Handbuch für Lehrer beschrieben (H-4.I.A.8), heißt sinnigerweise »Phase der Vollendung«:

Genau hier wird das Lernen gefestigt. Jetzt wird das, was vorher als bloße Schatten gesehen wurde, zu einem soliden Gewinn, auf den man in allen Notfällen ebenso wie in ruhigen Zeiten zählen kann. In der Tat ist Seelenruhe ihr Resultat: das Ergebnis des ehrlichen Lernens, der Konsequenz im Denken und der vollständigen Übertragung des Gelernten. Das ist das Stadium wirklichen Friedens, denn hier wird der Zustand des HIMMELS völlig widergespiegelt.

Bei Nietzsches Zarathustra haben wir bisher nur die ersten beiden Verwandlungen betrachtet, es fehlt also noch der Übergang vom Löwen zum Kind – eine recht kurze Darstellung im Vergleich zu den beiden vorhergehenden Verwandlungen oder Phasen:

*Aber sagt, meine Brüder, was vermag noch das Kind, das auch der Löwe nicht vermochte? Was muss der raubende Löwe auch noch zum Kinde werden?
Unschuld ist das Kind und Vergessen, ein Neubeginnen, ein Spiel, ein aus sich rollendes Rad, eine erste Bewegung, ein heiliges Jasagen.*

*Ja, zum Spiele des Schaffens, meine Brüder, bedarf es eines heiligen Ja-sagens:
seinen Willen will nun der Geist, seine Welt gewinnt sich der Weltverlorene.*

Der Löwe sagt »nein«, das ist sein Wesen. Der Löwe kämpft und macht und tut. Das Kind hingegen sagt »ja«. Es kennt keinen Kampf. Kampf ist Schwäche – nicht Stärke.

Leider ist das jetzt nicht so wirklich von praktischem Nutzen. Schön, das Ergebnis klingt gut, ist erstrebenswert, wollen wir *haben*. Aber wie erfolgt der »Übergang vom Ins-Wanken-Bringen« zur »Vollendung«, vom »Löwen« zum »Kind«, vom »Ich« zum »Entscheider«? Wie wird denn nun die wahre Lektion – der SOHN GOTTES ist schuldlos – gelernt? Wie wird die Wahrnehmung, das Gewahrsein verändert? Wir erinnern uns: Lernen und Wahrnehmung sind identisch.

Die unendliche Geschichte ...

Im Vorgängerartikel habe ich zwei Meditationsmethoden herausdestilliert. Die letzte bezog sich auf die Namen-Gottes-Meditation aus [Lektion 183](#)[↗], vergleichbar mit einer der bekannten Mantra-Meditationen – wenn man von den kursspezifischen Besonderheiten absieht. Wir bewegen uns mit Riesenschritten auf Teil II des Übungsbuches zu und damit auf die Vorbereitung der Metamorphose zum Kind im Sinne der gerade beschriebenen letzten Wandlung bei Nietzsches Zarathustra. Das Lernen ist nun deutlich eine Vorbereitung auf die *eine* Wahl.

Diese *eine* Wahl bezieht sich *niemals* auf »Objekte«: materielle Dinge, Töne oder Musik, besonders erstrebenswerte Sinneseindrücke (z.B. Genuss), körperliche Impulse oder Empfindungen (einschließlich Orgasmen), exotische oder meditative Geisteszustände, Gedanken, Gefühle oder Wahrnehmungen.

Hast du auch eine unglaubliche Zeit damit verbracht, deine immanente Verzweiflung durch Zuhilfenahme einiger der oben aufgeführten Objekte oder durch besondere Aktivitäten und Beziehungen zu betäuben? Dabei warst du sicherlich hier und da erfolgreich – was immer das heißen mag. Aber Objekte ändern sich, sie tauchen auf und verschwinden wieder. Sie können dir keinen Frieden bringen, nur einen relativ kurzen Waffenstillstand – begleitet von der berechtigten Angst vor dem erneuten Aufflammen des Krieges.

Was ich hier beschrieben habe, kommt dir bekannt vor? Klar doch: Ich rede von der Welt, die du nicht willst. Sie besteht nun einmal ausschließlich aus Objekten. Und dass du stattdessen eine andere Welt willst (vgl. [Lektionen 128](#)[↗] und [129](#)[↗] sowie die Bemerkungen dazu im Vorgängerartikel). Und daher ist der Zeitpunkt gekommen, ab dem der »Macher«, die »Stimme«, der Dampfplauderer, das Selbstkonzept, das »Ich« sich zurückziehen, denn sie kennen nur »Objekte« und sind daher – ich wiederhole mich – an der *einen* Wahl in keiner Weise beteiligt. Sie sind auch an der Vorbereitung für diese *eine* Wahl nicht beteiligt.

Was jetzt auftaucht, ist die *nicht-objektbasierte* Erfahrung. Also nichts von dem, was ich beschrieben habe. Keine neuen Konzepte, keine neuen Anstrengungen, keine neuen geistigen Turnübungen: nur einfache Erfahrung. GOTT ist kein Objekt. Der HEILIGE GEIST ist kein Objekt. Jesus ist kein Objekt. DU bist kein Objekt. Also Erfahrung –

von was? Mit einem einfachen Wort ausgedrückt: Glück. *Be happy*. Wobei das eigentlich keine Erfahrung ist. Eher »Nebenprodukt« des SEINS.

Da fällt mir auf: Du musst ja schon Entzugserscheinungen haben. Ich habe in diesem Abschnitt kaum Kurs-Slang verwendet. Na schön, dann wollen wir uns mal wieder an einem Kurszitat ergötzen:

Ich brauche nichts zu tun, außer mich nicht einzumischen (T-16.I.3, vgl. auch T-18.VII)

Und schon habe ich mit einer schlanken Kursaussage das erste Rätsel gelöst, das da lautet: »Wie wird denn nun die wahre Lektion – der SOHN GOTTES ist schuldlos – gelernt?« Mit einem Streich ist damit auch die zweite Frage erledigt: »Wie werde ich den Macher los?« Na ja, bedauerlicherweise ist der Interpretationsspielraum ein wenig zu groß und der praktische Nutzwert daher zu klein – was zur Folge hat, dass sich der Macher unweigerlich ganz massiv einmischt. Ich kann davon ein Liedchen trällern, denn ich habe gefühlt über das eine oder andere Jährchen den Versuch unternommen, herauszufinden, was es heißt, sich nicht einzumischen. Wie macht man das? Nun, ich habe es mit der guten alten Champignon-Methode versucht: Regt sich da etwas, das als Einmischung angesehen werden kann, wird es, Schwupps, unterlassen. Natürlich immer im Schulterschluss mit dem HEILIGEN GEIST.

Das hatte mich unweigerlich an die gute alte Neo-Advaita-Zeit vor mehr als zwanzig Jahren erinnert, als wir durch die einschlägigen Foren marodierten und mit so Sinnsprüchen wie »Du kannst nichts tun!« und anderem zeitgenössischen Advaitasprech dem staunenden Publikum unsere spirituellen Fortschritte angedeiht ließen. Ich glaube, aus einem Byron-Katie-Forum bin ich damals mal achtkantig rausgeflogen – zu Recht.

Erinnerst du dich an diese Aussage aus dem Vorgängerartikel? »Du bist noch nicht bereit, dich deiner selbst zu entsagen und dich ganz IHM / DIR anheimzugeben«. Machen wir einen Schritt in diese Richtung, machen wir unseren Job und kontrollieren unsere Angst, weil ER sie nicht kontrollieren kann:

Die Angst kann nicht von mir kontrolliert werden, aber sie kann von dir selbst kontrolliert werden. Die Angst hindert mich daran, dir meine Kontrolle zu geben. (T-2.VI.1)

... jeder Versuch, den Irrtum dadurch aufzulösen, dass du versuchst, die Angst zu meistern, ist nutzlos. Tatsächlich wird die Macht der Angst durch ebendie Annahme bekräftigt, sie müsse gemeistert werden. Die wahre Lösung beruht voll und ganz auf Meisterung durch Liebe. (T-2.VII.4)

Ein Exkurs

So gebe ich hier und jetzt mal eine *Möglichkeit* zum Besten, ein paar Fliegen ganz ohne Klappen zu schlagen. Dazu verwende ich ein lächerlich einfaches und alltägliches Hilfsmittel, um das Selbstkonzept und die Angst »versandfertig« zum Anheimgeben zu machen: Unser *Gewahrsein* oder besser die Tatsache, dass wir uns der beschriebenen Objekte in unserer Welt auf »natürliche« Weise *gewahr* sind. Das *Gewahrsein* enthält alle deine Erfahrungen. Damit meine ich sowohl deine inneren Erfahrungen von Bildern,

Gefühlen, Gedanken und Empfindungen, als auch die Welt »da draussen« mit visuellen Eindrücken, Klängen, Geschmacks-, Struktur- und Geruchsempfindungen. Weiter oben hatte ich dafür den Begriff »Objekte« verwendet. Es handelt sich also um objektbasierte Erfahrungen.

Dieses Gewährsein ist immer vorhanden. Erfahrung ohne Gewährsein gibt es nicht. Gewährsein ist unabhängig von deiner physischen und psychischen Verfassung. Was auch immer du denkst, fühlst, wahrnimmst oder tust, du bist dir deiner aktuellen Erfahrungen gewahr. Unabhängig davon, ob du gerade denkst, isst, unterwegs bist, mit dem Auto fährst, tanzt, diesen Artikel liest, träumst oder phantasierst – du bist dir deiner Erfahrungen gewahr. Bist du gerade im Frieden, verliebt, depressiv, traurig, freudig, einsam glücklich, ängstlich, gelangweilt, aufgeregt oder begeistert? Unabhängig davon ist da das Gewährsein deiner Erfahrungen.

Vielleicht fällt dir auf, dass ich ständig von »Gewährsein« spreche, obwohl es hier und das einfacher und eleganter wäre, den Begriff »Bewusstsein« zu verwenden. Hier mache ich jedoch einen feinen Unterschied: Bewusstsein ist unbeständig, kann kommen und gehen (z.B. Bewusstlosigkeit). Gewährsein hingegen ist das bleibende Element aller deiner Erfahrungen, ob du schläfst, träumst oder wach bist.

Genug der Vorrede, genug der Worte. Mache jetzt bitte ein simples Experiment, dort, wo du gerade bist. Lege diesen Artikel beiseite und entspanne dich für diese kurze Übung. Widme dich anschließend deiner näheren und weiteren Umgebung, ähnlich der Vorgehensweise in den Lektionen 1 und 2:

Lass einfach deinen Blick leicht und zügig umherschweifen, und versuche jede Auswahl nach Größe, Helligkeit, Farbe, Material oder relativer Wichtigkeit für dich zu vermeiden. Nimm die Dinge einfach so, wie du sie siehst. Versuche, die Übung mit der gleichen Leichtigkeit auf einen Kopf oder einen Knopf, eine Fliege oder eine Fliese, einen Arm oder einen Apfel anzuwenden. (Ü-I.2.2)

Worum geht es dabei? Mache dir eine einfache (geistige) Liste von Inhalten deiner Umgebung, in der du dich gerade befindest. Die Liste sollte 5 Positionen enthalten, die du nach dem entspannten Umschauen siehst. Lass dir Zeit, da sollte kein Gefühl der Hast aufkommen. Um diese »Liste« bzw. deren Inhalt wird es anschließend gehen. Und damit wir uns nicht gleich den Spaß verderben, mache ich hier einen Seitenumbruch. Blättere bitte erst um, wenn du diese kleine Übung gemacht hast und deine »Liste« die 5 Positionen enthält.

Schau dir nun deine Liste an. Befindet sich auf dieser Liste auch eine Position für das, was nicht zu übersehen ist, da es mehr als 90%, ach was, 99% des Inhalts deiner Umgebung ausmacht? Hast du auch den »Raum« auf deiner Liste, der alle Objekte umgibt? Der »Raum« oder Container, der alle diese Objekte enthält? Vermutlich hast du diesen »Raum« übersehen, denn den Raum kannst du nicht in gleicher Weise sehen wie einen Tisch, einen Stuhl, einen Schrank, einen Fernseher, ein Regal ... Der Raum ist kein Objekt im eigentlichen Sinne, aber du erlebst oder erfährst ihn trotzdem. Du kannst dir dieses Raumes gewahr sein – obwohl es kein Objekt ist.

Setzen wir diese kleine Übung fort. Du weißt nun, dass dein Gewährsein nicht auf Objekte beschränkt ist. Es geht nun nicht mehr um die Inhalte deines Gewährseins, sondern um diesen »Raum«. Er ist der »Behälter« für alles, dessen du dir gewahr bist, warst und sein wirst. Üblicherweise wird er von dir vollkommen ignoriert, da du dich seit frühester Kindheit ausschließlich auf die *Inhalte* konzentrierst.

In diesem »Raum« findest du zusätzlich alles, was du meinst zu denken. Hier findest du das, was du fühlst. Das, was du empfindest, also alles, was mit deinem Körper zu tun hat. Hier findest du den Macher, die »Stimme«, die Geschichten, die Selbstkonzepte. Denn alles das sind Objekte, denen du dir gewahr bist. Sie befinden sich in deinem Bewusstsein, du kannst sie wahrnehmen. Empfinde, fühle oder erfahre den »Raum«, das Fassungsvermögen für alle Objekte, das Gewährsein an sich, nicht die Inhalte des Gewährseins, nicht die Objekte. Bitte verwechsle das nicht mit »Beobachten« oder »Schauen«. Du beobachtest nicht deine Gedanken, deine Gefühle, deine Erinnerungen, deine Sinneswahrnehmungen, deine Empfindungen, dein Verhalten, deine Absichten usw. Das sind die *Inhalte* deines Gewährseins.

Schließe daher bei dieser kurzen Übung nicht die Augen, sondern richte sie auf eine »unbestimmte Stelle«. Es geht nicht darum, was du siehst, also erlebst, es geht nicht um die Objekte. Die sind bedeutungslos, wie du aus den ersten 10 Lektionen weißt. Alle, ohne Ausnahme. Daher geht es hier nicht um sie. Das Gewährsein dieser »unbestimmten Stelle« ist nicht unser Ziel, sondern das Gewährsein des »Raums«, der kein Objekt ist. Es ist wie im Kino: Du siehst den Film, versetzt dich in die Handlung, fieberst mit dem »Helden«, aber du bemerkst die Leinwand nicht. Obwohl sie offensichtlich da ist und du ihr gewahr sein kannst. So verhält es sich auch mit dem »Raum«, der Leinwand, auf der alles geschieht: Sie ist höchst offensichtlich und gleichzeitig verborgen.

*Die Welt entstand, um ihn [den Irrtum, Liebe durch Angst zu ersetzen – Anm. d. V.] zu verbergen, und sie wurde zur **Leinwand**, auf die er projiziert und zwischen dich und die Wahrheit gezogen wurde. Denn die Wahrheit dehnt sich nach innen aus, wo die Idee von Verlust bedeutungslos und nur Mehrung vorstellbar ist. [Hervorh. d. Verf.] (T-18.I.6)*

Streng dich dabei nicht übermäßig an, entspanne dich, minimiere quasi deine Anstrengung. Das Gewährsein des »Raums« erfordert kaum Energie und Anstrengung, denn du wirst durch keine Objekte abgelenkt. Da ist nur »Raum«.

Anfänglich kann diese Übung schwierig erscheinen, bis der Groschen fällt, worum es geht. Versuche es einfach.

Sei still und vergiss ...

Wozu dient dieser Exkurs? Wir nähern uns, wie bereits erwähnt, dem Ende des Kurses: Das betrifft das Übungsbuch Teil II, wenn das Vorgehen nicht mehr grundlegend verändert wird und Worte kaum noch Bedeutung haben. Das betrifft das Ende des Textbuches, den letzten Satz der Sinfonie. Und das betrifft natürlich »Die Ergänzungen zu EIN KURS IN WUNDERN«, hier insbesondere »DAS LIED DES GEBETS« mit der Entwicklung und den Stufen des Gebets und der Vergebung, der »Verbündeten des Gebets, eine Schwester im Plan für deine Erlösung« (L-2.1).

Ein Blick in Kapitel 31 zeigt eine erstaunliche Zunahme von »Sei still und ...«-Auforderungen. Das Wörtchen »still« gibt es recht häufig im Textbuch, als Aufforderung, still zu sein, taucht es zunächst nur sporadisch auf und dann im letzten Kapitel deutlich häufiger. Beginnen wir mit meiner Lieblingsstelle, vielfach im Laufe der Zeit an sinnvollen und sinnfreien anderen Stellen von mir zitiert. Also, kaum vorstellbar, dass dieser Artikel davon verschont wird:

*Wir wollen still sein einen Augenblick, vergessen alle Dinge, die wir je gelernt, ...
(T-31.I.12)*

Die Vorbereitung auf die *eine* Wahl hat also naheliegenderweise etwas mit »Still-Sein« zu tun und mit der Abwendung von den erlernten Dingen, genauer: von *allen* Dingen. Und da Lernen ja identisch ist mit Wahrnehmung, *könnte* es hier und da ein Dämmerlicht bei dem einen oder anderen bezüglich des Grundes für den Exkurs geben. Übrigens: Das obige Zitat mündet im Erkennen deines Bruders in dieser »Leere« und Stille, es geht um seine und deine Wiedergeburt ...

Schon im nächsten Abschnitt geht es weiter: Hier geht es um die von dir gewählten Pseudo-Wahloptionen bezüglich deines Bruders (*Nimm die Führungsrolle ein oder folge nach*). Denn du willst die Wahrheit selbst begründen. Daher ist dir die *eine* Wahl ziemlich Schnuppe. Es ist also völlig egal, was du wählst, wegen der genannten Pseudo-Optionen ist das Ergebnis immer gleich, dein Bruder geht neben dir auf demselben Weg. Der Anspruch, zu führen oder geführt zu werden, ist unsinnig. Wie reagierst du nun auf deinen Bruder? Was will er von dir? Was antwortest du ihm? Denn beachte:

Die Stimme, die du in ihm hörst, ist nur deine eigene. Was erbittet er von dir? Und höre gut hin! Denn er bittet um das, was zu dir kommen wird, weil du ein Bild deiner selbst siehst und deine Stimme um das bitten hörst, was du willst. (T-31.II.5)

Bevor du also eine Antwort raushaust:

... lass uns warten einen Augenblick und stille sein, wobei wir alles das vergessen, was wir zu hören glaubten, ... (T-31.II.6)

Und nun wird es eindringlich. In den beiden folgenden Absätzen (7 und 8) wiederholt sich das Thema:

Sei still und horche. Denk keine uralten Gedanken. Vergiss die düsteren Lektionen, die du über diesen Gottessohn gelernt hast, der dich ruft ...

Sei einen Augenblick ganz still. Komm ohne jeglichen Gedanken dessen, was du je zuvor gelernt hast, und lege alle Bilder, die du machtest, weg.

Ein Blick ins Übungsbuch zeigt, dass die Stille oder das Still-Sein auch hier einen hohen Stellenwert hat. Eine der eindruckvollsten Stellen befindet sich in der [Lektion 189](#) ↗, »Ich fühle Gottes Liebe jetzt in dir«:

Tu einfach dies: Sei still, und lege alle Gedanken darüber, was du bist und was GOTT ist, weg, alle Konzepte über die Welt, die du gelernt hast, alle Bilder, die du von dir selber hast. Mach deinen Geist von allem leer, was er für wahr oder falsch, gut oder schlecht hält, von jedem Gedanken, den er als würdig beurteilt, und allen Vorstellungen, deren er sich schämt. Halte an nichts fest. Bringe nicht einen Gedanken mit, den die Vergangenheit gelehrt hat, noch eine Überzeugung, die du jemals gelernt hast von irgend etwas. Vergiss diese Welt, vergiss diesen Kurs, und komm mit völlig leeren Händen zu deinem GOTT. (Ü-I.189.7)

»Tu einfach dies« – ist das zu glauben?! Sowohl das »Tun« als auch die Vokabel »einfach« führen wieder zum bekannten – genau, Hein Blöd. Außer, klar, für glühende Anhänger des Zen nach der Rinzai-shū, die ganz jek auf Koans ist. Denn auf diese Aufforderung zur Tat folgen eine Reihe von »Tätigkeiten«, die kein Mensch *tun* kann. Es geht hier nicht um eine »Technik« oder »Methode«. Hier wird gerade *nicht* die Frage beantwortet: »Was muss ich tun, um zu erwachen?« Das wird gleich im nächsten Absatz klar:

8. Ist ER es nicht, DER den Weg zu dir weiß? Du brauchst den Weg zu IHM nicht zu wissen. Dein Teil ist einfach der; alle Hindernisse, die du zwischen den SOHN und GOTT den VATER gestellt hast, still für immer beseitigen zu lassen. GOTT wird SEINEN Teil in freudiger und unverzüglicher Erwiderung tun. Bitte und empfangen. Stell aber keine Forderungen, und weise auch nicht GOTT den Weg, auf dem ER dir erscheinen soll. Der Weg, IHN zu erreichen, ist einfach der; IHN sein zu lassen. Denn auf diese Weise wird auch deine Wirklichkeit verkündet.

Und wie sieht es im »Lied des Gebets« aus? Da stoße ich auf diese Stelle:

Das Gebet ist ein Beiseitreteten; ein Loslassen, eine stille Zeit des Hörens und des Liebens ... Das Gebet ist eine Gabe; ein Dich-selbst-Aufgeben, um mit der LIEBE eins zu sein. Da ist nichts, um das zu bitten wäre, weil es nichts mehr zu wollen gibt. Dieses Nichts wird zum Altar für GOTT. Es verschwindet in IHM. (L-1.I.5)

Loslassen? Eine stille Zeit des Hörens? Na, Loslassen klingt doch verheißungsvoll und bekannt, da lassen sich die Ärmel hochkrepelt und frisch ans Loslasswerk gehen, oder? Nicht, wenn es sich bei diesem Loslassen um Etwas handelt, das Willigis Jäger, zeitgenössischer Benediktiner und Zen-Meister, so beschreibt:

Das Lassen, oder wie wir meistens sagen, das Loslassen, hat nichts mit einem Willensakt zu tun. Willentlich können wir nicht lassen. Wir müssen gleichsam in uns selbst einkehren, bis unser Wille in der kontemplativen Übung schwindet. Unser Wille hat lediglich die Aufgabe uns zu motivieren, damit wir uns auf den Weg des Lassens machen. (Willigis Jäger, [Kontemplation – ein spiritueller Weg](#)[↗], Kreuz Verlag, Freiburg im Breisgau, 2010)

Fassen wir das mal zusammen und setzen fort, was im Vorgängerartikel seinen Anfang nahm: Nach den beiden Meditationsformen der »Hinwendung nach Innen« und des »Namen Gottes« kommt nun der »Offene Geist ohne Worte« – sozusagen der Höhepunkt der Meditation des Kurses. By the way (neudeutsch »Übrigens«): Die Idee mit den Meditationen stammt aus der [Complete & Annotated Version des Kurses](#)[↗] und die Namensgebung größtenteils von Robert Perry, Circle of Atonement (<https://circleofa.org/blog>). In der »Standardversion« sind die Hinweise auf Meditation weitgehend dem Redigieren zum Opfer gefallen.

Was sagen denn die Einleitungen im Kurs zur Vorgehensweise für den Übergang vom »Löwen« zum »Kind«? Ich beginne mal beim Vorgeplänkel, der Einleitung zur sechsten und letzten Wiederholung, hier den Absatz 4:

Wir wollen ... versuchen, ... über alle Worte und besonderen Übungsformen hinauszugehen ... Wir schließen einfach unsere Augen, und dann vergessen wir alles, was wir zu wissen und zu verstehen glaubten. Denn so wird uns Freiheit von allem zuteil, was wir nicht wussten und nicht verstanden haben.

Klingt das irgendwie bekannt? Still sein und vergessen? Dann werfen wir nun einen vorsichtigen Blick in die Einleitung zum Teil II des Übungsbuchs:

Worte werden jetzt wenig bedeuten. ... Denn jetzt suchen wir allein die direkte Erfahrung der Wahrheit. ... wir harren in stiller Erwartung auf unseren GOTT und VATER ...

Sitze in Schweigen und warte auf deinen VATER. Es war SEIN WILLE, zu dir zu kommen, wenn du erkannt hast, dass es dein Wille ist, dass ER dies tue ...

Und nun warten wir in Schweigen, ohne Angst und DEINES Kommens sicher ...

Nun ist es kaum mehr nötig, noch zu üben. Denn endlich werden wir in diesem letzten Teil verstehen, dass wir nur GOTT anzurufen brauchen, und jede Versuchung verschwindet. Statt Worten brauchen wir nur SEINE LIEBE zu verspüren. Anstelle von Gebeten brauchen wir nur SEINEN NAMEN anzurufen. Statt zu urteilen, brauchen wir bloß still zu sein und alle Dinge geheilt werden zu lassen. (Ü-II.Einl.)

Offener Geist ohne Worte

Es gibt jetzt wohl genug Material, um die Meditation zusammen zu schmieden, die auf den Übergang zur Phase der Vollendung zielt. Es ist eine nonverbale Meditation, also ohne Sätze als Leitgedanken. Die Sprache spielt keine Rolle mehr.

Der Geist ist still. Selbstbilder, Überlegungen, Überzeugungen und Konzepte spielen keine Rolle. Da ist – »Leere«, eine Freiheit von allen Gedanken, ungeachtet ihres Ursprungs. Diese Leere ist jedoch erfüllt von einer Erwartung.

In dem Sinne ist es keine Leere, kein abstraktes »Nichts«, kein absolutes Vakuum. Die Leere bezieht sich vielmehr auf jegliche Objekte wie Gedanken, Erinnerungen, Gefühle, Empfindungen – also die »Dinge«, die in den ersten Lektionen des Kurses als »bedeutungslos« bezeichnet wurden.

Da ist nur die Erwartung – auf die Erfahrung GOTTES. Es ist die Erwartung einer Präsenz, die Vorfreude auf eine Anwesenheit des »ganz Anderen«, jenseits aller Vorstellungen und Theorien. Mehr ist nicht erforderlich.

Achtung: Das hier ist keine Meditation für den Kursschüler, der mitten im Übungsbuch steckt und auf Teil II stößt! Ich wende mich damit ausschließlich an denjenigen, der das Übungsbuch bereits beendet hat!

Die Beschreibung klingt doch wie eine Herausforderung, garniert mit ein paar Fragezeichen, oder? Da tauchen vielleicht so unbedeutende Fragen auf: »Wie soll ich denn die Gedanken loswerden, den Geist leer machen? Jeglicher Versuch führt bei mir zum ›Monkey Mind‹, da ist Party im Kopf!«

Die Frage bringt es genau auf den Punkt. Wie lange schon hast du versucht, bewusst still zu werden, den Geist frei von störenden Gedanken zu machen, alle Vorstellungen und hochkommenden Beurteilungen zu ignorieren, an IHN abzugeben, zu beseitigen, mit IHM anzuschauen, loszuwerden ... Eine beliebte Aufforderung ist: »Beobachte einfach die Geschehnisse ohne Urteil.« Dieses »urteilsfreie Beobachten« (zusammen mit IHM, selbstverständlich) scheint eine Spezialanfertigung für Kursschüler zu sein, so oft ist mir das schon in einschlägigen »Schulen« begegnet.

Alle diese Maßnahmen bedienen sich irgendwie eines »aktiven Widerstands«, »gegen das Bedeutungslose« gerichtet – was ihm Bedeutung verleiht. Der Begriff »Beobachtung« hat (*für mich*) so eine Konnotation von »Analyse«, »finde etwas heraus«, »welche Bedeutung hat das« oder »Absicht«. Ich benutze den Begriff nicht, insbesondere nicht das Konstrukt des »Beobachters«, der »neutral« die Dinge betrachtet. Es gibt ihn nicht, warum soll ich ihn dann postulieren? Ich ziehe da etwas deutlich Entspannteres vor:

Die Vergebung ... ist still und tut ganz ruhig gar nichts ... Sie schaut nur und wartet und urteilt nicht. (Ü-II.1.4)

Schauen. Klingt nach Urlaub. Am Strand den Wellen zuschauen, ohne Absicht, da ist jedes Urteil ganz weit entfernt. Keine Notwendigkeiten, einfach *DA* sein. Das ist der Übergang. Lass den krachledernen Macher mal Pause machen, entspann dich, mache Urlaub vom Kurs. Dann läuft die Meditation von selbst. Um es noch treffender auszudrücken: Du *machst* die Meditation nicht, *du* meditierst nicht. Du *bist* die Meditation! Zu *sein*, was du *bist*, kostet keinerlei Anstrengung oder Aufwand. Alles andere verbraucht Energie.

Und hier schließt sich endlich der Kreis zu meinem Exkurs ins Gewahrsein. Vergiss es einfach, dich still zu machen. Lass es bleiben, alle Dinge vergessen zu wollen. Unterlasse alle Anstrengungen und bewussten Versuche in dieser Richtung. Bleibe in dem »Raum«, in dem Gewahrsein an sich, dann *bist* du still. Alle »Gedanken darüber, was du bist und was GOTT ist«, sind Objekte des Gewahrseins – um die es ja bei unse-

rer kleinen Übung nicht ging. Tauchen sie auf, wende dich wieder dem Gewahrsein zu. Der »Raum«, das Gewahrsein, wird davon nicht berührt.

Die Leinwand interessiert sich nicht für den Film, der auf sie projiziert wird. Dasselbe gilt für »alle Konzepte über die Welt, die du gelernt hast, alle Bilder, die du von dir selber hast«. Aus dem »Blickwinkel« des »Raums«, des Gewahrseins selbst, *ist* dies alles bereits vergessen, denn du wendest dich nicht an den Inhalt des Gewahrseins, sondern an das Gewahrsein an sich. Dir wird gewahr, dass du gewahr bist.

Höre auf damit, GOTT, Jesus oder den HEILIGEN GEIST »da draußen« zu verorten. Sie sind keine Objekte in dem »Raum«. Du begegnest ihnen HIER, in diesem Gewahrsein des Gewahrseins, dem Gewahrsein an sich. Sie sind nicht »da draußen«. Werde dir des Gewahrseins an sich gewahr, wenn du dich an IHN wendest, tagsüber, bei allen Gelegenheiten, die sich anbieten. Oder eben bei dieser Meditation. Wende dich nach »innen«, werde dir des Gewahrseins gewahr, wenn du IHN ansprichst, denn ER ist nicht von dir getrennt. Begegne IHM genau HIER, in der Stille, in der Grenzenlosigkeit, in der Zeitlosigkeit des Gewahrseins.

Und nun lasse die beschriebene *Meditation* geschehen. Lasse DICH geschehen. Sei die Meditation. Mit IHM gemeinsam.

Schlussbemerkung

Die beiden Artikel über die Lernphasen richten sich in erster Linie an den Kursschüler, der das Jahr zur wirklichen Welt beendet hat. Alle Lektionen sind absolviert. Der HEILIGE GEIST hat das Diplom ausgestellt und dich in die Praxis entlassen. Der Alltag dient nun dazu, auf eine vollkommen vergebene Welt zu schauen. JETZT. HIER. Wann immer das sein wird.

So einiges mag für dich interessant sein, wenn du mit dem Kurs beginnst oder begonnen hast – aber da kann ich nur den eindringlichen Rat geben: »Mach die Lektionen des Übungsbuchs wie beschrieben, halte dich dabei möglichst genau an die Anleitungen.«

Dem besagten diplomierten Kursabsolventen kann ich nur eines sagen: Nichts von dem, was ich hier beschrieben habe, ist in irgendeiner Form allgemeingültig oder wahr. Glaube nichts, stelle alles auf den Prüfstand. Probiere und experimentiere.

Im Kurs geht es um *Erfahrung*. Die Theorie hat nur den Zweck, deinen Verstand zu beruhigen. Sie gibt dir die Möglichkeit, die Rätsel der Welt Rätsel bleiben zu lassen, denn dir genügt die gegebene Antwort des Kurses. Hoffe ich. Also kannst du dich der Erfahrung zuwenden.

Du hast eine Fülle an Möglichkeiten, die der Kurs dir bietet. Wenn du die letzten zwanzig Jahre nach Abschluss deines Kurs-Jahres immer wieder dasselbe gemacht hast, den Kurs-Jargon aus dem Eff-Eff beherrschst, genau weißt, wo der Hammer hängt oder sagst, dass du gar nichts weißt und dich für alles und jedes an IHN wendest, aber irgendwie nicht da angekommen bist, wo du glaubst, nach all der langen Zeit stehen zu

müssen – dann ändere deine Praxis. Frage IHN – innen, nicht außen. Denn da draußen ist ER nicht!

Hey, das Übungsbuch bietet 360 höchst unterschiedliche Lektionen, das Textbuch eine Fülle an Aufforderung, mal eben dies oder das zu tun. Oder nimm die Meditationen aus diesen Artikeln. Suche dir was aus und folge dem mindestens eine Woche lang für, sagen wir, eine Stunde pro Tag. Minimum, wohlbemerkt. Und wenn du merkst, dass es »keine Resonanz« gibt, suche dir – am Ende der Woche(!) – eine andere Lektion. Haut die voll rein, die Tränen fließen, SEINE Liebe überwältigt dich, der Himmel hängt voller Geigen – dann bleibe dabei. Erst einmal. Bis es nicht mehr »funktioniert«. Die Geigen beginnen zu quietschen. Der Zeitpunkt wird kommen, unweigerlich. Nichts in dieser Welt ist ewig, auch nicht die aktuelle Lektion. Dann klebe nicht weiter daran, sondern mache den nächsten Schritt.

Und warum solltest du das machen? Wegen des Glücks. Be happy. Nichts weiter. Denn nur dann kannst du andere glücklich machen und die Welt retten. Lasse die Schlammzone Schlammzone sein und gehe stattdessen den Weg vom glücklichen Schüler zum erlösten Schüler. Denn das ist SEIN Weg.

GOTT segne dich. Damit du andere segnen kannst.