

Der Beginn eines Grossen Erwachens

DAS WUNDER
VON BAD MEINBERG

DEIN KURS
FESTIVAL

06. - 10. Juni 2019

Einfaches Üben ist (nur) der Anfang

Erweiterter Artikel in Anlehnung an den gleichnamigen Vortrag beim Festival

Gregor Geißmann



Einfaches Üben ist (nur) der Anfang

Gregor Geißmann

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

Diesen Artikel habe ich auf Basis meines Vortrags beim 3. Kurs-Festival, Pfingsten 2019 in Bad Meinberg, erstellt. Er ist kein Transkript des Vortrags, sondern nachträglich entstanden. Daher gibt es die eine oder andere Erweiterung und Änderung gegenüber dem Vortrag.

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

Die erlernte Welt	3
Der Angriff auf mich selbst	5
Die zwei Lektionen	6
Lernphasen oder Phasen der spirituellen Entwicklung	8
Die Phase des Kamels	8
Die Phase des Löwen	9
Lektionen im Übungsbuch	12
Zusammenfassung	21

Die erlernte Welt

Die Welt, wie wir sie sehen, ist das Ergebnis gewaltiger, unglaublicher und äußerst hartnäckiger Lernanstrengungen. Und die wurden unermüdlich so lange wiederholt und mit immer neuen Gesichtspunkten auf sich genommen, bis sie das Offensichtliche wirkungsvoll verschleierten.

Es gibt keine größere Macht in der Welt [Erg. d. V.: als deine Lernfähigkeit]. Die Welt wurde durch sie gemacht und hängt auch jetzt von gar nichts anderem ab. (T-31.I.3)

Und das erstaunliche Ergebnis? Wahrnehmung. Ich nehme »wahr«. Nun ja, nicht ganz. Denn die »Wahr-Nehmung« ist nicht das *Ergebnis* des Lernens, sondern das *Lernen selbst*:

Wahrnehmung ist das Resultat des Lernens. Tatsächlich ist Wahrnehmung Lernen, weil Ursache und Wirkung nie getrennt sind. (H-4.I.1)

Und was habe ich gelernt? Was nehme ich nach diesen ständigen Wiederholungen wahr? Wobei die Wiederholungen, die Lernanstrengungen, die Wahrnehmungen ja weiterhin andauern. Man könnte das mit ein paar Schlagworten so zusammenfassen:

- Ich bin nicht ich.
- Mein Wille ist nicht mein Wille.
- Meine Gedanken sind nicht meine Gedanken.

Sieht ziemlich schräg aus. Und – wer glaubt denn so was?! Was soll das überhaupt bedeuten? Natürlich bin ich »ich« und was soll mein Wille anderes sein als eben mein Wille? Wieso sind meine Gedanken nicht meine Gedanken? Wessen Gedanken sollen sie denn sonst sein?

Ich identifiziere mich zweifellos mit einer Art dauerquatschenden Geschichtenerzähler im Inneren, der beständig Interpretationen der »Wirklichkeit« liefert – oder besser ausgedrückt, Interpretationen der Wahrnehmungen. Die Geschichten können durchaus sinnvoll erscheinen. Schließlich hat der Erzähler mir schon in allerfrühester Kindheit beigebracht, wo »ich« aufhöre und wo das beginnt, was »ich nicht bin«. Dabei hat er sich sinnvollerweise am Körper orientiert und mir damit gezeigt, wie ich gewünschte Ergebnisse in der Welt durch bestimmtes Verhalten erreichen kann. Das begann schon, als ich gelernt habe, bei Hunger zu weinen und zu lächeln, wenn ich die Zustimmung anderer, insbesondere meiner Eltern brauche. Dann folgt eine Unzahl an Ereignissen, Beurteilungen, Bewertungen und Ratschlägen, aus denen der Geschichtenerzähler eine Chronik mit »mir« in der Hauptrolle konstruiert. Darin versieht er meine Eindrücke der Welt mit Sinn und gibt dem Ablauf, den er »Leben« nennt, eine Bedeutung. Wer kann es mir verdenken, wenn ich mich mit diesem ständigen Begleiter identifiziere, ihn als »ich« oder »meine Persönlichkeit« bezeichne?

Leider befinde ich mich damit völlig auf dem Holzweg. Dieser Geschichtenerzähler mit dem Namen »ich« hat absolut nichts mit dem SELBST zu tun, das ich BIN – womit, nebenbei bemerkt, nicht der »Fluss von Unbeständigkeit, der die Substanz des subjektiven Selbst darstellt« (vgl. Shinzen Young, Basic Mindfulness) gemeint ist. An dieser

Stelle will ich auch nicht auf die in einschlägigen Kreisen vehement vorgetragene Aussage eingehen, dass es kein Ding gibt, das man ein Selbst nennen könnte. Meistens von Leuten, die über eine stark ausgeprägte Persönlichkeit verfügen.

Also zurück zum Ausgangspunkt: Ich bin nicht ich. Das »Ich«, das ich wahrnehme, bin ich nicht. Und da dieses dauerplappernde »Selbst« mich eindrücklich davon überzeugt hat, das ich ohne seine weisen Ratschläge nicht überlebensfähig bin, ist mit meinem Willen auch nicht so viel los – der permanente Dampfplauderer bestimmt, was ich will oder nicht will, selbst dann, wenn die weisen Ratschläge gar nicht so weise sind oder sich sogar widersprechen. Wie gesagt: Mein Wille ist nicht mein Wille.

Und dann gibt es da natürlich *die Stimme*. Was wäre ein Geschichtenerzähler ohne Stimme? Zu jedem Ereignis, zu jeder Begegnung gibt er seinen Senf dazu, gleicht alles mit den bisherigen Ereignissen und Begegnungen ab und webt sie in seine Chronik ein. Das nenne ich stolz »Erfahrungen«. Viel Erfahrung macht mich »wertvoller« als wenig bis keine Erfahrung. Oder so. Und die Stimme, die aus diesen Erfahrungen Schlussfolgerungen zieht und weise Ratschläge gibt, bezeichne ich nicht minder stolz als »Gedanken« – es sind meine »privaten Gedanken«. Denen ich unreflektiert glaube, denn es sind ja meine. Woraus folgt: Meine Gedanken sind nicht meine Gedanken.

Dieses Lernerlebnis hat so einige Auswirkungen und Folgen:

Wir verwechseln die Wirklichkeit mit der Welt, uns selbst mit dem Selbstkonzept des Ego-denksystems, den Geist mit dem Körper, Freude mit Schmerz, Freiheit mit Gefangenschaft und das Leben mit dem Tod. Da kann man mit Fug und Recht bestätigen: Unsere Lernfähigkeit steht völlig außer Frage.

Das alles führt völlig natürlich zu der Frage: »Was soll das alles?« Diese Frage existiert in den verschiedensten Formen und Ausprägungen: »Warum tue ich mir das an? Wie konnte das passieren? Wer macht denn das alles, wenn ›ich‹ gar nicht ›ich‹ bin? Wer hat das denn alles gelernt, denn das kann ja nicht ›ich‹ sein, da ›ich‹ ja erlernt bin?« Man kann diese Fragen endlos weiterspinnen.

Eigentlich müsste ich nun den Spannungsbogen erhöhen und dir ein paar Bröckchen hinwerfen, damit du in der Erwartungshaltung schwelgst, am Ende auf alle diese Fragen eine Antwort zu bekommen. Schließlich schreibe ich das hier nicht, weil mir langweilig ist und ich nichts anderes zu tun habe. Nein, ich ziehe es tatsächlich vor, dass du weiterliest. Egal, ich will fair sein: Ich werde die Fragen, die ich da in den Raum geworfen habe, nicht beantworten. Das liegt nicht an meinem Unwillen und ich will mich auch nicht durch Geheimniskrämerei interessant machen, nein, der Grund ist viel einfacher: Die Fragen lassen sich nicht beantworten! Es geht einfach nicht!

Ich nehme einmal diese Form der Frage: »Wie konnte das geschehen, was du da geschildert hast – oder was der Kurs da behauptet?« Darauf kann ich nur antworten: »Tut mir leid, aber das ist keine Frage, sondern eine Behauptung – nämlich die Behauptung, dass alles das tatsächlich passiert ist. Oder dass diese Welt tatsächlich existiert, so wie du sie siehst. Also kann meine Antwort auf deine Behauptung nur lauten: Es ist nie geschehen!«

Das heißt jetzt nicht, dass der Kurs mit dieser Lernnummer eine schöne Geschichte erzählt und die Welt auf eine ganz andere Art entstanden ist. Nein, das ergäbe keinen Sinn. Die Antwort lautet schlicht und einfach: Die Welt ist nie entstanden!

Nun ist es zweifellos so, dass die Welt für mich existiert. Dir geht es vermutlich genauso. Du glaubst an die Welt, an ihre Gesetze, an ihre Einflüsse auf dich, an dein Leben in ihr. Und damit sind wir wieder beim Punkt: Alles das, was du als »Welt« bezeichnest und erlebst, hast du erlernt. Mit enormen Aufwand, ständigen Wiederholungen, unermüdlich. Natürlich bist nicht »du« gemeint, der erlernt wurde, also das Selbstkonzept, mit dem du dich identifizierst. Und das du ja nicht bist, denn es ist nur ein Konzept, ein gedankliches Konstrukt, eine Illusion, der »Held des Traums« – und nicht die Wirklichkeit.

Die Lernfähigkeit ist keine Eigenschaft der Wirklichkeit, des Reinen Geistes (*Spirit*), des HIMMELS oder GOTTES. Sie ist etwas Konstruiertes, eine Erfindung des scheinbar gespaltenen Geistes. Denn was könnte der Reine Geist lernen wollen? ER erkennt. ER weiß. Es gibt für IHN keine Notwendigkeit zu lernen. ER kann also auch nichts mit der Welt am Hut zu haben. ER kennt sie noch nicht einmal.

Der Angriff auf MICH SELBST

Kaum zu glauben, aber es gab mal einen Zustand, in dem Körper nicht nur völlig unbekannt waren, sondern sogar völlig undenkbar. So etwas wie die Welt lag jenseits aller Vorstellung. Und dann geschah, was nie geschehen ist:

In die Ewigkeit, wo alles eins ist, kam eine winzig kleine Wahnidee geschlichen, und GOTTES SOHN erinnerte sich nicht daran, sie auszulachen ... (T-27.VIII.6)

Warum ist das nie geschehen? Das ist ja nicht meine Idee, um durch geheimnisvolle Aussagen die Tiefe meiner Einsichten in die Wahrheit zu demonstrieren. Nein, es ist eine Aussage, die im Kurs an mehreren Stellen vorkommt. Es gibt da ähnliche Aussagen, wenn man einen Astrophysiker fragt, was eigentlich vor dem Urknall war. Er wird wohl sagen: »Zeit und Raum sind erst mit dem Urknall entstanden. Ohne Urknall gibt es keine Zeit. Daher ist die Frage nach dem ›vorher‹ nicht sinnvoll.«

So ist das mit der Wirklichkeit ähnlich: Sie kann kein Gegenteil haben. Denn ein Gegenteil der Wirklichkeit wäre – unwirklich, also nicht existent.

Das Gegenteil von Liebe ist Angst, doch was allumfassend ist, kann kein Gegenteil haben. (T-Einl.)

Gedanken an Unvollkommenheit, Trennung, Dualität sind in der vollkommenen Einheit, die keine Gegensätze kennt, nicht möglich. Daher kann es keine Wahnidee in der Ewigkeit gegeben haben. Folgerichtig kann es auch weder Zeit in der Ewigkeit noch Raum in der Unendlichkeit geben. Nun ja, aber ...

Es ist nicht seltsam, dass Träume eine Welt machen können, die unwirklich ist. Es ist der Wunsch, sie zu machen, der unglaubwürdig ist. (T-18.II.8)

Kommen wir also einfach wieder zurück zu den Tatsachen und stellen nach diesem geistigen Höhenflug beide Beine zurück auf den Boden. Denn es geht um Erlösung/

Erleuchtung/Erwachen/... Und diese findet in der »unwirklichen Welt« statt, weil wir an sie glauben – ungeachtet der Tatsache, dass der Wunsch nach einer solchen Welt vollkommen unglaubwürdig ist.

Hier kommt nun die Lernfähigkeit ins Spiel. Sie ist ein unabdingbarer Baustein der winzig kleinen Wahnidee, die man auch so formulieren könnte: »Was ist das Gegenteil DESSEN, DER alles umschließt?« Wird diese Frage (Idee) ernsthaft erwogen und nicht auf Grund ihrer augenscheinlichen Absurdität sofort verworfen, gibt es tatsächlich eine Möglichkeit, eine »Antwort« zu finden – indem die Konsequenzen erlernt werden. Denn das obige Zitat zu der Wahnidee ist noch nicht vollständig:

... und GOTTES SOHN erinnerte sich nicht daran, sie auszulachen. Und weil er das vergaß, ist der Gedanke zu einer ernsten Idee geworden und sowohl der Umsetzung als auch realer Wirkungen fähig.

Und damit erfolgt hier die zweite Entscheidung, die den scheinbar gespaltenen Geist hervorbringt: das Ego auf der einen Seite und der Heilige Geist auf der anderen. Warum ist das die zweite Entscheidung? Weil die erste Entscheidung die »Erfindung« des Bewusstseins mit der wesentlichen Fähigkeit der Wahrnehmung war – oder die Lernfähigkeit, was dasselbe ist (s.o.).

Schau dich einfach um und bewundere das (scheinbare) Ergebnis DEINER Lernfähigkeit – die Wahrnehmung eines ganzen Universums aus Raum und Zeit, bevölkert von einer Unzahl unabhängiger (getrennter) Lebewesen, wirkungsvoll zusammen- und aufrechterhalten vom Kitt der Angst.

Die zwei Lektionen

Wenn vom Lernen die Rede ist, sind die Lektionen nicht weit. Denn schließlich braucht es *etwas*, das gelernt wird. Die Welt ist das *Ergebnis* des Lernens, nicht das *Ziel*. Und wie lauten die Lektionen, die zu diesem hochkomplexen Gebilde führen, das wir als *Welt* kennen? Wer jetzt ein Bündel an fein abgestimmten Lektionen erwartet, wird wohl enttäuscht sein. Denn im letzten Kapitel des Kurses reduziert er die Lektionen auf gerade mal zwei:

Es gibt nur zwei Lektionen, die zu erlernen sind. Und das Ergebnis einer jeden ist eine andere Welt. (T-31.I.7)

Hier wird eines sonnenklar: Lernen führt immer zu einer Welt – nur je nach Lektion mit höchst unterschiedlicher Ausprägung. Wir hatten ja bereits gesagt, dass das Lernen nichts mit der Wirklichkeit oder Wahrheit zu tun hat, also nicht schnurstraks ins Nirwana führt – um mal in der buddhistischen Terminologie zu schwelgen. Und wie lauten nun die beiden einzigen Lektionen?

Der GOTTESSOHN ist schuldig. (siehe T-31.I.7)

Da sagt der geneigte Leser angesichts der Abstraktion dieser Aussage zunächst einmal: »Aha.« Vielleicht aber auch: »Sach bloß!« Es ist vermutlich hilfreich, sich die Frage zu stellen: »Wer oder was ist denn der GOTTESSOHN?«

Mit der Brille des Selbstkonzepts betrachtet ist das einfach *jedes* Lebewesen. Damit können wir nun aus dem Vollen schöpfen, denn für Schuld lassen sich jede Menge Beispiele finden. Darunter fällt nicht nur der Schmutzbuckel, der in der Nachbarschaft wohnt und alle Anwohner nervt. Oder die lahme Socke, die meine Zeit durch ihre überflüssige Präsenz ausgerechnet vor mir auf der kurvenreichen Landstraße verschwendet; abgesehen von dem Rüpel, der sich hinter mir wie ein Gehirnamputierter benimmt. Politiker und »bescheidende« Verwaltungsmitarbeiter aller Couleur brauche ich hier kaum zu erwähnen, aber was ist mit deinem Hund? Der dich morgens, wenn du noch schlafen willst, mit seinen penetranten Aufforderungen zum Wasserlassen und Stuhlgang nervt? Selbst das Bakterium, verantwortlich für deine Infektionen jeglicher Art, kann zum »Schuldauslöser« werden.

Damit haben wir jedoch nur die räumliche Dimension aller Lebewesen betrachtet. Da gibt es auch noch die zeitliche Dimension, denn der Schuldauslöser liegt in den meisten Fällen in der Vergangenheit. Jeder klassische Psychotherapeut deckt beispielsweise auf, woran Eltern alles Schuld haben können. Abgesehen davon, ob sie noch leben und bei guter Gesundheit sind. Entscheidungen auch aus der langjährigen Vergangenheit sind angeblich ursächlich für meine heutige Misere. Und selbst mein Haustier, kürzlich verstorben, ist Schuld an meinen Verlustgefühlen. Und die Zukunft? Da wäre die Geschichte von dem »Mann mit dem Hammer« zu erwähnen, der sich auf dem Weg zu seinem Nachbarn ausmalt, dass der ihm den Hammer, den er ausleihen will, aus irgendwelchen Gründen (»er grüßte mich kürzlich kaum«) wahrscheinlich nicht geben wird. Als der Nachbar die Tür öffnet, brüllt er ihn, bevor er etwas sagen kann, sofort an: »Dann behalte doch deinen Hammer!«

Der Vollständigkeit halber seien die außerirdischen Aliens (auf Kohlenstoff-, Silikon- oder Was-weiß-ich-Basis) erwähnt, die uns entweder seit Jahrtausenden überwachen und beeinflussen, entführen, untersuchen oder die uns gar erst gezüchtet haben. Die sind wahrscheinlich an allem Schuld.

Die Welt, die aus der Sichtweise der Schuld entsteht, bezeichnet der Kurs als »eine Welt der Schrecken und Verzweiflung«, in der es »auch keine Hoffnung auf ein Glück« gibt. In einer solchen Welt findest du keine Sicherheit und keine Freude. Aber – der Geist ist (scheinbar) gespalten und das ist nur die eine Lektion: die Lektion, die ihren Ursprung im Egodensystem hat, kurz: die Lektion des Ego. Da gibt es aber noch die zweite Lektion, die Lektion des HEILIGEN GEISTES, die Lektion der Rechtgesinntheit:

Der Sohn Gottes ist schuldlos.

Diese Lektion entstand gemeinsam mit der ersten Lektion im Zuge der vermeintlichen Spaltung. Sie ist damit ebenfalls Bestandteil des Lernens und der Lernfähigkeit. Und diese Lektion führt zu einer »Welt, in der es keine Angst gibt und alles mit Hoffnung erleuchtet ist und funkelt mit einer sanften Freundlichkeit« (vgl. T-31.I.8). Allerdings hat diese Lektion so etwas wie einen Heimvorteil – sie spiegelt die Wirklichkeit wider, die unteilbare Wahrheit, die LIEBE GOTTES, die kein *Gegenteil* hat. Unabhängig von allen

übermäßigen und unermüdlichen Anstrengungen, die Schuldlektion der Angst zu lernen, um das *Gegenteil* zu erfahren, ist »jene Lektion, die GOTTES LIEBE spiegelt, ... dennoch stärker«.

Was liegt also näher, als die Unschuldslektion zu lernen. Wenn sie schon unvermeidlich ist. Worauf länger warten? Also lasst uns die Schuldlektion verlernen und durch die Unschuldslektion ersetzen. Und da Lernen, wie wir alle wissen, in Phasen stattfindet ...

Lernphasen oder *Phasen der spirituellen Entwicklung*

Sicher, für spirituelle Hardliner findet Erlösung/Erleuchtung/Erwachen immer schwupps und genau »jetzt« statt, da kann es doch keine Wege oder gar Phasen geben. Zeit und Vorbereitung ist für den Spiri-Profi ja so was von »out«. Disziplin? Läuterung? Arbeit? Sagte nicht bereits der berühmte ehemalige Abt des nicht minder berühmten Zen-Klosters Antai-ji in Japan, Sawaki Kōdō (1880 bis 1965): »Du willst ein Buddha werden? Was für eine Energieverschwendung! Jetzt ist einfach jetzt. Du bist einfach du selbst.« Und wenn dazu noch eine Metapher wie diese kommt: »Der Wunsch, ein Buddha zu werden, indem man Zazen praktiziert, ist wie in einem Zug zu sitzen, der nach Hause fährt, und so in Eile zu sein, nach Hause zu kommen, dass man aufsteht und im Zug zu laufen beginnt.«

Da jedoch die (unwirkliche) Welt erlernt ist, wie der Kurs darlegt, ist auch der Ausweg daraus ein Lernprozess. Denn er kann nur in dieser erlernten Welt stattfinden. Liegt also der zitierte Zenmeister mit seiner Meinung, die mit unserer Darstellung offenbar in Widerspruch steht, falsch? Nein, keineswegs. Wir reden hier über die unwirkliche Welt, nicht die WAHRHEIT. Denn DIESE kennt die Welt gar nicht, kennt auch keine Erlösung/Erleuchtung/Erwachen – und auch kein Lernen, keine Lernschritte, keine Wahrnehmung, kein Zen, keinen Buddha und keinen *Kurs in Wundern*. Wir reden hier zwangsläufig von Konzepten, Modellen, Weltbildern oder Ähnlichem. Und da es keine universelle Theologie oder Philosophie gibt, nur eine universelle Erfahrung (siehe B-Einl. 2:5), hat der Zen-Meister vollkommen Recht – genau wie der *Kurs*. Also beschäftigen wir uns nicht mit unnötigen Spekulationen und Kontroversen:

Dies ist kein Kurs in philosophischer Spekulation, noch befasst er sich mit einer präzisen Terminologie ... Alle Begriffe sind potentiell kontrovers – und diejenigen, die nach Kontroverse suchen, werden sie finden. Doch diejenigen, die Klärung suchen, werden sie ebenfalls finden (B-Einl. 1 und 2).

Um auf die Lernphasen zurückzukommen: Für die Darstellung verwende ich die Einteilung aus den Reden des Zarathustra von Friedrich Nietzsche, »von den drei Verwandlungen«. Nietzsche nennt die drei Stadien oder Phasen »Kamel«, »Löwe« und »Kind«. Ich beziehe mich dabei ausdrücklich *nicht* auf das höchst lesenswerte Buch von Kenneth Wapnick »Das Kamel, der Löwe und das Kind - Stadien unserer spirituellen Reise«.

Die Phase des Kamels

Das Erdendasein beginnt mit der Phase des Kamels. Diese Phase ist nicht Bestandteil des Kurses. Sie umfasst die Entwicklung des neuen Erdenbürgers. Nietzsche

beschreibt die Herausforderungen, die mit dieser Phase verbunden sind: Er nimmt die Herausforderungen der Welt willig an, lässt sich von ihnen beladen wie ein Kamel, bis er sein Selbstkonzept, wie es der Kurs nennt, so gründlich erlernt hat, dass er physisch und psychisch in der Welt überleben kann. Man beachte alleine den beeindruckenden Lernschritt eines Kindes im Alter von etwa zwei bis zweieinhalb Jahren: Immer wieder wurden ihm beigebracht: »Sieh mal, das bist du!« Dabei wurden ihm Bilder wie Geburtstagsbilder oder Spiegelbilder gezeigt. Da gibt es einen logischen Schönheitsfehler: Das Kind kann sein Gesicht nicht sehen. Er hat keins! Aber drumherum haben alle ein Gesicht. Und da sind ja auch diese Bilder. Was passiert also? Das Kind »nimmt« eines Tages sein Spiegelbild, vergrößert es geistig auf die korrekte Größe, dreht es um 180 Grad und setzt es dorthin, wo ein Gesicht sein müsste – was es jedoch noch nie gesehen hat und auch niemals sehen wird. Hinzu kommt der Lernschritt, »ich« zu sagen, eine grandiose Leistung – wenn auch die Ursache für eine Menge Schlamassel.

»Alles dies Schwerste nimmt der tragsame Geist auf sich: Dem Kamele gleich, das beladen in die Wüste eilt, also eilt er in seine Wüste.« (Nietzsche)

Und so landet der »tragsame Geist« eines Tages in seiner Wüste. Vielleicht liegt es daran, dass er irgendwie auf den Ruf reagiert, dem ich hier mal diese Form geben will: »Wonach suchst du? Warum belädst du dich mit mit diesem ganzen unnötigen Zeug? ICH BIN doch da!« Vielleicht stellt er durch diesen Hauch eines vergessenen Urzustands fest, dass er mit den bisherigen Anstrengungen nicht das findet, was ihm die Melodie dieses Rufs verheißt: den Frieden GOTTES. Auch, wenn er ihn nicht so nennt, weil er mit Gott nichts am Hut hat. Aber plötzlich merkt er, dass ihn sein »Ja!« zur Welt in die Wüste geführt hat:

A desert is a desert is a desert. You can do anything you want in it, but you cannot change it from what it is. It still lacks water, which is why it is a desert. The thing to do with a desert is to leave (A Course in Miracles, Complete & Annotated Version, T-1.43.12).

Ich will hier nicht den Übersetzungsversuch für diese Stelle als Beitrag zum zukünftigen Übersetzungsprojekt unterschlagen:

Eine Wüste ist eine Wüste ist eine Wüste. Du kannst in ihr alles tun, was du willst, aber du kannst sie von dem, was sie ist, nicht ändern. Es fehlt ihr noch immer an Wasser, weshalb sie eine Wüste ist. Was man mit einer Wüste machen kann, ist zu gehen.

In dieser Wüste gibt es keine Hoffnung auf etwas Sinnvolles. Und so ist das der ideale Platz für die Metamorphose zum Löwen.

Die Phase des Löwen

Denn nun beginnt das große »In-Frage-Stellen« im Namen der Freiheit, das »Nein« zu den alten Werten, der Kampf mit dem großen Drachen, den Zarathustra/Nietzsche »Du-sollst« nennt. Der Drache verkörpert die »tausendjährigen Werte«, die auf jeder seiner goldenen Schuppen glänzen, als »Du sollst«, oder als »Du musst«, oder als »Du darfst

nicht«. Der Löwe will das »Du sollst« durch »Ich will« ersetzen: Die erlernten Vorstellungen, Meinungen, Konzepte, Glaubenssysteme, Verhaltensgrundsätze werden in Frage gestellt.

Dieser Umbruch ist der Startpunkt von *Ein Kurs in Wundern*, wobei die Motivationen und Gründe dafür, sich dem Kurs zuzuwenden, so vielfältig sind wie die individuellen Bedürfnisse der Kursanhänger. Und hier beginnen die Lernphasen des Kurses, denn mittlerweile sollte klar sein, dass es in einem Kurs nun mal ums Lernen geht.

Das Fundament dafür, deine Funktion im Plan der Erlösung wahrzunehmen, ist dabei Vertrauen – und dieses Vertrauen wird in Phasen erlernt. Klar, wirst du jetzt sagen, irgendwie ist es schon nötig, als Kursschüler GOTT oder Jesus oder dem Heiligen Geist zu vertrauen, sonst gibt es wohl keine Erlösung aus dem Schlamassel, den ich angerichtet habe und aus dem ich mich wohl nicht an den eigenen Haaren herausziehen kann. Nicht jeder kann ein Münchhausen sein. Es geht aber nicht um Gottvertrauen oder um das Vertrauen auf irgendeine andere »höhere Macht«, von der die Erlösung kommt. Denn da bewegen wir uns in der Domäne des Glaubens, nicht des Lernens. Und der Glaube ist GOTTES Gabe, er wird nicht erlernt.

Nein, es geht um das Vertrauen in die Welt! Moment: Die Welt ist doch genau der Betriebsunfall, Ergebnis der gewaltigen Lernschritte auf Grund dieser kleinen verrückten Idee. Und nun geht es um Vertrauen in genau diese Welt?! Vertrauen in eine Illusion?? Ja genau, es geht um Vertrauen in die Welt, weil daraus das Vertrauen an DICH erinnert wird – wenn du feststellst, dass die Welt nicht den Gesetzen gehorcht, die du gelernt hast und die deine derzeitige Sichtweise der Welt bestimmen. Du stellst daher diese Gesetze nicht in Frage. Aber wenn du die angesprochene Lektion lernst, dass der GOTTESSOHN unschuldig ist, geht das einher mit der Erkenntnis oder besser der Erfahrung, dass die Welt durch eine MACHT regiert wird, die in dir, aber nicht von dir ist. Diese MACHT lässt dich auf eine Welt schauen, der vergeben ist. Der Kurs nennt sie die »wirkliche Welt«, nicht die WAHRHEIT, aber eine Widerspiegelung des Himmels.

Die Lehrer GOTTES haben Vertrauen in die Welt, weil sie gelernt haben, dass sie nicht durch die Gesetze regiert wird, die die Welt erfunden hat. Sie wird regiert durch eine MACHT, DIE in ihnen, aber nicht von ihnen ist. (H-4.I.1)

Das Lernen erfolgt in sechs Phasen (vgl. H-4.I.A, Die Entwicklung des Vertrauens), wobei ich die ersten drei Phasen als »Macherphasen« bezeichne. Wohlgermerkt, diese Bezeichnung stammt von mir, nicht aus dem Kurs. Einfach deshalb, weil genau dieser Macher nach anfänglichen Erfolgen in späteren Phasen eins auf die Mütze bekommt. Das liegt vermutlich daran, dass der Macher sich fälschlicherweise für den Lernenden hält, obwohl es sich bei ihm um nichts anderes als um eine Variation des Selbstkonzepts handelt. Konzepte lernen nicht. Sie werden erlernt.

Die ersten drei Phasen des Aufhebens, des Aussortierens und des Aufgebens könnte man auch als aktive Phasen bezeichnen. Was wird den da aufgehoben? Nun, mal ganz kursmäßig abstrakt ausgedrückt geht es darum, das Wahre vom Falschen zu trennen und zu unterscheiden. Wie das geht? Schon ganz am Anfang des Textbuches kann man in den Grundsätzen der Wunder einen Hinweis finden:

Das Wunder vergleicht, was du gemacht hast, mit der Schöpfung, wobei es als wahr akzeptiert, was mit ihr in Einklang steht, und das als falsch zurückweist, was nicht mit ihr in Einklang steht. (T-I.50)

Hier wird das, was du gelernt (oder gemacht) hast, mit den höheren Ebenen der Schöpfung verglichen und voneinander getrennt – was Aufgabe des Heiligen Geistes in deinem Geist ist. ER lehrt dich die Kriterien: Was wahr ist, lehrt ER, ist gekennzeichnet durch Liebe, nicht Angst, Ganzheit, nicht Mangel und Teilen, nicht Ausschluss. Klingt jetzt nicht besonders neu, wenn du schon mal im Textbuch geblättert hast, oder? Hier kommen also deine erlernten Wertvorstellungen und Wertschätzungen auf den Prüfstand. Und das kann weh tun. Das ist zwar nicht notwendig, aber in den meisten Fällen ist das so. Wir reden hier nicht von einem Weichspülerkurs mit Licht- und Liebegarnitur. Was aber keineswegs heißt, dass nur die Schlammzone die wahre Zone für den Wahrheitssucher sein kann.

Wenn du in deinem Umfeld einen wunderbaren kleinen unschuldigen Engel kennst, als eigenes Kind oder als Enkelkind oder ..., mache doch mal ein Experiment (nicht anwendbar bei Helikoptereltern, Vorsicht!): Verwende einfach bei Gelegenheit das magische Zauberwort: »Nein!« Solltest du nun feststellen, dass dem süßen Engel plötzlich Hörner wachsen, die Gesichtsfarbe einen eher rötlichen Touch annimmt und bei genauem Hinsehen Dampf aus den Nüstern schießt, dann stelle dir vor, der Heilige Geist stellt eine deiner mühsam erlernten Wertvorstellungen in Frage.

Das Denksystem des Ego zu untergraben muss als schmerzhaft wahrgenommen werden, obwohl das alles andere als wahr ist. Ein Baby schreit vor Wut, wenn du ihm ein Messer oder eine Schere wegnimmst, obwohl es sich wohl schaden könnte, wenn du es nicht tatest. In diesem Sinne bist du immer noch ein Baby. (T-4.II.5)

Da gibt es aber noch ein anderes Kriterium, das mehr dem Aussortieren statt dem Aufheben dient. Das Aufheben bewegt sich eher so in die Richtung: »Lass den Quatsch, denn es ist einfach nicht wahr.« Das Aussortieren fragt: »Ist es hilfreich?« Was bedeutet denn nun wieder dieses »hilfreich«? Hilfreich wofür? Hier geht es darum, ob das Gelernte verallgemeinert werden kann. Es ist beispielsweise schon schwierig genug festzustellen oder zu lernen, dass in einer bestimmten Situation bei genau diesem Stinkstiefel, der mir gerade tierisch auf die Nerven geht, der Ärger nicht gerechtfertigt sein soll. Dann kommt die nächste Situation, ein Stinkstiefel von ganz anderer Prominenz, und das Theater geht von vorne los. Die Lektion, dass Ärger nicht gerechtfertigt ist, kann ich nun in einer endlosen Kette zusammenhangloser Ereignisse durchspielen, aber ist das sinnvoll? Also sortiere ich doch besser aus, ob etwas hilfreich ist oder nicht, um die Lektion zu verallgemeinern. Es geht hier um Wertvorstellungen und um nichts anderes. Daher werden diese Lernschritte erst einmal aus Angst vor Verlust und Opfer nicht verallgemeinert – zum Beispiel, weil es nun wirklich zu viel verlangt ist, dass auch bei diesem [bitte Lieblingsvollposten einsetzen] kein Ärger gerechtfertigt ist.

Wenn ich mir also schon die ganze Mühe mache, meine Vorstellungen, Meinungen und Wertschätzungen auf den Prüfstand zu stellen und das Hilfreiche vom Nutzlosen auszusortieren, dann sollte die Phase des Aufräumens nicht fehlen, um das Nutzlose

über Bord zu werfen. Das klingt so richtig schön nach »Opfern«, aber es ist keine intellektuelle Turnübung des endlosen Abwägens, sondern ein tatsächliches Durchführen: Gib das Wertlose auf und finde dieses Ergebnis:

Er kann das nur lernen, indem er das Wertlose tatsächlich aufgibt. Dadurch lernt er, dass er dort, wo er Gram erwartete, statt dessen eine glückliche Unbeschwertheit findet, und dort, wo er dachte, etwas werde von ihm verlangt, eine Gabe findet, die ihm verliehen wird. (H-4.I.A.5)

Lektionen im Übungsbuch

Finden sich diese Phasen auch im Übungsbuch wieder? Nun, der Kurs begann für mich wie üblich: Lesen, lesen, lesen ... bis es absolut nicht mehr ging. Das Textbuch erschließt sich nun mal nicht, indem man es »durchliest«. Also nahm ich den Schmöker mit in den Urlaub. Irgendwo im schottischen Hochland fanden wir mit dem Wohnmobil einen fantastischen Rastplatz mit traumhaftem Blick auf die umgebenden Hügel. Sogar ein einsamer Dudelsackspieler quälte sein Instrument in der Ferne. Da fiel mir das blaue Buch ein, ich kramte es heraus und kam auf den Gedanken, es könnte ein guter Zeitpunkt und Platz sein, um mit dem Übungsbuch zu beginnen. Und so begann die Phase des Aufhebens mit **Lektion 1**:

Nichts, was ich in diesem Raum sehe[auf dieser Straße, von diesem Fenster aus, an diesem Ort], bedeutet etwas.

Kann es eine passendere Lektion in dieser Situation geben, um zu verdeutlichen, was »Aufheben erlernter Wertschätzungen« bedeutet? Gerade die ersten Lektionen räumen da ausgesprochen gründlich auf. Als Beispiel sei die Lektion 10 erwähnt: Bis dahin habe ich bereits in Lektion 4 gelernt, dass die Gedanken, die mir gerade durch den Kopf gehen, keine Bedeutung haben, ungeachtet dessen, ob sie »gut« oder »schlecht« sind. Außerdem sind sie außen, nicht innen! So beginnt es schon zu diesem frühen Zeitpunkt, ins Eingemachte zu gehen, denn hier geht es einem wesentlichen Identifikationsmittel an den Kragen. Dann kommt Lektion 8, dass meine Gedanken sich ständig um die Vergangenheit drehen, dass sie vergangen und nicht gegenwärtig sind. Und nun setzt **Lektion 10** einen drauf:

Meine Gedanken bedeuten nichts.

Das bezieht sich nun ganz radikal auf alle meine Gedanken, die zu irgendetwas im Geiste aufsteigen und bewusst werden. Das, was ich zu denken meine, hat mit der Wirklichkeit nichts, aber auch gar nichts zu tun. Um es glasklar zu machen: Du möchtest vielleicht zwischen liebevollen und nicht liebevollen Gedanken unterscheiden, also einen Teil dessen, was du »Gedanken« nennst, behalten. Du glaubst, sie hätten eine Bedeutung? Wenn du beispielsweise Worte benutzt wie Gott, die Wahrheit, Liebe oder Frieden, dann wären das liebevolle oder wertvolle Gedanken? Sorry, aber da ist die Lektion eindeutig, sie heißt: »Meine Gedanken bedeuten nichts.« Da ist nicht die Rede davon, dass nur meine lieblosen oder negativen Gedanken nichts bedeuten ... Da wird keine Einschränkung gemacht, da meine Gedanken, die mir bewusst sind, nicht meine wirklichen Gedanken sind.

Diese ersten Lektionen zur Aufhebung erlernter »konventioneller« Meinungen, Glaubensgrundsätze, »wissenschaftlicher« oder »religiöser« Erkenntnisse, Wertvorstellungen und Wertschätzungen verlangen erhebliche Aktivitäten. Mal wird verlangt, bestimmte Ideen auf verschiedene Situationen in unserem Leben anzuwenden, mal sind wir aufgefordert, auf der Basis des Leitgedankens oder weiterer Ideen damit verwandte oder ähnliche Gedanken aufkommen zu lassen. Aber dann gibt es Aktivitäten, die sehr stark an bekannte Meditationstechniken erinnern – ohne, dass sie als Meditationstechniken bezeichnet werden. Der Begriff »Meditation« kommt nur einmal im Textbuch vor:

Auch ist ein Leben der Kontemplation und langer Phasen der Meditation, die auf Loslösung vom Körper abzielen, nicht notwendig. (T-18.VII.4)

Da wir im Westen im Zusammenhang mit Meditation sehr stark auf die bekannten Methoden aus Yoga und Buddhismus abfahren, verbinden sich mit diesem Begriff Techniken wie Beobachtung des Atems oder jeglicher Empfindungen des Körpers, oder wir nutzen mehr oder weniger bedeutungsfreie Töne oder Worte als sogenannte Mantras. Auch die zeitgenössische säkulare Achtsamkeitsszene greift sehr stark auf diese Techniken zurück. Das führt dazu, dass nicht wenige Kursanhänger die Besonderheit des Kurses herausstellen, keine Meditation zu empfehlen oder als Kursschüler davon Abstand zu nehmen.

Leider ist das ein Trugschluss. Und damit meine ich nicht die einzige Erwähnung der Meditation im Übungsbuch:

Dies ist unser erster Versuch mit einer ausgedehnteren Übungszeit, für die wir weder Regeln noch besondere Worte vorgeben, um deine Meditation anzuleiten. (Ü-I.124.4)

Das heißt jetzt nicht, dass erst ab Lektion 124 die Meditation beginnt. Die beginnt schon viel eher. Wenn man sich **Lektion 41** anschaut, muss man schon ziemlich schmerzfrei sein, um nicht sofort an eine Meditationsmethode zu denken:

Setze dich am Morgen, wenn möglich gleich nach dem Aufstehen, ungefähr drei bis fünf Minuten still mit geschlossenen Augen hin. Wiederhole den heutigen Leitgedanken [Anm. d. V.: GOTT geht mit mir, wohin auch immer ich gehe] zu Beginn der Übungszeit ganz langsam. Unternimm danach keine Anstrengung, an irgendetwas zu denken. Versuche stattdessen, ein Gefühl der Hinwendung nach innen zu erlangen, vorbei an allen nichtigen Gedanken der Welt. Versuche, ganz tief in deinen eigenen Geist hineinzugehen und ihn von allen Gedanken freizuhalten, die deine Aufmerksamkeit ablenken könnten. (Ü-I.41.6)

Diese Hinwendung nach innen kann man nahezu klassisch nennen. Dazu eine Bemerkung, die der eine oder andere für befremdlich hält, aber selbst erfahrene Meditationspraktikanten sind tatsächlich in der Lage, das zu missverstehen: Die Hinwendung nach innen bezieht sich *nicht auf den Körper!* Im Zen gibt es beispielsweise eine Methode, sich auf die Stelle knapp unterhalb des Nabels (Hara) zu konzentrieren. Das ist hier nicht gemeint! Die *Hinwendung nach innen* bezieht sich ausschließlich auf den Geist (*Mind*), denn in 5:2 heißt es:

... die Wahrheit [ist] tief in deinem Innern verborgen ..., unter einer schweren, dunklen und verschleiernenden Wolkendecke wahnsinniger Gedanken, die das einzige darstellt, was du siehst.

Abgesehen davon dass es in der Handlungsanleitung steht (s.o.) – aber wer liest schon so genau.

Dies ist der erste wirkliche Versuch im Jahr zur wirklichen Welt, aktiv an *allem*, was nicht hilfreich ist, vorbei das Licht im Inneren zu erreichen. Diese Methode ist keineswegs eine Eintagsfliege, in **Lektion 44** wird die Übung, die in 41 eigentlich nur kurz angerissen worden ist, sehr ausführlich und intensiv durchgeführt. Hier ein kleiner »Mutmacher« - oder?

Es ist eine besonders schwierige Form für den undisziplinierten Geist und stellt ein Hauptziel der Geistesschulung dar. Sie erfordert genau das, woran es dem ungeschulten Geist mangelt ... Die Form der Übung, die wir heute anwenden wollen, ist für den geschulten Geist die natürlichste und einfachste der Welt, ebenso wie sie für den ungeschulten Geist die unnatürlichste und schwierigste zu sein scheint ... es kann sein, dass du auf starken Widerstand stößt. (Ü-I.44.3, 4 und 5)

Wie schon gesagt, das ist kein Kurs für Gelegenheitstäter und Disziplinallergiker. Ein geschulter Geist entsteht nicht aus einem ungeschulten Geist mittels Beliebigkeitstralala.

Die Anweisung für die Übung (Absatz 7) ist nicht wirklich neu, wir kennen sie bereits in ähnlicher Form aus Lektion 41:

Beginne die Übungszeit damit, dass du den Gedanken [Anm. d.V: GOTT ist das Licht, in dem ich sehe] mit offenen Augen wiederholst, und schließe sie langsam, während du den Gedanken noch mehrmals wiederholst. Versuche dann, dich in deinen Geist zu versenken und jede Art der Ablenkung und Störung loszulassen, indem du dich an ihnen vorbei ruhig weiter versenkst. Dein Geist kann dabei nicht aufgehalten werden, es sei denn, du entscheidest dich dazu. Er schlägt lediglich seine natürliche Richtung ein. Versuche, deine vorbeiziehenden Gedanken ohne innere Beteiligung zu beobachten, und gleite ruhig an ihnen vorbei.

Dazu kommt aber noch ein wesentlicher Aspekt, der auch in weiteren Übungen zum Tragen kommt: Entwickle dabei ein Gefühl von Wert und Wichtigkeit für das, was du da treibst. Dies ist sogar der wichtigste Aspekt. Es geht um deine Erlösung – was kann es geben, was wichtiger ist?

Erlösung ist das Glücklichste, was du vollbringen kannst. Sie ist auch das einzige, was von irgendeiner Bedeutung ist, weil sie das einzige ist, was für dich überhaupt einen wirklichen Nutzen hat. (Ü-I.44.8:2-3)

Für das Einsinken des Geistes bietet das Übungsbuch in den verschiedenen Lektionen unterschiedliche Formen an. Hier ein paar Beispiele:

Lass all die trivialen Dinge los, die an der Oberfläche deines Geistes schäumen und brodeln, und erreiche in der Tiefe und unter ihnen das HIMMELREICH. Es gibt einen Ort in dir, wo vollkommener Friede herrscht. (Ü-I.47.7)

Stell dir deinen Geist wie einen weiten Kreis vor, den eine Schicht von schweren, dunklen Wolken umgibt ... Die Wolken scheinen die einzige Wirklichkeit zu sein ... Beschließe, durch die Wolken hindurchzugehen. Strecke deine Hand im Geist aus und berühre sie. Schieb sie mit deiner Hand beiseite; fühle, wie sie auf deinen Wangen, deiner Stirn und deinen Lidern liegen, während du durch sie hindurchgehst. Geh weiter; Wolken können dich nicht hindern. (Ü-I.69.4-6)

Nun wollen wir nochmals versuchen, das Licht in dir zu erreichen, das dort ist, wo deine Erlösung ist. Du kannst sie nicht in den Wolken finden, die das Licht umgeben, und dort hast du danach gesucht ... Denk daran, dass du durch die Wolken gehen musst, ehe du das Licht erreichen kannst ... Versuche mit den Mitteln, die dir zusagen, durch die Wolken hindurchzugehen. Wenn es dir hilft, so denke, dass ich deine Hand halte und dich führe. (Ü-I.70.8-10)

Die Form, die du für dieses Einsinken wählst, ist offensichtlich nicht entscheidend. Der eigentliche Motor ist das Empfinden von Bedeutsamkeit.

Während keine besondere Anweisung für diese Übung empfohlen wird, ist hier ein Gefühl der Bedeutsamkeit dessen nötig, was du tust, sowie seines unschätzbaren Wertes für dich und das Bewusstsein, dass du gerade etwas sehr Heiliges unternimmst. (Ü-I.44.8)

Bei all diesen Lektionen hindern dich »Wolken«, »triviale Dinge an der Oberfläche« oder »Ablenkungen und Störungen, die dich nicht aufhalten können« daran, das Licht im Inneren zu erreichen. Sollten das tatsächlich Hindernisse sein? Ernsthaft?! Ich bitte dich, da müssen Maschinen kommen, aber keine Ersatzteile! Was diese Lektionen ausdrücklich sagen, ist, dass dich diese vermeintlichen Hindernisse nicht aufhalten können – außer, es ist deine Wahl!

Bevor wir uns die nächste Meditationsform anschauen, die der Kurs anbietet, wenden wir uns zwei Lektionen zu, die sozusagen als Motivation für diese Meditation angesehen werden können. Vor allem aber zeigen diese Lektionen, was »Aussortieren« und »Aufgeben« bei entsprechender Konsequenz bedeuten.

Lasset uns mit **Lektion 128** beginnen. Was für ein Leitgedanke!

Die Welt, die ich sehe, birgt nichts, was ich will.

Eigentlich könnten wir alle weiteren Überlegungen an dieser Stelle beenden, denn kann man deutlicher zum Ausdruck bringen, was mit »Aussortieren« gemeint ist? Aber bevor du mit konsequenter Halbherzigkeit und einem klaren »Genau-so-sehe-ich-das-auch-Komma-aber« zur Tagesordnung übergehst, tauchen wir besser doch noch etwas tiefer in diese Lektion ein. Und da der längste Weg mit dem ersten Schritt beginnt (alte klingonische Weisheit), ist schon der erste Satz der Lektion in seiner Kompromisslosigkeit und Ausschließlichkeit bemerkenswert:

Die Welt, die du siehst, hat dir nichts anzubieten, was du brauchst; weder etwas, was du in irgendeiner Weise benutzen könntest, noch irgend etwas, was dazu diente, dir Freude zu bereiten. (1:1)

Moment! Ja gut, die Welt ist eine Illusion, aber wir leben jetzt hier und es kann ja nicht ernsthaft gefordert werden, dass wir die zweifellos in der Welt existierenden Schön-

heiten nicht genießen oder sie gar ignorieren sollen! Was ist zum Beispiel mit dem wunderbaren Sonnenuntergang (mit diesem steilen Partner an der Seite), bei dem das Herz aufgeht? Und was spricht gegen die Suche nach einem liebevollen Lebenspartner? Die Liebe zu einem anderen Menschen? Das wundervolle Erleben, wie mein Kind aufwächst? Oder Sex? Das alles bereitet keine Freude?!

Es gibt da eine schlichte Tatsache, die in der nächsten Lektion erwähnt wird, nämlich in Lektion 129:

Dies ist die Welt der Zeit, in der alle Dinge enden.

Tja, leider ist das so. Und da ist nun einmal kein Kompromiss möglich. Das trifft ganz bestimmt auf den Sonnenuntergang zu (trotz steilen Partners an der Seite). Du kannst ihn nicht festhalten – weder den Partner, noch den Sonnenuntergang. Du kannst auch das Gefühl, das er bei dir oder deinem Partner auslöst, nicht festhalten. Letztlich wird der Sonnenuntergang sich in Schmerz verwandelt, einfach dadurch, dass er endet. Er bietet keinen Frieden, da ist nur ein kurzer Waffenstillstand im »Krieg des Lebens«, eine kurze Pause, die den Schmerz, die Angst und das Leid vergessen lassen. Da ist vielleicht eine Erinnerung an glückliche Zeiten. Aber da ist keine Liebe – denn Liebe endet nicht. Du nimmst jede Menge Anstrengungen und Kosten auf dich, um einen solchen flüchtigen Aufschub zu erleben – ein Verzögerungsmanöver auf Basis des Ego-Denk-systems.

Nichts hier ist auch nur einen Augenblick des Aufschubs und des Leidens wert, einen Moment der Ungewissheit und des Zweifels. Wertlose Dinge haben nichts zu bieten. (Ü-I.128.4)

Muss ich mich in diesem Zusammenhang noch deiner Frage nach dem Sex widmen? Ich glaube, das lasse ich an dieser Stelle aus offensichtlichen Gründen mal weg. Aber was ist mit dem liebevollen Lebenspartner? Oder dem schnuckeligen Nachwuchs, diesem unschuldigen Engel, der Erfüllung deines Lebens?

Werfen wir zur Abwechslung mal einen Blick in die Bibel, wobei ich hier die »Gute-Nachricht«-Version verwende. Sie ist an dieser Stelle nicht so rüde wie beispielsweise Luther:

Wer sich mir anschließen will, muss bereit sein, mit Vater und Mutter zu brechen, ebenso mit Frau und Kindern, mit Brüdern und Schwestern; er muss bereit sein, sogar das eigene Leben aufzugeben. Sonst kann er nicht mein Jünger sein. (Lk 14, 26)

Deine besonderen Beziehungen, sei es dein geliebter Lebenspartner, sei es dein geliebter Nachwuchs, werden sich in Leiden und Schmerz verwandeln. Denn das ist genau das, was jeder weltlichen Liebe hier widerfährt, ohne jede Ausnahme. Dein Kind wird diesen Schmerz erleiden – oder du. Dein Lebenspartner wird diesen Schmerz erleiden – oder du. Denn in *jeder* besonderen Beziehung bleibt spätestens mit dem Tod ein Partner im Leid zurück. Vielleicht aber geht die besondere Beziehung auch schon früher auseinander und führt zu Verlust, Verlassensein und Einsamkeit.

Und so lautet der Anwendungsteil dieser Lektion:

Heute üben wir, jeden Gedanken an die Werte loszulassen, die wir der Welt verliehen haben. Wir lassen sie frei von jedem Zweck zurück, den wir ihren Aspekten, ihren Phasen und ihren Träumen gaben. Wir halten sie uns ohne Zweck vor Augen und machen sie von allem frei, was sie nach unseren Wünschen sein soll ... Halte inne, und sei eine kleine Weile still, und sieh, wie weit du dich über die Welt erhebst, wenn du deinen Geist von den Ketten befreist und ihn die Ebene suchen lässt, auf der er sich zu Hause fühlt ... Lass ihn in seinem SCHÖPFER ruhen, damit er der Gesundheit, Freiheit und Liebe zurückerstattet werde. (Ü-I.128.5-6)

Daher ist es doch wohl höchst sinnvoll, alle diese Gelegenheiten zur weltlichen besonderen Freude und Liebe bereits im Ansatz zu vermeiden, oder? Das klingt vordergründig nach einer logischen Folgerung, ist aber nur tatsächlich hier und da praktizierter Blödsinn – mit möglicherweise unerwünschten Folgen:

Wo jedes Ende feststeht, gibt es keine Wahl ... die Zeit muss aber kommen, wo jeder zu sehen beginnt, wie ähnlich sie [die Wege der Welt] einander sind. Manche Menschen sind gestorben, als sie dieses sahen, weil sie keinen Weg erblickten außer jenen Pfaden, die angeboten werden von der Welt. Und als sie lernten, dass sie nirgendwohin führen, verloren sie die Hoffnung ... (T-31.IV.3)

Denn bleiben die Wertschätzung und damit die Bedürfnisstruktur für die weltlichen »Freuden« bestehen, führen Vermeidung und Verleugnung schleichend zur Verzweiflung. Befreiung und Erlösung kommen auch nicht von Ausleben, Annehmen, Korrektur oder Bekämpfen, sondern, wie wir im Praxisteil der Lektion sehen, in der Veränderung des Zwecks der besondern Liebe und anderer weltlicher Wertschätzungen durch den Tausch gegen das, was du wirklich willst.

Jetzt wissen wir also, was wir nicht wollen und daher aussortieren. Aber was wollen wir den stattdessen? Und siehe da, gleich die Folgelektion, **Lektion 129**, geht genau auf diese Frage ein:

Jenseits dieser Welt ist eine Welt, die ich will.

Wunderbar, nun brauchst du also nur noch einen Wegweiser zu dieser alternativen Welt. Im spirituellen Mainstream nennt man das wohl den Weg zur Erleuchtung. Im Kurs muss man lange suchen, um diesen Begriff (übrigens nur an zwei Stellen) zu finden, hier werden viele andere Begriffe verwendet. Aber das hat keine Bedeutung, denn du wirst keinen Wegweiser finden: Einfach deshalb, weil es keinen Weg zur Erleuchtung, zum Erwachen, zur Erlösung oder zur Schau der wirklichen Welt gibt. Wege sind ein Charakteristikum des Selbstkonzepts, mit dem du dich identifizierst. Das Selbstkonzept ist dein Ego-Selbst, also das Selbst, das du erlernt hast. Die Welt jenseits dieser Welt, das Erwachen, die Erlösung, die Erleuchtung – all das ist eine Wahl. Und die geschieht, wenn du dich daran erinnerst, dass dein Selbstkonzept keinerlei Verbindung zur WIRKLICHKEIT hat, weil es nicht WAHR ist.

Vielleicht erwartest du beim ersten Lesen des Leitgedankens, in dieser Lektion etwas über die wirkliche Welt zu lesen. Was für eine Enttäuschung! Nichts davon ist hier zu finden. Einfach deshalb, weil der schlafende Geist, der Geist, der mit einem Selbstkonzept identifiziert ist, die wirkliche Welt einfach nicht begreifen kann. Jede Beschreibung

begrenzt, aber die Welt jenseits dieser Welt lässt sich nicht in Symbole fassen. Erwachen ist eine Erfahrung als Ergebnis einer einfachen und leichten Wahl. Und welche Optionen machen die Wahl aus?

Hier ist die [Anm. d. V.: wirkliche] Welt, die kommt, um ihre Stelle [Anm. d. V.: die Stelle dieser Welt] einzunehmen, wenn du deinen Geist von den kleinen Dingen losmachst, die die Welt hält, um dich gefangen zu halten. Miss ihnen keinen Wert bei, so verschwinden sie. Schätze sie, dann erscheinen sie dir als wirklich. Das ist die Wahl. (Ü-I.129.5-6)

Diese Wahl wirst du also treffen, wenn du konsequent und unmissverständlich erkennst, dass du diese Welt nicht willst – einschließlich des Selbstkonzepts, das keine Verbindung zur Wahrheit hat –, sondern die Welt jenseits dieser Welt. Die Lektion leistet Überzeugungsarbeit, sie spricht die Vernunft an:

Ist es denn ein Verlust, statt dessen eine Welt zu finden, in der du nicht verlieren kannst; wo Liebe ewig währt, Hass nicht existieren kann und Rache keine Bedeutung hat? Ist es denn ein Verlust, alle Dinge zu finden, die du wirklich willst, in der Erkenntnis, dass sie kein Ende haben und die ganze Zeit hindurch so bleiben werden, wie du sie haben willst? (Ü-I.129.3)

Sind wir nun bei der berühmten Frage angelangt: »Meister, wie werde ich erleuchtet?« Im Prinzip ist das so, und das zu einem relativ frühen Zeitpunkt im Übungsbuch. Und wir bekommen schon jetzt, in der Macherphase, in der Phase des Löwen, eine Antwort, oder besser: Den Vorgeschmack einer Antwort, denn der Macher bekommt eine Ahnung, dass er bei diesem Spiel eigentlich keine Rolle spielt.

Mit diesen beiden Lektionen haben wir nun beim Aufgeben dessen, was nicht hilfreich ist – nicht weniger als alles in dieser Welt – nun schon einen riesigen Schritt getan. Kehren wir daher zu dem vorherigen Thema »Meditation im Sinne des Kurses« zurück.

Zunächst einmal: Es gibt *die eine* Kursmeditation einfach nicht. Das Übungsbuch besticht durch seinen Abwechslungsreichtum. Und damit ist die Chance groß, eine Übung oder Methode zu finden, die wie der Deckel auf den Pott passt, was so viel heißt: Sie ist besonders gut für dich geeignet, die eine Wahl vorzubereiten. Es schadet nicht, später mal, nach Abschluss des Übungsjahres, wenn die Ratlosigkeit des »Und wat gezz??« (Philosophische Fragestellung aus Gelsenkirchen-Süd) auftaucht, zu einer solchen Übung zurückzukehren und sich intensiver damit zu beschäftigen. Warum? Weil der Heilige Geist glückliche Schüler braucht, aber viele Anhänger sich gerne an eine einzige Vorgehensweise ketten, sie zur Wahrheit erklären und keinen Millimeter davon abweichen. Oder sie rühmen sich, keine Vorgehensweise zu kennen, weil das ihrer Vorstellung von Erlösung widerspricht. Andere wiederum flippen oberflächlich durch die Vielfalt, »verschönern« das Kursprogramm möglicherweise durch widersprüchliche Beliebigkeiten und hetzen zur nächsten Neuigkeit. Zu glücklichen Schülern führt das nicht, weder als Schlammlochsuchgerät, um Futter für die Vergebung zu finden, noch als Flüchtling vor GOTT. Also finde deinen Deckel und bleibe erst einmal dabei. Aber nicht für ewig, denn eines Tages wird der Deckel nicht mehr passen. Das garantiere ich dir! Denn Pötte ändern sich!

Aber zurück zur nächsten Meditation – die auch nicht als solche bezeichnet wird. Sie erinnert, oberflächlich betrachtet, sehr stark an das Rezitieren eines Mantras. Aber da gibt es einen signifikanten Unterschied: Ein Mantra hat oftmals als Wort keinerlei Bedeutung und wird ständig wiederholt, um den diskursiven Geist ruhig zu stellen. Die Mantra-Meditation gehört zu den sogenannten »bedeutungsleeren Meditationen«, vergleichbar mit der Atembeobachtung (Ānāpānasati oder Achtsamkeit der Atmung) oder der Körperbetrachtung (wie die Vipassanā-Methode des Bodysweepings oder auch MBSR, Mindfulness-Based Stress Reduction). Es sind technische Methoden, wobei die verwendete Technik keine *inhaltliche* Bedeutung hat. Die Ausrichtung erfolgt auf die Vorgehensweise oder Technik, nicht auf konzeptionelle Zusammenhänge. Diese Art von Techniken oder Vorgehensweisen gibt es im Kurs nicht, jede Lektion zielt auf einen konzeptionellen Zusammenhang wie GOTT, den Geist, den Bruder, die Vergebung oder Ähnliches.

Nach dieser langen Vorrede ist es wohl an der Zeit, die Katze aus dem Sack zu lassen. Es geht um die Meditation unter ausschließlicher Verwendung des Namens GOTTES, erstmalig vorgestellt in der **Lektion 183**, Ich rufe GOTTES NAMEN und meinen eigenen an.

Die Praxis dieser Lektion umfasst nicht mehr die Wiederholung eines Leitgedankens oder die Konzentration auf einen oder mehrere Satze. Sie benutzt nur ein einziges Wort: den NAMEN GOTTES. Es geht also in die Richtung, die das zweite Halbjahr im Übungsbuch kennzeichnet: jenseits von Worten zu gehen. Letztlich braucht es keine Worte für unsere Praxis, die einfache Hinwendung zu GOTT, das Sich-selbst-Aufgeben führt unmittelbar zur Gegenwart GOTTES. Die Reduktion auf ein einziges Wort ist also ein wesentlicher Schritt in Richtung von Teil II des Übungsbuches, wenn Worte wenig bis nichts mehr bedeuten. Daher ist es durchaus zielführend für diese Art der Meditation, nur ein einzelnes möglichst kurzes Wort als NAMEN GOTTES zu verwenden. Die Praxis ist sehr einfach. Sie erinnert ein wenig an die bekannte englische mystische Schrift aus dem 14. Jahrhundert, die *Wolke des Nichtwissens*:

Übe heute nur dies: Wiederhole immer und immer wieder langsam den NAMEN GOTTES. Vergiss jeden Namen außer SEINEM. Höre nichts anderes. Lass all deine Gedanken in IHM verankert werden. Wir wenden kein anderes Wort an außer am Anfang, wenn wir den heutigen Gedanken nur einmal sagen. Dann wird der NAME GOTTES unser einziger Gedanke, unser einziges Wort, das einzige, was unseren Geist beschäftigt, der einzige Wunsch, den wir haben, der einzige Klang, der überhaupt etwas bedeutet, und der einzige NAME all dessen, was wir zu sehen verlangen, all dessen, was wir unser eigen nennen möchten. (Ü-I.183.5)

Die Lektion gibt keinen Namen vor, den du verwenden solltest. Du bist diesbezüglich also völlig frei, solltest aber den angesprochenen Empfehlungen folgen. Wähle auch ein Wort, das eine Bedeutung für dich hat, das also für dich auf die WAHRHEIT verweist. Es ist durchaus sinnvoll, nach innen zu schauen und um Führung bei der Auswahl des Wortes zu bitten. Warum ist diese Konzentration auf den einen Namen Gottes so wichtig?

In der Folgelektion, Lektion 184, gibt es dazu ein paar Erläuterungen. Denn im Lernprozess der Welt in der Phase des Kamels, worüber wir zu Beginn gesprochen haben, dienen Worte als Symbole einem wichtigen Zweck: Du lernst, damit Dinge zu bezeichnen, die durch diese Symbole voneinander getrennt werden. Durch diese Bezeichnungen schaffst du Raum als Trennungsmechanismus zwischen den Dingen. Durch diesen Mechanismus machst du die Dinge in ihrer Unverbundenheit für dich wirklich und stellst sicher, dass dir die Einheit aller Dinge verloren geht: Sie sind unwirklich, allesamt, ohne Ausnahme. Nun ist es nicht deine Aufgabe, alle Symbole über Bord zu werfen und nur noch bei jeder Gelegenheit die Augen salbungsvoll gen Himmel zu wenden und zu lispeln: »Es ist alle Illusion!« Lektion 184 ist da eindeutig, wozu die Namen bzw. Symbole dienen:

Es wäre in der Tat sehr sonderbar, wenn man dich bitten würde, über alle Symbole der Welt hinauszugehen und sie für immer zu vergessen, und dich dann doch bitten würde, eine Lehrfunktion zu übernehmen. Es ist für dich nötig, die Symbole der Welt für eine Weile zu benutzen. (Ü-I.184.9)

Ohne die Symbole bist du nicht in der Lage, in dieser Welt zu kommunizieren. Wie willst du dann als Lehrer GOTTES deine Brüder erreichen? Wie willst du deine Funktion wahrnehmen? Nerviger Kauderwelsch kann sicherlich dem Entzücken deiner gelegentlichen Anhänger dienen, bläht ansonsten aber nur das »erleuchtete« Ego auf.

Nun, es sollte klar sein, dass GOTT, die WAHRHEIT, keinen Namen hat, da Namen nur die WAHRHEIT verschleiern. Sie sind Symbole von Symbolen und damit doppelt weit von der Wahrheit entfernt. Aber ...

Gott hat keinen Namen. Und dennoch wird sein Name zur abschließenden Lektion, dass alle Dinge eins sind, und mit dieser Lektion hört alles Lernen auf. Alle Namen sind geeint, der ganze Raum erfüllt von der Widerspiegelung der Wahrheit. Jeder Graben ist geschlossen, und die Trennung ist geheilt. (Ü-I.184.12)

Die eigentliche Meditation besteht darin, dass du den gewählten Namen langsam und bewusst wiederholst. Das kannst du permanent hintereinander tun oder du passt die Wiederholungen an deinen Atem an. Du kannst den Namen auch gelegentlich wiederholen, wann immer dir danach ist. In den Pausen bist du einfach still, ohne jeden Gedanken, ohne jedes Gefühl, ohne jegliches Befinden. Deine Aufmerksamkeit, dein ganzes Gewahrsein, richtet sich ausschließlich auf den Namen. Sprich GOTT mit diesem Namen direkt an und warte auf seine Antwort.

... endlich werden wir in diesem letzten Teil verstehen, dass wir nur Gott anzurufen brauchen, und jede Versuchung verschwindet ... Anstelle von Gebeten brauchen wir nur seinen Namen anzurufen. (Ü-II.Einl.10)

Entwickle bei dem, was du hier tust, wieder ein Empfinden von etwas Wesentlichen. Du willst die direkte Erfahrung jenseits aller Symbole und Worte, du willst die Welt jenseits dieser Welt, du überlässt alle deine Bedürfnisse IHM, damit ER dir dein wahres Bedürfnis erfüllt. Du willst dich an DICH SELBST erinnern und deine Brüder wiedererkennen. Kann es etwas geben, das mehr Bedeutung hat? Stecke alle diese Bedeutung in SEINEN NAMEN.

Vater, keine Worte außer deinem Namen haben wir auf unseren Lippen und in unserem Geist, wenn wir still in deine Gegenwart jetzt kommen und darum bitten, in Frieden eine Weile bei dir zu ruhen. (Ü-II.222.2)

Wir bewegen uns nun mit Riesenschritten auf das Ende der Macherphasen zu. Man könnte das auch »das Ende der aktiven Phasen« nennen, Aber irgendwie gefällt mir der Begriff »Macher« einfach besser (wegen der erwähnten Mütze?). Ich bin mit Sicherheit der (irrtümlichen) Überzeugung, dass mein Üben eine *direkte* Bedeutung hat, etwas bewirkt, mich der Erlösung oder Erleuchtung oder dem Erwachen oder der Glückseligkeit oder dem Ende aller Probleme oder ... näher bringt. Da gibt es in der Tat ein Ergebnis, das hoffen lässt: die vierte Phase bei der Entwicklung des Vertrauens:

Jetzt folgt »eine Phase des Zur-Ruhe-Kommens«. Das ist eine ruhige Zeit, in der der Lehrer GOTTES für eine Weile einigermaßen in Frieden ruht. Jetzt festigt er sein Lernen ... 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 spürst du einen Hauch des Friedens, eine Geborgenheit und Fürsorge, die du als eine Art Sicherheit empfindest. Du kommst zu einer gewissen Ruhe. Dabei kommt es leider, leider gerne mal zu Verwechslungen, dass das Ziel erreicht ist. Du denkst, weiter zu sein, als du bist. Das Verlangen und das Üben ist, wenn vielleicht auch nur noch leicht, egozentrisch gefärbt: Du möchtest dich erlöst sehen und die Freude für dich letztlich auskosten. Du möchtest dein Leiden loswerden, du möchtest tatsächlich die Welt anders haben. Damit bist du noch nicht bereit, dich deiner selbst zu entsagen und dich ganz IHM / DIR anheimzugeben. So beginnt früher oder später der erreichte Frieden an zu wackeln ...

Zusammenfassung

Machen wir es kurz und bündig: Du sortierst zunächst die Gedanken aus, die du als wertlos erachtest. Dann stellst du fest, dass die übrig gebliebenen wertvollen Gedanken dich eigentlich behindern, weil sie nicht hilfreich sind. Nun gibst du das Wertlose auf und kommst relativ zur Ruhe und Frieden. Diese Macherphasen oder aktiven Phasen des Lernens sind nicht überflüssig und können auch nicht übersprungen werden. Das Übungsbuch des Kurses beginnt mit Lektion 1, nicht mit 221. Die aktiven Phasen führen zu der Einsicht, was du wirklich willst und dass du nicht selbst urteilen kannst. Das ist notwendig, aber nicht hinreichend.

Wie geht es nun weiter? Das ist eine Fortsetzung dieser Geschichte ...