

Dein Strategieplan für die Anwendung von *EKIW* auf den Alltag

Carol Howe betont, wie wichtig es ist, den *Kurs* zu praktizieren statt ihn nur zu studieren.

((Übersetzung aus: Miracle Worker, Ausgabe 127, Nov/Dec 2015))

Kürzlich erkundigte sich jemand nach den wichtigsten Fragen, die mir Menschen zu *Ein Kurs in Wundern* in den 37 Jahren meines Lehrens gestellt haben. Ich würde sagen, Thema Nummer eins war: "Wie kann ich dieses Material eigentlich auf mein Leben anwenden?" Das ist eine zentrale Frage, da ich vielen Menschen begegnet bin, die sich seit Jahren, oftmals Jahrzehnten, in und mit *Ein Kurs in Wundern* beschäftigen, und doch zu verstehen geben, dass es eine Diskrepanz zwischen ihrem täglichen Leben und der Lehre des *Kurses* gibt.

Der erste Fehler, den wir machen, besteht darin, dieses Werk für einen Fundus zu halten, der auf verstandesmäßige Weise erfolgreich zu lernen und dann irgendwie vernünftig anzuwenden ist - ähnlich wie beim Studium der Algebra oder der Chemie, wo man erst dann zu Kapitel 2 gehen kann, wenn man Kapitel 1 verstanden hat.

Letztendlich ist es natürlich wichtig, zu verstehen, was er sagt, aber *Ein Kurs in Wundern* erinnert uns daran, dass unsere grundlegende Fähigkeit des Verstehens stark durch unsere egozentrische Herangehensweise an das Leben beeinträchtigt wird. Das soll nicht als schlecht hingestellt werden, da das die Art und Weise ist, wie wir alle konditioniert und uns größtenteils keinerlei anderer Wahlmöglichkeiten bewusst sind. Genau auf diese Selbstbezogenheit ist der *Kurs* ausgerichtet.

Also liegt die viel wichtigere Aufgabe in der praktischen Umsetzung der Lektionen, die darauf angelegt sind, diese

wenig hilfreiche, von Angst gesteuerte Programmierung zu verändern. Nur wenige von uns erkennen diese Zielsetzung, da praktisch uns allen, mich eingeschlossen, zu Beginn überhaupt nicht klar ist, wofür der *Kurs* eigentlich da ist.

Wir neigen dazu, ihn so zu betrachten, als wäre er nur ein weiteres Hilfsmittel, das uns irgendwie das geben wird, was wir möchten, oder uns eine Vorstellung davon liefert, wie das Leben wirklich funktionieren könnte. Ich kenne das natürlich aus meinen Anfängen mit dem *Kurs*. Ich las, las noch einmal und noch einmal, und versuchte, dieses Erfolgsgeheimnis zu finden. Uns ist kaum klar, dass unser Leben auf den Kopf gestellt zu werden droht, anstatt ‚verbessert‘ zu werden, wie wir hofften. Und das ist eine gute Sache, wenn auch zunächst nicht geschätzt, da unser Leben – unter der Regie unseres Ego - immer in einen Ort von Unglücklichsein münden wird.

Angst vor der Praxis

Vor einigen Jahren leitete ich ein Retreat, als ein aufrichtiger Mann freimütig anmerkte: „Ich studiere *Ein Kurs in Wundern* bereits seit einigen Jahren, aber ich habe ein bisschen Angst davor, ihn in die Praxis umzusetzen". Was für eine wunderbar ehrliche und wichtige Aussage!

Viele von uns müssen sich vor irgendetwas an diesem *Kurs* fürchten, obschon wir in seinen Bannkreis geraten sind. (Ich bin davon überzeugt, dass der *Kurs* uns findet, wenn wir für eine grundlegende Veränderung in unserem

Leben bereit sind!). Wir können das an unserer Annäherungs-Vermeidungs-Beziehung zu ihm erkennen. Viele von uns fühlen sich zutiefst und intuitiv zu ihm hingezogen, aber wir finden alle möglichen Gründe, warum wir uns entscheiden, die Lektionen nicht zu machen, oder, selbst wenn wir sie lesen, Gründe, sie nicht wirklich zu praktizieren.

Das Übungsbuch sagt sehr klar, dass die Lektionen praktiziert werden müssen, damit eine Änderung des Geistes, der Zweck des *Kurses*, geschehen kann. Es weiß auch ganz genau, dass wir das nicht tun wollen, wie es in der EINLEITUNG nachzulesen ist:

„Denke nur an dies: Du brauchst die Gedanken nicht zu glauben, du brauchst sie nicht anzunehmen, du brauchst sie nicht einmal willkommen zu heißen. Einigen darunter wirst du dich vielleicht aktiv widersetzen. Nichts von alledem spielt eine Rolle, noch wird es ihre Wirksamkeit vermindern. Erlaube dir aber nicht, bei der Anwendung der Gedanken, die das Übungsbuch enthält, Ausnahmen zu machen, und wende sie an, was auch immer deine Reaktionen auf diese Gedanken sein mögen. Nicht mehr als das ist erforderlich.“ (Ü-Einl.:9).

Und dann machen wir darin weiter, sie nicht anzuwenden, mit solchen Ausreden wie: sie machen keinen Sinn; sie kommen mir albern oder belanglos vor. Wir werden gereizt, wenn wir dasitzen und still sein sollen, wir haben keine Zeit, und so weiter.

Von der Konditionierung vorgebrachte Ausreden

Alle unsere Ausreden werden von genau der Konditionierung selbst vorgebracht, die zu ändern das Anliegen der Lektionen ist, also kann dies kaum überraschen. All diese kollektive Prägung oder Program-

mierung nennen wir unser Ego oder Selbst-Bild. Selbstverständlich wird es bei diesem Vorhaben nicht kooperieren. Aber du musst dir des Teils in dir bewusst sein, der Einwände erhebt, und dich verpflichten, diese Lektionen trotzdem anzuwenden, weil darin ein großes Geschenk an dich liegt, wenn du das tust.

„Du musst dir des Teils in dir bewusst sein, der Einwände erhebt.“

Indem du lernst, über die Botschaften im *Kurs* mehr und mehr regelmäßig nachzudenken - und sie werden zum ständigen Hintergrundgedanken in deinem Geist – wirst du tatsächlich dein Gehirn neu verdrahten. Du wirst neue Nervenverbindungen schaffen, die es dir ermöglichen, dich glücklicher, leichter und freier zu fühlen und über mehr Möglichkeiten im Leben zu verfügen. Das ergibt sich zwangsläufig, wenn wir solche liebevolleren Gedanken im Geist pflegen. Letztendlich ist die Art und Weise unseres Fühlens immer ein Insider-Job, und niemand außer uns kann dafür verantwortlich sein, im Gegensatz zu all dem, was wir gelernt haben.

Anders antworten

Wir werden nicht nur gebeten, auf eine kontemplative Weise zu lesen, wie es das Übungsbuch vorschlägt, sondern auch, diesen Gedanken für den Tag in Betracht zu ziehen, wenn belastende Umstände eintreten. Jede 'störende' Situation ist eine Gelegenheit, nach einer anderen Antwort zu rufen als der, die wir automatisch zu geben pflegen. Der *Kurs* ist eine Hilfe, über alles anders zu denken, so dass unsere schrittweise angehobenen Antworten liebevoller, intelligenter, klarer, kreativer werden und mehr Freude bereiten. Und jeder gewinnt, und keiner verliert.

Das kann überhaupt nicht von all dem gesagt werden, was unsere Egos so vorschlagen. Also lass dein Ziel sein, den *Kurs* in die Praxis umzusetzen, statt ihn zu studieren, und beobachte, wie einige ziemlich erstaunliche Veränderungen eintreten. Er sagt uns, dass Frieden, Freude und Verstehen zusammen ein einheitliches Ganzes bilden, und daraus folgt: wenn wir nicht im Frieden sind, fehlt es uns am Verstehen.

Hoffentlich reicht das aus, uns dazu zu bewegen, unsere Überheblichkeit abzulegen und zu beginnen, die wunderbare und zugesicherte Hilfe anzunehmen, die *Ein Kurs in Wundern* anbietet. Es geht darum, die Angst loszulassen, damit die herrlichen und verschiedenartigen Gaben der Liebe sich in unserem Leben zeigen können. Und es sind immer wir, die diese Liebe oder

Angst wählen. Lass den Kurs dein starker Fürsprecher dabei sein, diese Wahl zu treffen!

Originaltitel: *Your Road Map to Applying ACIM To Daily Life*

Übersetzung: Hans Owesen

Veröffentlicht mit freundlicher Genehmigung von „Miracle Network in the UK“, das seit 1994 Schüler von *Ein Kurs in Wundern* (A Course in Miracles, ACIM) unterstützt.

Entnommen und übersetzt aus ihrem Magazin „Miracle Worker“, Ausgabe 127, Nov/Dec 2015.

Siehe www.miracles.org.uk