

# Leichter durchs Leben gehen

*Nicola Perry* beschreibt einen intensiveren und wirksameren Weg,  
Illusionen aufzugeben.

(Übersetzung aus: *Miracle Worker*, Ausgabe 115, Nov/Dec 2013)

Diese Welt ist ein gefährlicher Ort. Ein jeder von uns hier verlässt sie in einer Kiste. Und bevor wir es in die Kiste schaffen, legen wir einen unsicheren Weg zurück, auf dem wir versuchen, der Katastrophe, vor der wir in beständiger Angst leben, zu entgehen. Dies ist die unangenehme Wahrheit, die in unseren Hinterköpfen lauert und einen Schatten auf unser Leben wirft. Wir sind Langzeitgeiseln, die sich um ein Lagerfeuer herum mit ihren Geiselnehmern Witze erzählen, vereint im Geist von Kameradschaft. Und selbst wenn wir daran Spaß haben, so wissen wir doch, dass jederzeit einer von uns herausgegriffen und erschossen werden kann.

Wer von uns einen geistigen Weg geht, ist eher der Überzeugung, dass es einen besseren Weg gibt, in dieser Welt zu leben, als in einem dauernden Zustand von Angst zu sein. Anstatt von der Bedrohung durch Krankheit und Unglück niedergedrückt zu werden, wissen wir, dass es einen Weg gibt, mit leichterem Gepäck durch diese Welt zu reisen; einen Weg mit weit weniger Sorgen und dafür einer Zukunft voller Hoffnung statt Verzweiflung. Als Schüler von *Ein Kurs in Wundern* glauben wir, dass mit unserem Fortschreiten auf dem Weg zu Gott die letztendliche Wirklichkeit für uns allmählich immer wirklicher wird. Wir werden mehr heilige Augenblicke erfahren, Wunder erleben, zunehmend mehr im Licht des Himmels leben als in der Dunkelheit und Schwere der Welt. Wenngleich wir wie alle anderen auch auf derselben Erde

wandeln, werden wir uns sicher und geliebt fühlen, heil und in Frieden, unbelastet und glücklich. Wir werden in der wirklichen Welt leben.

## Wie wird unser Leben leichter?

Wie mag es sich anfühlen, unbelastet von Problemen, Ängsten, Sorgen und Groll durchs Leben zu gehen? Kannst du dir die Erleichterung und Befreiung vorstellen, die du dabei fühlen würdest, und die Leichtigkeit des Herzens? Wäre so durch das Leben zu gehen nicht eine völlig andere Erfahrung? Wie also lernen wir, mit leichterem Gepäck zu reisen? Es ist schon ein guter Beginn, sich nicht von vornherein unnötiges Gepäck aufzuladen und so viele ‚kleine‘ Aufregungen wie möglich loszulassen. Lektion 5 des Übungsbuchs, erinnert uns daran:

*"Es gibt keine kleinen Aufregungen. Sie alle stören den Frieden meines Geistes gleichermaßen"* (Ü-I.5.4:3-4). Dennoch ist es sicherlich leichter, mit ihnen umzugehen, und wir können viel für den Frieden tun, indem wir einfach darauf achten, uns nicht von diesen scheinbar kleinen Verstimmungen vereinnahmen zu lassen, sondern sie zügig gehen zu lassen.

Unser Alltagsleben ist vollgestopft mit Kleinigkeiten, über die wir uns ärgern, und wenn wir nicht aufpassen und leichtfertig in diese Falle gehen, können wir jeden Tages völlig zermürbt durch den ganzen damit verbundenen Stress beschließen, auch wenn nichts Schreckliches wirklich passiert ist. Ich hatte eine wunderbare Lektion darin, als ich einmal zum Zahnarzt ging und wusste, dass ich für die anstehende Behandlung eine

Spritze bekommen sollte. Ich war in einer schrecklichen Geistesverfassung und betete um Hilfe, als ich mich in den Zahnarztstuhl setzte. Augenblicklich hatte ich für einen kurzen Moment das Gefühl, dass Jesus über mich lachte. Er nahm es offensichtlich nicht so ernst wie ich! Das war eine große Hilfe und ich erhielt die Botschaft: Ist ein kurzer schmerzhafter Einstich es irgendwie wert, dass es meinen Geist so niederzieht? Ich denke, wohl kaum.

Davon ausgehend, dass wir uns permanent diese kleinen und sinnlosen Lasten den ganzen Tag über aufbürden, lehrt uns das Übungsbuch, jede Stunde innezuhalten und aus unserem Geist das zu entlassen, was uns in der vergangenen Stunde bedrückt hat - siehe beispielsweise Lektion 193. Auf diese Weise werden wir keine immer schwerer werdende Last von Irritationen und Verstimmungen mit uns herum-schleppen.

Aber was ist mit den 'großen' Aufregungen? Was machen wir, wenn wir mit etwas vom Schlimmsten konfrontiert sind, was diese Welt zu bieten hat? Das kann einen dann dazu verleiten, im Fall einer schweren Krise die Wahrheit aus dem Fenster werfen, aber letztlich muss nur das Licht der Wahrheit auf die Dunkelheit unseres Leidens scheinen, und dann werden wir sie überwinden. Irgendwie inmitten unseres Schmerzes müssen wir es sinnvoll hinkommen, uns mit der Wahrheit zu verbinden. Wir müssen einen Weg finden, uns die Tatsache zu verinnerlichen, dass "*es eine andere Art gibt, dies zu betrachten*" (siehe Ü-I.33.3:4), was uns helfen wird, unsere Schwierigkeiten aus dem Blickwinkel der Wahrheit zu reflektieren, und das wird uns letztlich über die Dunkelheit hinaus einmal mehr in das Licht führen. Natürlich besteht der

beste Weg, den zu gehen uns der *Kurs* beibringt, darin, zu antworten, indem wir unsere Übungsbuchlektion für den Tag wiederholen.

Leicht durchs Leben zu gehen bedeutet nicht, dass uns niemals etwas Schlimmes widerfährt - es bedeutet, dass wir, was immer geschieht, das Licht der Wahrheit in unseren Geist hineinlassen. Dieses Licht führt uns in eine andere Art der Wahrnehmung, indem es die Schmerzen des Erfahrenen wegschmilzt und unseren Geist eine tiefe Lektion lehrt: alle Probleme sind gleichermaßen bedeutungslos, sie haben keine Substanz und keine wirkliche Macht, uns zu verletzen. 'Große' Probleme sind ebenso illusionär wie 'kleine'. Diese Lektion zu lernen (eine Lektion, die wir immer wieder in vielen verschiedenen Situationen lernen müssen) kennzeichnet den Beginn einer tieferen Weisheit und einer größeren Fähigkeit, das Leben weniger ängstlich zu leben.

**„Mitten in unserem Schmerz  
müssen wir einen Weg finden,  
uns mit der Wahrheit zu  
verbinden.“**

### **Groll durch Vergebung Loslassen**

Natürlich besteht ein wesentlicher Weg, wie wir uns gemäß dem *Kurs* entlasten können, darin, unseren Groll loszulassen. Wir unterschätzen zutiefst die Auswirkung, die Vergebung auf uns haben wird. An Groll festhalten ist wie versuchen, sich unter einer gewaltigen Last, die einen schier umbringt, mühsam taumelnd immer weiter zu schleppen:

*„Du kannst nicht wirklich müde sein, aber du bist sehr wohl imstande, dich selbst zu ermüden. Die Anstrengung, die durch ständiges Urteilen entsteht, ist geradezu unerträglich. Es ist sonderbar, dass eine derart kräftezehrende*

*Fähigkeit so hochgehalten wird.“ (T-3.VI.5:5-7)*

Halten wir nicht unsere Urteile hoch? Glauben wir nicht, dass wir uns ohne sie wie ausgeraubt fühlen werden? Der *Kurs* dagegen benutzt seine höchst anregende Sprache auch beim Thema Vergebung. Wenn wir einen Widerwillen dagegen verspüren, zu vergeben, lohnt es sich, sich etwas Zeit für diese Passagen zu nehmen. Es ist schwer, etwa Lektion 122 zu lesen, „*Vergebung bietet alles, was ich will*“, und dann uneingeschränkt seinem Hass verhaftet zu bleiben.

Wir scheinen zu vergessen, dass wir im Ärger verbittert sind. Verstimmung und Unbeschwertheit passen einfach nicht zusammen. Wenn man die Zeit und Energie betrachtet, die wir für unseren Groll und unsere Unwillen, das alles wirklich loszulassen, aufwenden, ist es kein Wunder, dass Jesus uns unverblümt sagt, dass wir „*dem Elend hingegeben*“ sind (T-14.II.1:2). Demgegenüber sagt er uns, dass es eine tiefe Erleichterung für unseren Geist sein wird, unsere Anwandlungen von Groll als die Illusionen zu durchschauen, die sie sind, und dass wir kein Bedauern, sondern ein glückliches Lachen verspüren, wenn wir das alles loslassen:

*„Es ist die Unwirklichkeit der Sünde, die die Vergebung natürlich und ganz und gar vernünftig macht, zu einer großen Erleichterung für die, die sie anbieten, zu einem stillen Segen, wo sie empfangen sind. Sie leistet Illusionen keinen Vorschub, sondern sammelt sie leichtbin mit einem kleinen Lachen ein und legt sie sanft der Wahrheit zu Füßen. Dort schwinden sie völlig dahin.“ (Ü-I.134.6:1-3)*

### **Die Bürde des Planens Loslassen**

Eine andere größere Last besteht darin, dass wir für unsere Zukunft planen. Wir wollen uns gegen eingebildete Bedrohungen absichern, wie etwa gegen

Armut. Wir wollen die Dinge verwirklichen, die wir für uns als wichtig entschieden haben. Wir wollen sicherstellen, dass wir bestimmte Dinge oder Menschen oder Situationen, an denen wir hängen, im Griff haben oder in den Griff bekommen, wenn sie es nicht bereits sind. Für uns ist Planen unverzichtbar, selbstverständlich und ein Zeichen von Intelligenz. Für Jesus hält Planen uns fest verwurzelt in der Welt der Illusionen und ist ein Zeichen von tiefer Unwissenheit über Gott und Seine Gesetze. In Lektion 135, in der dieses Thema ausführlich behandelt wird, sagt uns Jesus, dass unser zwanghaftes Planen, bei dem der Körper und seine wahrgenommenen Bedürfnisse im Mittelpunkt stehen, eigentlich das ist, was uns krank macht. Indem wir mit Plänen zu seiner Verteidigung beschäftigt sind, nehmen wir unseren Körper und seinen Zweck so falsch wahr, dass es einem Angriff auf ihn gleichkommt und er folgerichtig krank wird. Wenn wir jedoch verstehen, dass er eine Illusion ist, und uns stattdessen darauf konzentrieren, an Gottes Heilsplan mitzuwirken, wird er solange gesund bleiben, wie er gebraucht wird:

*„Den Körper für die Pläne zu versklaven, die der ungeheilte Geist entwirft, um sich zu erlösen, muss den Körper krank machen. Er ist nicht frei, das Hilfsmittel in einem Plan zu sein, der weit über seinen eigenen Schutz hinausgeht und der seinen Dienst für eine kleine Weile braucht. In dieser Eigenschaft ist seine Gesundheit gesichert.“ (Ü-I.135.13:1-3)*

Das Gegenteil von planen ist auf den Heiligen Geist vertrauen. Anstatt unsere eigenen Vorstellungen zur Verteidigung unseres Körpers durchzusetzen, fragen wir Ihn, was Er möchte, dass wir im Sinne des Heilsplans tun. Wir hören auf Seine Führung und folgen ihr dann. Das bedeutet jedoch nicht, dass wir unsere

Planungen wegwerfen sollen. Der Heilige Geist kann diese Formen genauso nutzen wie wir. Pläne aufgeben heißt nicht, solange im Bett liegen zu bleiben, bis eine Stimme uns sagt, was wir mit dem Tag machen sollen. Jesus forderte Helen und Bill auch nicht auf, ihre Jobs aufzugeben und den ganzen Tag zu Hause zu bleiben, nur damit sie ‚spontan‘ reagieren konnten. Stattdessen gab er ihnen oft entsprechende Anleitung, wie ihre vielen Pflichten und Interaktionen mit anderen im Sinne von Heilung genutzt werden konnten.

Das Planen aufzugeben bedeutet allerdings, unsere eigenen Vorstellungen darüber, **wofür** unser Leben, Zeitplan und Tagesablauf dienen, aufzugeben. Sobald wir für einen anderen Zweck leben, mag es sehr wohl sein, dass uns Pläne gegeben werden, was wir tun sollen, auf die wir im Traum nicht gekommen wären. Unsere eigenen Pläne aufgeben bedeutet vereinfacht ausgedrückt, dass das höhere Ziel der Heilung der Welt für uns wichtiger ist als das Leben und Wirken von ... (eigenen Namen einsetzen). Unser Leben wird dann „zu einer bedeutungsvollen Begegnung mit der Wahrheit“ (Ü-I.135.19:2), voller Freude. Unser Geist ist der Last unserer Ängste enthoben, unser Körper ist von der Last von Krankheit befreit, und unser Leben wird zunehmend froh:

*„Dein gegenwärtiges Vertrauen in IHN ist die Abwehr, die eine ungestörte Zukunft verspricht, ohne eine Spur von Kummer und mit einer Freude, die sich ständig mehrt, während dieses Leben zu einem heiligen Augenblick wird, der in die Zeit gesetzt ist, jedoch nur die Unsterblichkeit beachtet.“ (Ü-I.135.19:1)*

Was für eine wunderbare Vorstellung! Was für eine inspirierende Vision, wie unser Leben sein könnte! Und was für eine schöne Lektion: indem wir als Werkzeug eines größeren Plans leben

und somit auf eine Art und Weise, die unsere getrennten Interessen transzendiert, ist uns gegeben, **wie** unsere tiefsten Bedürfnisse erfüllt werden – unsere Bedürfnisse nach Frieden und Sicherheit und Glück.

### **Die Anhaftung an Materielle Dinge Loslassen**

Ein anderer Aspekt des leichteren Lebens besteht darin, unsere Bindung an materielle Dinge loszulassen. Wenn uns unsere Besitztümer – entweder Objekte, die wir momentan besitzen oder **gerne** besitzen würden – so viel bedeuten, hält es unseren Fokus fest auf diese materielle Welt gerichtet. Diese falsche Wahrnehmung – dass wir bestimmte Dinge brauchen auf Grund der Bedeutung, die sie unserer Meinung nach haben – richtet verheerenden Schaden in unserem Geist an.

Bestimmten Besitz wertschätzen und uns durch dessen Gegenwart in unserem Leben die Art und Weise diktieren lassen, wie wir über uns selbst denken, ist ein Angriff auf unseren eigenen Geistesfrieden. Wir können das am Extrembeispiel eines autistischen Menschen erkennen, der einen Wutausbruch bekommt, weil eines seiner Lieblingsobjekte nicht da ist, wo er es erwartet; sein Gefühl von Sicherheit in der Welt ist erschüttert worden. Doch sehen wir nicht, dass unsere ‚mildere‘ Variante – ein Gefühl von Angst, sollte irgendetwas unserem kostbarsten Besitz geschehen – genau die gleiche geistige Krankheit ist. Unser Empfinden von Ganzheit und Sicherheit in der Welt hängt für einen Moment von einem Gegenstand ab. Wenn man das darauf reduziert, scheint das nicht lächerlich zu sein? Aber wer von uns kann ehrlich sagen, er wäre noch nie einem solchen Denken zum Opfer gefallen?

Natürlich belasten uns materielle Dinge auch, wenn eine Anhaftung an das Habenmüssen das ganze Leben diktiert. Wir mögen uns dafür entscheiden, einen großen Teil unseres Lebens damit zu verbringen, sinnlose Dinge zu tun, um uns gut mit Papierstreifen und Metallscheiben zu versorgen, so dass wir uns all die Dinge kaufen können, von denen wir glauben, dass sie uns glücklicher machen. Wir fragen nicht den Heiligen Geist, was Er möchte, dass wir mit unserem Leben anfangen, da wir uns längst entschieden haben.

**„Unsere Pläne aufgeben  
bedeutet, dass uns Erlösung  
wichtiger ist.“**

Wir können nicht leichten Herzens durch eine Welt gehen, in der die materiellen Dinge um uns herum uns so viel bedeuten. Wir haben diesen Dingen all die Bedeutung gegeben, die sie haben, und indem wir sie zu Götzen gemacht haben, beherrschen sie uns dementsprechend. Die Alternative, sagt Jesus uns, ist, unsere Bedürfnisse dem Heiligen Geist zu überlassen. Er wird uns mit allem, was wir brauchen, versorgen, wenn wir unsere Anhaftung an unsere weltlichen Programme loslassen:

*„Was von IHM zu dir kommt, kommt sicher, denn ER wird sicherstellen, dass es niemals zu einem dunklen Punkt werden kann, in deinem Geist verborgen und dort bewahrt, um dich zu verletzen. Unter SEINER Führung wirst du leicht auf lichten Wegen reisen, denn SEIN Augenmerk ist immer auf das Ende der Reise gerichtet, das SEIN Ziel ist.“ (T-13.VII.13:3-4).*

### **Ein Tieferes Verständnis von Realität**

Hast du eine Vorstellung bekommen, wie es tatsächlich aussehen könnte, leichter durchs Leben zu gehen? Wir häufen keine kleinen Lasten an, weil wir ihre

Sinnlosigkeit erkennen. Wenn uns eine Krise ereilt, strecken wir uns zur Wahrheit aus, um uns dadurch zu helfen. Wir lassen unseren Groll los, weil wir verstehen, wie unnützlich er ist. Unser Körper wird gesund und unser Leben mehr und mehr freudvoll, indem wir lernen, unsere egoistischen Belange loszulassen und stattdessen unseren vorbestimmten Platz in Gottes Plan einnehmen. Wir lösen unsere Anhaftung an materiellen Besitz und vertrauen stattdessen auf den Heiligen Geist, dass er uns mit all dem versorgt, was wir wirklich brauchen, um in der Welt zu leben.

Um leichter zu reisen, brauchen wir Beleuchtung – die Beleuchtung, die die dunklen Ecken unseres Geistes erhellt und Unwissenheit und Angst durch Weisheit und Verstehen ersetzt. Aber was **ist** diese Beleuchtung? Was **ist** dieser Funke der Erkenntnis, der die Macht hat, unseren Groll und unsere Ängste augenblicklich zu zerschmelzen, als wären sie nichts? Es ist einfach das zutiefst verinnerlichte Verstehen der Unwirklichkeit dieser Welt und ein Akzeptieren des HIMMELS als einziger Realität – eine vollkommene Wirklichkeit, wo wir vollkommen von Gott geliebt und versorgt werden. Wenn wir wahrhaft verstehen, dass wir keine Verteidigungen brauchen – nichts an Ärger, Urteil, Zukunftsplanung –, weil wir in einer Welt von Illusionen leben, würden wir uns dann nicht auf eine Art und Weise von unseren Lasten befreit fühlen, wie es all unser Verteidigen, Urteilen und Angreifen niemals bewirkt hätte? Wenn wir voll und ganz akzeptieren würden, dass diese bedrückende Welt nur eine Illusion ist und der Himmel die einzige Realität ist, würden wir dann noch irgendeinen Grund haben, uns zu fürchten?

Leichter durchs Leben zu gehen hat mit einer tiefer gehenden und wirksameren Fähigkeit zu tun, Illusionen als Illusionen zu **behandeln**, und einer entsprechenden Weigerung, sich durch sie herunterziehen zu lassen. Dazu müssen wir allerdings schon einige dickere spirituelle Muskeln anspannen. Es reicht nicht aus, dass wir mit unserem Ärger umzugehen versuchen, indem wir ihn einfach in dem Sinne verleugnen, dass wir intellektuell die Tatsache verstehen, dass die Welt eine Illusion ist. Die Illusion hat Mittel und Wege, sich mehr und mehr störend bemerkbar zu machen, bis dass wir endlich aus dem illusionären Frieden ausbrechen und beginnen, so etwas wie wahre Vergebung zu praktizieren!

Um es zu wiederholen: im *Kurs* wird uns gesagt, dass der einzige Weg für uns aus der Hölle heraus, die wir gemacht haben, darin besteht, dass wir die Dunkelheit dem Licht überbringen; das bedeutet, wir müssen unser Ego genau anschauen, bevor es dann in das Nichts verschwinden wird, das es in Wirklichkeit ist. Jesus ermahnt uns, das Ego nicht vorschnell abzutun, so als ob es uns nicht betrifft. Natürlich tut es das auch nicht in Wirklichkeit, aber in der Zeit schon, bis wir wahrhaft gelernt haben, ohne seine Begleitung zu gehen, was noch nicht viele von uns geschafft haben:

*„Ich habe vom Ego gesprochen, als sei es ein getrenntes Ding, das eigenständig handelt. Das war notwendig, um dich davon zu überzeugen, dass du es nicht leichthin abtun kannst und*

*begreifen musst, wie viel von deinem Denken vom Ego gelenkt ist.“ (T-4.VI.1:3-4).*

### Fazit

Leichter zu leben heißt nicht, in der Verleugnung der Finsternis zu leben, die einen antreibt, dauernd mit einem glückseligen Lächeln herumzulaufen und hinter den Kulissen wie verrückt zu arbeiten, um bloß sicherzustellen, dass das Leben so läuft, wie wir es uns wünschen. Es geht darum, der Finsternis unerschrocken ins Auge zu schauen, weil wir wissen, dass die Wahrheit uns helfen wird, das anders zu sehen. Es geht darum, das Licht der Weisheit in uns anbrechen zu lassen, statt unsere Ängste verstandesmäßig wegzudenken. Es geht darum, eine tiefgreifende Wahrheit unser Denken erhellen zu lassen und sie unseren Führer bei der Antwort auf die uns begegnenden Schwierigkeiten sein zu lassen, wie es von Jesus wunderbar so zusammengefasst wird: *„Nichts Wirkliches kann bedroht werden. Nichts Unwirkliches existiert. Hierin liegt der Frieden GOTTES.“* (T-Einl.).

Originaltitel: ‘*Travelling Lightly*’

Übersetzung: Hans Owesen

Veröffentlicht mit freundlicher Genehmigung von „Miracle Network in the UK“, das seit 1994 Schüler von *Ein Kurs in Wundern* unterstützt.

Entnommen und übersetzt aus ihrem Magazin „Miracle Worker“, Ausgabe 115, Nov/Dec 2013.

Siehe [www.miracles.org.uk](http://www.miracles.org.uk)