

Lust und Schmerz: Die Wahrheit

Lust und Schmerz sind dasselbe, erläutert *Nouk Sanchez*, beide halten uns von Gott fern.

(orig.: 'Pleasure and pain are the same, explains *Nouk Sanchez* and both keeping us from God')

(Übersetzung aus: Miracle Worker, Ausgabe 112, Mai/Jun 2013)

[Anm.: a)Im Original wird außer ‚Holy Self‘ oft der Begriff ‚Spirit‘ (großgeschrieben, ohne ‚Holy‘) verwendet; wenn es im Sinne der Alternative zum Ego gemeint ist, habe ich ‚Spirit‘ mit ‚Heiliger Geist‘ übersetzt; manchmal passte besser ‚reiner Geist‘ b) ‚pleasure and pain‘ habe ich im Sinne der Kurszitate meist mit ‚Lust und Schmerz‘ übersetzt]

Lust und Schmerz scheinen sich zu widersprechen und wirken unvereinbar. Wenn wir an das grundlegende Bestreben der meisten Menschen denken, einfach genießen zu wollen, aber Schmerz zu vermeiden, werden wir unangenehm berührt, zu erfahren, dass Schmerz und Lust nicht Gegensätze sind, sondern dasselbe, weil sie dieselben Ziele verfolgen. Beide versuchen aufzuzeigen, dass der Körper wirklich ist und wir kein unsterblicher reiner Geist, sondern ein verweslicher Körper sind. Schmerz und Lust dienen als Versuchungen des Egos, das uns einreden will, der Geist sei ohnmächtig und dem Körper gegenüber machtlos. Sie dienen der Aufrechterhaltung des Mythos, wir seien getrennt sind, allein, ausgeliefert äußeren Gesetzen und Erscheinungen, die die Macht besitzen, aus uns etwas zu machen oder uns zu zerbrechen (‚to make us or break us‘).

„Schmerz zeigt auf, dass der Körper wirklich sein muss. Er ist eine laute, verschleierte Stimme, deren Schreie das, was der HEILIGE GEIST sagt, übertönen und SEINE Worte von deinem Bewusstsein fern halten. Schmerz erzwingt Aufmerksamkeit, indem er sie IHM entzieht und auf sich selber konzentriert. Sein Zweck ist derselbe wie der der Lust, denn sie sind beide Mittel, um den Körper wirklich zu machen. Das, was einen gleichen Sinn und

Zweck hat, ist dasselbe.“ (Γ-27.VI.1:1-5).

Die meiste Zeit meines Lebens trachtete ich nach Lust und gleichzeitig danach, Schmerz zu vermeiden, und erkannte einfach nicht, dass es dasselbe war. Getrennt vom Heiligen Geist nach Lust zu streben, führt immer zu unbewusstem Selbst-Angriff. Mit wachsendem Vertrauen in den Heiligen Geist begann ich, den tieferen Sinn hinter all meinen Begierden zu hinterfragen. Und als ich nun mit dem Heiligen Geist verbunden auf diese Wünsche schaute, wurde mir aufgezeigt, dass sie jeder für sich in Wirklichkeit den Wunsch bedeuteten, mich selbst zu erfüllen und zu vervollständigen, losgelöst von der Liebe Gottes, was unmöglich ist. Später wurde mir bewusst, dass wahre Erfüllung nicht von meinem getrennten Willen kommt. Diese kann nur dadurch geschehen, wenn ich nach innen gehe und mich an meinem Heiligen Selbst ausrichte, dem reinen Geist.

Unvollständigkeit fühlen

Meine Egowünsche wurden aus einem Gefühl von Mangel und Unerfülltheit geboren, aus einem Gefühl von Unvollständigkeit. Es war offensichtlich, dass es das Ego war, das sich unvollständig fühlte, denn im Zustand reinen Geistes habe ich ein ausgedehntes Gefühl von Vollständigkeit und Vertrauen. Wenn ich auf den Heiligen Geist höre, weiß ich, dass meine tiefsten Bedürfnisse bereits erfüllt sind. Ich vertraue darauf, dass, wenn ich wirklich etwas brauche, es mir zum richtigen Zeitpunkt gegeben wird.

Als ich mit dem Heiligen Geist schaute, erkannte ich, dass all diese Entscheidungen für Lust getrennt vom reinen Geist getroffen worden waren, als ob ich mich außerhalb dieses Heiligen Selbst sättigen und vervollständigen könnte. Und schließlich merkte ich, dass diese losgelösten Wünsche nach Lust auch mit einem hohen Preis verbunden waren. Es waren verlockende Häppchen von Schuld, nicht bewusst, sondern unbewusst. Jedes Mal, wenn ich gedankenlos und getrennt vom Heiligen Geist wähle, lade ich Schuld ein, was in meinem Unbewussten immer mein verborgener Wunsch nach Selbst-Angriff ist, nach Schmerz.

„Schmerz und Genuss sind keine Gegensätze, sondern dasselbe – sie verfolgen dieselben Ziele.“

„Die Sünde wechselt vom Schmerz zu Lust und wieder hin zum Schmerz. Denn beide Zeugen sind dasselbe und überbringen eine Botschaft nur: »Du bist hier in diesem Körper, und du bist verletzlich. Du kannst Lust auch haben, aber nur zum Preis des Schmerzes.« Diesen Zeugen schließen sich noch viele andere an. Jeder scheint anders zu sein, weil er einen anderen Namen hat, und scheint daher auf einen anderen Laut zu reagieren. Davon abgesehen sind der Sünde Zeugen alle gleich. Nenne Lust Schmerz, so wird sie dich verletzen. Nenne den Schmerz Lust, und der Schmerz hinter der Lust wird nicht mehr empfunden. Der Sünde Zeugen wechseln nur von einem zu dem anderen Namen, während der eine vortritt und ein anderer zurück. Doch welcher vornan ist, ändert nichts. Der Sünde Zeugen hören nur den Ruf des Todes.“ (I-27.VI.2:1-11)

Indem das getrennte Streben nach Lust oder Lösen von Problemen wie unbewusste Magneten für Schuld wirken, musste ich auch lernen, dass diese Bedürfnisse nicht als solche schlecht waren. Das Ego schickt uns gerne auf

einen gigantischen Schuld-Trip, wenn wir erst einmal anfangen, uns ernsthaft mit der Absicht hinter unseren Wünschen zu beschäftigen und jedes einzelne genauer anzuschauen. Das Ego liebt es, uns mit Selbstverurteilung oder mit Zweifel zu überschwemmen – mit allem, was Schuld aufrechterhält, nur damit wir es ablehnen, die spontane Entlastung in Anspruch zu nehmen, die durch die Übergabe unseres Willen an den Heiligen Geist erfolgt.

Ich glaube nicht, dass wir unseren Wünschen entsagen sollen, weil das nur ein egogeleitetes Verzichten wäre, was immer ein Gefühl, Opfer bringen zu müssen, nach sich zieht. Opfern fordert seinen Tribut, und immer ist Schmerz das Ergebnis. Alles, worum wir gebeten werden, ist, uns aufrichtig mit dem Heiligen Geist zu verbinden und unsere tiefere Absicht hinter dem Wunsch nach einem besonderen Genuss oder Ergebnis zu hinterfragen.

Übung:

Unbewusste Selbst-Sabotage aufdecken

Die folgende Übung mag helfen, einige der versteckten Interessen des Ego nach Selbst-Sabotage ans Tageslicht zu bringen. Nehmen wir zum Beispiel an, ich möchte unbedingt einen ganz besonderen Urlaub machen. Wenn ich den nicht bekäme, würde mich das sehr mitnehmen. Das zeigt mir, dass ich in ein Ergebnis investiert habe. Aber wir können meine besondere Fixierung auch durch deine eigene ersetzen. Spielen wir das einmal durch.

In was hast du total investiert, oder wonach verzehrst du dich? Das kann eine romantische Beziehung sein, deine Finanzen, die Arbeit oder sogar ein spiritueller Weg. Du könntest von jemandem wollen, er möge sein Verhalten ändern oder überprüfen, ein

besserer Partner sein. Es kann auch sein, dass du dir oder einem anderen wünschst, krank oder frei von Schmerz zu sein. Du möchtest, dass der Körper geheilt wird. Ich hoffe, dass du dich an der nachstehenden Übung beteiligst und dabei jede unbewusste Ego-Sabotage mit ans Tageslicht bringst, die sich in Form von Streben nach Lust getrennt vom Heiligen Selbst zeigt.

Wenn ich von meinem Bedürfnis nach Urlaub (oder etwas anderem) verzehrt werde, dann habe ich ein Problem. Warum? Weil ich aus meiner Sehnsucht einen Götzen über und außerhalb der Liebe Gottes gemacht habe. So verfolge ich in Wirklichkeit einen von meinem Heiligen Selbst unabhängigen Willen, was immer Schuld und Angriff nach sich zieht, wenn ich das nicht erkenne und es dem Heiligen Geist übergebe. Meist jedoch sehen wir in diesen eifersüchtig gehüteten Begierden nicht die heimtückischen Minenfelder, die sie in Wirklichkeit sind. Ganz im Gegenteil – durch das Ego halten wir das für ganz natürlich und harmlos. Deshalb ist es so wichtig, die konsequente Selbsterforschung mit dem Heiligen Geist zur Gewohnheit werden zu lassen.

Sobald ich entschieden habe, mein getrennt betriebenes Begehren mit dem Heiligen Geist zu ‚teilen‘, verbinde ich mich innerlich, auf diesen Götzen zu schauen, dem ich irrtümlicherweise mehr Wert beigemessen habe als meinem Heiligen Selbst. Erinnere dich, mit dem Heiligen Selbst zu schauen bedeutet, dass es kein Urteil, keine Selbstverurteilung oder Schuld geben wird. Jede Kritik ist immer vom Ego. Ich sitze gewöhnlich still mit Stift und Papier da und gehe in mich.

„Heiliger Geist, du weißt, dass ich so gerne diesen Urlaub [*schreibe hier den eigenen Wunsch hin*] haben möchte.

„Du und ich, wir wissen beide, dass dieser Urlaub [*schreibe hier den eigenen Wunsch auf*] mir helfen wird, neue Energien zu tanken und neue Lebensfreude zu bekommen [*schreibe hier deine eigenen Erwartungen ehrlich auf*].

„Wenn ich das mit Dir anschau, merke ich, dass ich den Urlaub [*deinen Wunsch, s.o.*] nicht unbedingt brauche, um mich zu erholen [*siehe deine Erwartungen*], wenn ich bei der Arbeit und mit meiner Familie achtsamer mit mir umgehen würde [*was wird der Heilige Geist versuchen, dir hier zu zeigen?*].

„Ich merke, dass ich häufig dazu neige, mich lieber auf meine (Ego) Stärke und Fähigkeit zur Problemlösung zu verlassen als Dich regelmäßig um Rat zu fragen. [*Was würde der Heilige Geist dir hier zeigen?*]

„Ich unterteile mein Leben. Ich prüfe mich innerlich nur ab und zu und betrachte oft meine Arbeit, meine Finanzen, meine Kinder und meinen körperlichen Zustand getrennt vom Heiligen Geist [*was behältst du für dich selbst? Was hältst du vom Heiligen Geist fern?*]. Ich übernehme die persönliche Haftung für diese Aspekte und trage die Verantwortung dafür, dass ich denke, in diesen Angelegenheiten Gott spielen zu müssen. [*Wofür übernimmst du eigenständig die Verantwortung?*] Wenn ich das jetzt aus Deiner Warte anschau, erkenne ich, dass ich mein Vertrauen in das Ego gesetzt habe als Ersatz für das Vertrauen in die Liebe Gottes. Kein Wunder, dass ich so erschöpft bin! [*ängstlich, müde, krank, voller Schmerz, im Mangel, bedürftig, deprimiert, usw.*]

„Wir durchschauen diese eifersüchtig gehüteten Begierden nicht als Minenfelder.“

„Ich denke, ich habe mich nicht voller

Vertrauen der Liebe Gottes überantwortet. Ich hatte Angst, Dir die Menschen und Probleme zu übergeben, weil ich glaubte, ich (Ego) wäre viel kompetenter und vertrauenswürdiger als Du. [*Oder vielleicht glaubst du, dass Gott dich bestrafen wird oder dir schmerzhaftes Lektionen aufgibt? Warum vertraust du Gott nicht bedingungslos? Notiere hier deine Ängste und übergebe sie dem Heiligen Geist*].

„Wenn ich jetzt darauf schaue, so konnte es nur das Ego in meinem Geist sein, das sich für mächtiger und sachkundiger als Du hielt; das Ego, das meine wahren Interessen besser kennt als Du. Und deshalb fühle ich mich so ausgelaugt [*ängstlich, müde, krank, voller Schmerzen, bedürftig, im Mangel, deprimiert, usw.*]. Danke für deine Hilfe, dass ich das jetzt erkenne. Ich verbinde mich nun mit Dir und übergebe Dir all diese Ängste, im Vertrauen darauf, dass Du sie von aller unbewussten Selbst-Sabotage durch das Ego reinigen wirst. Das ist das Wunder, und ich fühle mich würdig, es anzunehmen. Ich vertraue darauf, dass Du mir helfen wirst, alle sonstigen Blockaden gegen das uneingeschränkte Empfangen von Gottes grenzenloser Liebe aufzugeben. Ich danke Dir, Amen.“

Wünsche loslassen

Als ich in der Lage war, meine getrennt verfolgten privaten Wünsche zu durchschauen und dem Heiligen Geist zu übergeben, wurden sie sanft von der verborgenen Schuld gereinigt, die sonst zu mir zurückgekehrt wäre als Selbst-Angriff, getarnt als Krankheit, Schmerz, Mangel, Verlust, Konflikt, usw.

Kürzlich ist mir aufgefallen, dass ich kaum noch nach Genuss suche. Ich bin nicht mehr so fixiert auf Erfüllung oder Linderung im Außen oder in der Zukunft. Ich erlebe mehr Freude, die aus dem Inneren aufsteigt und mit anderen

geteilt werden möchte. Der Fokus liegt jetzt mehr auf dem gegenwärtigen Augenblick und weniger darauf, nach Erfüllung durch andere oder nach Belohnung durch erhoffte Resultate zu streben.

So wie meine Liebe innen wächst, wird mein Drang, außen nach Genuss zu suchen, geringer. Er fällt weg. Ich habe ein stärkeres Gefühl von Vollständigkeit, das gänzlich die dürftige und vergängliche Befriedigung durch ego-bestimmtes Luststreben und Problemlösen übersteigt.

Ich sehe, wie meine frühere Abhängigkeit von anderen und der Welt, die mir meine Bedürfnisse erfüllen sollte, nachlässt. Ein starkes, stilles Vertrauen und eine gewisse Einfachheit sind an die Stelle des Wirrwarrs von Zweifel und Verwicklung getreten. Meine Beziehungen, mein Körper und mein Leben haben diese segensreichen Wohltaten, die aus meinem gestiegenen Vertrauen in den Heiligen Geist erwachsen sind, froh empfangen. Nun erkenne ich, dass ich außen nach Genuss gesucht habe, weil ich mein Heiliges Selbst nicht kannte. Ich erkannte nicht, dass die Quelle aller Freude, Sicherheit und Liebe innen liegt, und schaute mich daher nach Lustbefriedigung um, ohne zu bemerken, dass dies das Streben des Egos nach Schuld in der Form unbewussten Selbst-Angriffs war.

Im selben Maß, wie mein Vertrauen in das Heilige Selbst steigt, lässt die Ego-Sucht nach unbewusstem Selbst-Angriff nach. Und wenn ich vergebe und meinen unbewussten Drang zurücknehme, andere, den Körper und die Welt zum Selbst-Angriff zu benutzen, werden sie alle zu wohlwollenden Widerspiegelungen der fortwährend sich ausdehnenden Liebe, die meinen Geist durchdringt.

Auszug aus dem in Kürze erscheinenden Buch von Nouk Sanchez: *The End of Death*.

Originaltitel: 'Pleasure and Pain: The Truth'

Übersetzung: Hans Owesen
Veröffentlicht mit freundlicher Genehmigung
von „Miracle Network in the UK“, das seit 1994
Schüler von Ein Kurs in Wundern unterstützt.
Entnommen aus ihrem Magazin „Miracle
Worker“, Ausgabe 112, Mai/Jun 2013.
Siehe www.miracles.org.uk