

Meditation und *Ein Kurs in Wundern*

Meditation ist eine ganzheitliche und wesentliche Praxis in *Ein Kurs in Wundern*, sagt Jason Chan.

(Übersetzung aus ‚*Miracle Worker*‘, Ausg. 95, Juli/Aug 2010)

Nach mehr als 20 Jahren Studium von *Ein Kurs in Wundern* bin ich zu dem Schluss gekommen, dass dieses Buch ein kostbares Geschenk an die Menschheit ist. Es enthält unschätzbare psychologische Einsichten, die weit tiefer gehen als alle anderen, die mir je vorher im Leben begegnet sind. Die Schönheit seiner Sprache rührt mich manchmal zu Tränen. Die intellektuelle Brillanz seiner Argumente ist atemberaubend. Jedoch gibt es da noch etwas Tieferes als die radikale Brillanz seiner Lehren. Sobald der aufrichtige Schüler soweit ist, ruft der *Kurs in Wundern* sie auf geheimnisvolle Weise, und dieser Ruf beinhaltet eine überwältigende Macht, voller Gnade und unbedingter Liebe. Das habe ich immer wieder an meinen eigenen Schülern gesehen, die sich vom *Kurs* angezogen fühlten und anfangen, ihn zu lernen.

Als ich zum ersten Mal den *Kurs* las, konnte ich kaum ein Wort davon verstehen, weil Englisch nicht meine Muttersprache ist. Ich verbrachte viele Stunden spät nachts damit, den *Kurs* quälend langsam zu lesen, mit einem englischen Wörterbuch zur Hand. Nichtsdestoweniger drängte mich irgendetwas tief in mir, mit dem Lernen fortzufahren, und irgendwann ging mir eine Bedeutung jenseits der geschriebenen Wörter auf. Ich ließ mich führen, nicht mein eigenes intellektuelles Verstehen auszuprobieren und anzuwenden, um den *Kurs* zu interpretieren, sondern einfach mein Bestes zu geben, mein Herz und meinen ruhigen Geist zu öffnen, um das spirituelle Licht und die darin enthaltene

Weisheit sozusagen in direkter Übermittlung zu empfangen. Ich glaube fest, dass meine eigene bisherige, gut fundierte Meditationspraxis von unschätzbarem Wert war, bei diesem ‚inneren Lehren‘ zu helfen.

Vergangene Wunden

Nach zwei oder drei Jahren gewissenhaften Studiums des *Kurses* begann ich jeden Satz daraus laut für mich auszusprechen, aus dem tiefsten Inneren meines Wesens. Durch diesen Prozess begann ich die Tricks meines Egos wirklich zu verstehen. Dann konnte ich langsam die Kraft und den Mut aufbringen, vergangene Wunden und Verletzungen loszulassen, ebenso einige meiner bisher gut versteckten Schattenseiten. Das geschah in erster Linie dadurch, dass ich mich während der Meditation dem Licht öffnete und dann all meinen Ärger und meine Angst in meinen ruhigen Geist brachte, um sie dem Heiligen Geist zu übergeben.

Zeitweise fand ich es äußerst schwierig, den *Kurs* zu lernen und zu praktizieren, weil er mich drängte, ständige Wachsamkeit gegenüber all meinen unversöhnlichen Gedanken aufzubieten. Erst nachdem ich ihn mehrere Jahre studiert hatte, schien die wirkliche Arbeit anzufangen, als ich merkte, dass ich jedem in meinem Leben vergeben musste, einschließlich mir selbst, immer wieder. Während ich mich weiterhin diesem Prozess anvertraute und mehr und mehr darüber meditierte, begann ich zu erkennen, dass das Ego-Selbst niemals

aufgibt und wie es jede Gelegenheit nutzt, uns zurückzuzerren in seine ängstliche, angreifende Art, die Welt und alles darin wahrzunehmen.

Durch meine eigene Erfahrung bin ich nun überzeugt, dass die Lehren des ACIM (dt.: EKIW) aufrichtigen spirituell Suchenden enorm viel Zeit ersparen können, auch wenn es eine außerordentlich schwierige Übung ist, ihn vollständig zu meistern. Der *Kurs* ist unter den großen spirituellen Texten einzigartig, in der Art, wie er uns befähigt, die Pläne und Tricks unseres Ego-Denkensystems in solch einer Tiefe zu verstehen. Der *Kurs* liefert uns auch eine sehr klare Methode, das Ego-Bewusstsein zu überschreiten, um zum Zustand der vollständigen Unschuld bzw. zum EINS-SEIN mit GOTT zurückzukehren.

Mittel zu unserer Erlösung

Ein Kurs in Wundern ist auch außergewöhnlich hinsichtlich der Art, wie er unser individuelles Bewusstsein, unsere traum-ähnliche physische Existenz und all unsere besonderen Liebes- und besonderen Hassbeziehungen als Mittel für unsere Erlösung benutzt. Wenn wir zum Beispiel bereit sind, unsere besondere Beziehung IHM zu übergeben, dann kann der Heilige Geist sie benutzen, uns zu helfen, all unsere innere Dunkelheit und unsere selbst-auferlegten Widerstände gegen das Gewahrsein von Gottes unendlicher Liebe zu heilen.

Teil der Stärke von *Ein Kurs in Wundern* ist, dass er uns mit einem solch einzigartigen und tiefgehenden Verständnis des menschlichen Geistes ausstattet. Ich habe andere spirituelle Traditionen eingehend studiert, insbesondere Buddhismus und Taoismus, und keine davon beschreibt menschliche Existenz und Körperlichkeit mit solcher Genauigkeit und Kraft. Aber ich möchte

Schülern von *Ein Kurs in Wundern* empfehlen, den Kurs nicht einfach als intellektuelle Abhandlung oder Trainingsprogramm zu betrachten.

Ich habe bemerkt, dass einige Schüler des *Kurses* dazu neigen, seine tiefgreifenden Lehren zu intellektualisieren und nur ihr verstandesmäßiges Denken („thinking minds“) in ihren Bemühungen, seine Kernlektionen zu üben, benutzen. Wir müssen uns daran erinnern, dass das Ego sich selbst gerne analysiert und sich bemerkenswert geschickt spirituelle Lehren aneignet, solange sie nicht wirklich sein Fortbestehen in Frage stellen. Daher empfehle ich meinen Schülern dringend, ihr intellektuelles Studium der Kurstexte und das Praktizieren seiner Lektionen mit irgendeiner Form von Meditationspraxis zu kombinieren.

Ein Kurs in Wundern erwähnt Meditation nur einmal ausdrücklich im Text, und stellt dann fest, dass „lange Phasen der Meditation, die auf Loslösung vom Körper abzielen“, nicht notwendig sind und „mühsam und sehr zeitaufwendig“ sein können, auch wenn sie „letztlich vom Erfolg gekrönt sind um ihres Zieles wegen“ [die Sühne zu erlangen] (T-18.VII.4.9-11). Es könnte sein, dass diese eine Stellungnahme zu Meditation einige aufrichtige Schüler abschreckt, Meditation als ein Mittel zu benutzen, sich in die Lehren des *Kurses* zu vertiefen.

Indessen gibt es im Übungsbuch tatsächlich eine Reihe von Übungen, die sehr nach gewissen Meditations-techniken klingen. Um nur ein Beispiel zu zitieren, Lektion 41, „Gott geht mit mir, wohin auch immer ich gehe“, weist an:

„Setze dich am Morgen, wenn möglich gleich nach dem Aufstehen, ungefähr drei bis fünf Minuten still mit geschlossenen Augen hin. Wiederhole den heutigen Leitgedanken 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 freizubehalten, die deine Aufmerksamkeit ablenken könnten.“
(Ü-I.41.6:2-6)

Das klingt doch ganz bemerkenswert nach einer viel kürzeren Version meiner eigenen zweimal täglich durchgeführten Meditation!

Ich halte Meditationspraxis für den Kern jedes wirklich spirituellen Weges, einschließlich *Ein Kurs in Wundern*, weil die Wohltat geistiger Stille, die man letztendlich durch Meditation gewinnt, gar nicht hoch genug eingeschätzt werden kann. Durch Meditieren kann man alles erleben, was man überhaupt wahrhaft ersehnen kann: Frieden, Barmherzigkeit, innere Freude, bedingungslose Liebe und Klarheit des Geistes. Je mehr man in den himmlischen Frieden, der in meditativem Zustand greifbar ist, eintaucht, desto mehr wird man in sich seinen natürlichen Zustand von Unschuld und EINSSEIN mit GOTT enthüllen, was das alleinige Ziel von *Ein Kurs in Wundern* ist.

In tiefer Meditation soll dein Geist offen werden wie ein klarer Himmel. In einem tiefen meditativem Zustand öffnet sich dein Geist einfach und du denkst nicht. Denken ist das größte Problem der Menschheit. Wann immer wir auf etwas schauen, denken wir darüber nach, wir machen ein Konzept daraus, wir urteilen, ob es gut oder schlecht ist. Aber wenn du über etwas nachdenkst, erkennst du es nicht. Deshalb kann uns das Studium des *Kurses*, wenn wir nur unseren niederen oder denkenden Geist benutzen, nach meiner Erfahrung nur bis

hierher und nicht darüber hinaus tiefer auf den Weg zurück zu GOTT führen.

Der natürliche Zustand des Seins ist ‚Erkennen‘, und dieses ‚Erkennen‘ ist gegenstandslos. Das ist etwas ganz anderes als Denken. Selbst die größten Philosophen oder Denker erkennen nicht. Aber der Geist in Stille, in seinem wahren, natürlichen Zustand, erkennt sich selbst. Meditation ist für mich ein entscheidendes Mittel, in diesen natürlichen Zustand des Erkennens zurückzukehren.

Heimkehren

Meditation ist auch das mächtigste und wirkungsvollste Werkzeug, um zur Liebe zurückzukehren. Wenn man diese Universelle oder Göttliche Liebe erfährt, wird man einfach nicht mehr fähig sein, irgendeinen unversöhnlichen oder angreifenden Gedanken zu denken. Man ist einfach nicht imstande, auch nur einen Anflug der schrecklichen Angst in sich zu finden, die das Ego oder das persönliche Selbst durchdringt. Wenn man ängstlich ist – so führt es der *Kurs* so klar aus –, kann man weder wirklich lieben noch Liebe empfangen, und man leidet darunter. Aber wenn der Geist vollständig offen und im Frieden ist, fließt Liebe ganz natürlich durch ihn.

Mit der Zeit wird die Liebe, die du erfährst, während du meditierst, dein tägliches Leben zu durchdringen beginnen. Wenn du erst einmal die Schönheit von GOTTES unendlicher Liebe für dich während des Meditierens erfährst, wirst du dich an diese Erfahrung anbinden wollen. Sobald du anfängst, deinem Ego und seinem alles durchdringenden ängstlichen Denksystem weniger Macht zu geben, kannst du mehr und mehr mit deinem reinen Geist oder deiner individuellen Seele verschmelzen. Schließlich wirst du dich

in deine natürliche Ganzheit zurück-begeben und erkennen, dass du selbst all deine negativen Denkmuster erschaffen und in deine eigene Hölle auf Erden, in einen Albtraum verwandelt hast, in der festen Überzeugung, dass du ein Ego-Selbst bist, das vollständig getrennt ist von GOTT deinem VATER.

Von diesem Zustand der Ganzheit oder transzendenten Weisheit aus wirst du geläutert, und dein ganzes Sein wird sich zu verwandeln beginnen. Weil deine Verbindung mit dem Göttlichen oder dem Christus darin immer stärker wird, wirst du den HIMMEL erfahren. Eines Tages wirst du dann erkennen, dass du niemals dein himmlisches Zuhause verlassen hast, und wirst die wahre Bedeutung von Ewigkeit verstehen. Du wirst erkennen, dass, während ein Teil deines Geistes das physische Leben, das du lebst, träumt, dein wahres Bewusstsein weder Zeit noch Raum noch Trennung oder Leiden erfährt.

Können wir das alles wirklich durch Meditieren erreichen? Nach meiner Erfahrung und der Erfahrung etlicher meiner fortgeschrittenen Schüler ist die Antwort ein klares Ja. Je mehr wir die Kunst der Meditation üben, desto mehr werden wir der Lage sein, das wahn-sinnige Geplapper unseres niederen, denkenden Geistes (*lower, thinking minds*) zu umgehen und einen Ort von unendlichem Frieden und Potenzial zu erfahren, in dem wir für uns selbst genau das wirklich erleben, was *Ein Kurs in Wundern* meint, wenn er sagt:

*„Der reine Geist ist immerdar
in einem Zustand der Gnade.*

*Deine Wirklichkeit ist nur reiner Geist.
Deshalb bist du in einem Zustand der Gnade
immerdar.“*

(T-1.III.5:4-6)

Originaltitel:

„Meditation and *A Course In Miracles*‘

Ins Deutsche übertragen von Hans Owesen.

Veröffentlicht mit freundlicher Genehmigung von „Miracle Network in the UK“, das Schüler des ACIM (deutsch: EKIW) seit 1994 unterstützt.

Entnommen aus ihrem Magazin *Miracle Worker*, Ausgabe 95, Juli/Aug 2010.

Siehe www.miracles.org.uk.