

*Ein Kurs in Wundern*  
**Begreifen und Leben**  
(Getting and Living *A Course in Miracles*)

[Jon Mundy darüber, was es bedeutet, sich zu bemühen, den *Kurs* zu ‚leben‘]

„Hätte ich eine eigene Welt, ergäbe nichts irgendeinen Sinn. Nichts wäre, was es ist, weil alles wäre, wie es nicht ist. Und umgekehrt ist es auch so: was es ist, würde es nicht sein, und was es nicht sein würde, würde es sein. Verstehst du?“

- Alice in *Alice im Wunderland*

Nehmen Leute zum ersten Mal *Ein Kurs in Wundern* in die Hand, hört man manchmal: „Das kommt mir alles spanisch vor“. Ein Experimentalpsychologe namens E.P. Stratton machte sich einmal eine Brille, mit der er die Welt auf dem Kopf stehend und seitenverkehrt sah. Er trug die Gläser ständig und nach einigen Wochen hatte er sich daran gewöhnt, in einer auf dem Kopf stehenden und seitenverkehrten Welt zu leben. Er konnte schreiben, essen, sich anziehen – buchstäblich alles auf den Kopf gestellt und seitenverkehrt zu machen. Als er seine Brille wieder abnahm, war die Welt erneut auf den Kopf gestellt und seitenverkehrt, und er musste lernen, in dieser Welt ganz von vorn zu leben.

Es kommt uns nicht so vor, dass wir uns seitenverkehrt sehen, wenn wir in einen Spiegel schauen, außer wenn wir ein Namensschild tragen. Dann ist es klar, dass etwas verkehrt ist. Entweder ist alles verkehrt oder unsere Wahrnehmung ist verkehrt. Das ist ein gutes Bild dafür, wie das Ego eine psychologische Umkehrung der Wirklichkeit macht, die vollkommen verkehrt ist, aber wir nehmen es nicht wahr. Wir denken, dass diese Welt wirklich und dass der Himmel ein Hirngespinnst ist. Es ist genau anders herum. Der Himmel ist Wirklichkeit, und diese Welt ist ein Hirngespinnst. Was wäre, wenn du nicht hier wärest? Was wäre, wenn du im Himmel wärest – würde, was dann an dieser Stelle vor dir ist, nicht wie Wirklichkeit erscheinen, und würde diese Welt nicht wie ein Traum anmuten? Der *Kurs* mag einem vorkommen wie Griechisch oder Suaheli oder irgendeine andere Sprache, mit der wir nicht vertraut sind. Dadurch erkennen wir nicht einmal die Wahrheit, wenn wir sie hören. Der *Kurs* ist in einer klaren Sprache geschrieben. Der *Kurs* ist einfach. Wir sind kompliziert.

„Einfachheit ist für einen verdrehten Geist sehr schwierig“ (T-14.II.2:3)

„Komplexität ist vom Ego, und nichts anderes als der Versuch des Egos, das Offensichtliche zu verschleiern.“

(T-15.IV.6:2)

Lektion 11, „*Meine bedeutungslosen Gedanken zeigen mir eine bedeutungslose Welt*“ (Ü-I.11), ist ein früher Schritt hin zur Umkehrung in unserem Denkkonzept. Es scheint, als lege die Welt

fest, was wir wahrnehmen. Es ist genau anders herum – unsere Gedanken bestimmen die Welt, die wir sehen.

„Es wäre so schön, wenn irgendetwas zur Abwechslung mal Sinn machen würde.“

– Alice in *Alice im Wunderland*.

Eine Umkehrung im Denken ist der Schlüssel, um den *Kurs* zu verstehen, wie er ist - zum Beispiel, um Vergebung zu verstehen. (Wie wir vergeben, **so** wird uns vergeben.) Das Ego versteht Vergebung nicht und dreht es daher um in etwas, was nicht ist. Die andere Person ins Unrecht setzen und ihr dann für unsere Projektion zu vergeben, ist rückwärtsgerichtetes Denken.

Berichtigtes Sehen bedeutet eigentlich, unsere eigenen Fehlwahrnehmungen wahrzunehmen, ohne Rücksicht darauf, was sich an der Oberfläche zeigt. Wir widersetzen uns dem Prozess des *Kurses*, und wir verstehen den *Kurs* nicht, weil wir durch unser eigenes Spiegelbild geblendet sind. Wir haben so lange ‚durch eine dunkle Brille‘ geschaut, dass alles, was wir sehen, die Wahrnehmung des Ego ist.

### Den *Kurs* begreifen

Das Wort Abhängigkeit kommt aus dem lateinischen ‚addictus‘, was bedeutet „das, dem wir uns hingeben, das, dem wir uns preisgeben, oder das, dem wir unser Leben geben“. Ein Alkoholiker gibt sein Leben dem Alkohol. Alkohol wird zu dem Objekt der Hingebung. Er wird Gott.

Der *Kurs* scheint schwer, weil wir dem Ego ergeben sind und wir uns davon zu lösen versuchen. Der *Kurs* ruft uns auf zur Aufgabe dieser alten, nutzlosen Abhängigkeit auf zugunsten der Hingabe an eine höhere Berufung. In diesem Sinne habe ich bemerkt, dass ernsthafte *Kurs-in-Wundern*-Schüler wirklich dem *Kurs* ‚ergeben‘ sind. Je mehr sie dieser Lehre folgen, umso spannender wird ihr Leben.

Der *Kurs* ist verbindlich, unzweideutig, behutsam und klar, und die Ergebnisse sind wunderbar. Er bittet mich, bewusster und immer achtsamer den ganzen Weg über zu sein, bis zu dem Punkt, wo ich **ihn begreife**, das bedeutet, zu verstehen, was für das Vergehen des Egos erforderlich ist.

*„Die ‚Dynamik‘ des Egos wird jetzt für eine Weile unsere Lektion sein, denn da du ihm Wirklichkeit verliehen hast, müssen wir erst dies anschauen, um darüber hinauszusehen. Wir werden diesen Fehler still gemeinsam aufheben und dann über ihn hinaus zur Wahrheit blicken.“*

(T-11.V.1:5-6)

**Ihn zu begreifen** ist keine Sache des Intellekts. **Ihn zu begreifen** geschieht auf einer nicht-sprachlichen, nicht-analytischen Basis. Es geschieht, weil ich wähle, meinen Willen Gott zu übergeben.

*„Anstatt zu sagen: ‚Trachte zuerst nach dem Reich GOTTES‘, sage: ‚Wolle zuerst das Reich GOTTES‘, denn damit sagst du: ‚Ich erkenne, wer ich bin, und ich nehme mein eigenes Erbe an‘“ (T-3.VI.11:8)*

Um etwas zu verstehen, muss ich erst, psychologisch betrachtet, bereit dafür sein, und das

ist eine Sache der Weisheit, nicht der Intelligenz. Eine Studie über Weisheit zeigte vor einigen Jahren, dass sogar Kinder genauso weise wie ältere Erwachsene sein können. Menschen mit Down-Syndrom, die aus dem Moment heraus leben, sind oft ganz weise.

### Offenbarung

Der Intellekt basiert auf Information, Fakten und Assoziationen, die sich im Leben angesammelt haben. Weisheit ist eine einfache, alles durchdringende Erkenntnis der Wirklichkeit. Es ist die direkte Wahrnehmung der Essenz. Es ist ein permanentes inneres Erkennen, eine Form von ‚mystischer Erhellung‘, eine tiefe und umfassende Einsicht in das Wesen. Diese Erfahrung ist nicht körperlich oder sinnlich. Unter den Mystikern spricht Plotinus (204-270, Griechenland) von einem ‚weiteren Intellekt‘, verschieden von dem des Verstandes und der Vernunft. Es ist nicht irrational; vielmehr ist es ‚Transrationalität‘. Dionysius, der Aeropagit (5. oder 6. Jh., Griechenland) spricht von einem ‚unwissenden Wissen‘ („*unknown knowing*“). Für Shankara (788-820, Indien) und Meister Eckhart (1260-1328, Deutschland) ist der Weg der Erlösung der Weg der Offenbarung. Gemäß dem *Kurs* ist Offenbarung eine ‚*höchst persönliche Erfahrung*‘ (T-1.III.4:5). Es ist ein direkter Kontakt mit Gott, der über die Zeit hinausweist und Angst aufhebt. Folgerichtig sagen Mystiker, dass sie nun etwas wissen, das sie vorher nicht gewusst haben. Sie können es einem jedoch mit Worten nicht sagen, was es ist, was sie nun wissen (weil es unaussprechlich ist), dennoch haben sie fraglos Einsicht außerhalb jeden Zweifels empfangen.

„Die Offenbarung ist buchstäblich unsagbar, weil sie die Erfahrung unsagbarer Liebe ist.“ (T-1.II.2:7)

### Versuchen,

#### *Ein Kurs in Wundern zu leben*

„Die Offenbarung bewirkt nur Erfahrung. Wunder dagegen bewirken Handlungen.“

(T-1.II.2:3)

Ich machte 1979 das EST-Training (das später zum ‚Forum‘ wurde). Die Betonung im Training lag darauf, nicht zu ‚versuchen‘, Dinge zu machen; eher sie zu ‚tun‘, wie Yoda in der originalen *Star-Wars* –Trilogie mit seinem langen knorrigen Finger auf Luke Skywalker zeigend sagte: „Versuch’s nicht. Tu es!“ Es ist einfach so, wir können etwas nicht tun, wenn wir es nicht versuchen, und etwas zu tun versuchen, besonders wenn wir es zum ersten Mal versuchen, führt nicht immer zum Erfolg. Aus diesem Grund brauchen wir eine gewisse Beharrlichkeit. Mit Vertrauen kommt Ausdauer, und mit Ausdauer kommen Ergebnisse.

„Erfolg muss behutsam kommen mit einem großen Maß an Bemühen, aber ohne Druck oder Besessenheit.“ - Don Juan in den Carlos Castaneda- Büchern.

Studien haben gezeigt, dass, je öfter man mit dem Rauchen aufzuhören versucht, umso größer die Wahrscheinlichkeit ist, dass man eines Tages wirklich aufhören wird. Der *Kurs* gebraucht oft das Wort ‚versuchen‘ oder ‚Versuch‘. Jesus sagt, er ‚versuche‘ uns den *Kurs* zu lehren. Lektion 49 sagt, wir sollten **versuchen**, die Stimme Gottes zu hören (Ü-I.49.2:6). Ich versuche, den *Kurs* zu lernen, also kann ich den *Kurs* leben. Manchmal sieht der *Kurs* nach Arbeit aus. Es ist gute Arbeit. Es ist die beste Arbeit, die es gibt. Es ist die am meisten bereichernde Arbeit, die überhaupt möglich ist. Es bringt nichts weniger als Glück und

befreit von Verzweiflung. Dennoch, das Erlangen erfordert Zeit, Aufmerksamkeit und Konzentration.

*„Im HIMMELREICH sein heißt lediglich, deine ganze Aufmerksamkeit darauf zu richten.“*  
(T-7.III.4:1)

*„Lies die Anweisungen und du wirst in die richtige Richtung geführt werden.“*  
- Türgriff aus *Alice im Wunderland*

Öffne das Buch und lies es langsam. Es gibt 365 Lektionen. Es dauert ein Jahr, bis man damit durch ist. Wir können keine Schritte auslassen, und es geht am besten, wenn man es langsam in sich einsinken lässt.

*„Es gibt mehr im Leben als es nur schneller gehen zu lassen.“* – Mahatma Gandhi

Der *Kurs* ist eine Art ‚Alchemie‘, zumindest eine irgendwie umwälzende, brodelnde, schwangere Geschichte. Ich beginne die Arbeit, bleibe dran, und nach einiger Zeit arbeitet es mich. Der Schlüssel, den *Kurs* zu verstehen, besteht darin, eine Beziehung zu ihm zu entwickeln. Den *Kurs* zu begreifen ist wie ein Musikinstrument spielen zu lernen oder eine neue Sprache zu lernen. Um diese Fähigkeit zu entwickeln, muss ich üben, üben, üben.

Man hört manchmal Leute über den *Kurs* sprechen und sagen: „Ich machte ihn.“ Falls wir erleuchtet sind, haben wir in der Tat den *Kurs* gemacht, und „DEIN Reich [ist] gekommen.“ Wenn ich noch dabei bin, den *Kurs* zu machen, dann ist das eine Sache von „DEIN Wille geschehe.“ Ich muss da noch weitermachen. Ich muss noch besser hinhören und klarer antworten.

*„Du willst glücklich sein. Du willst Frieden. Das alles hast du jetzt nicht, weil dein Geist völlig undiszipliniert ist und du zwischen Freud und Leid, Lust und Schmerz, Liebe und Angst nicht unterscheiden kannst. Du lernst jetzt, sie auseinander zu halten.  
Und deine Belohnung wird in der Tat groß sein.“*

(Ü-I.20.2:4-8)

Das Wort Disziplin hat mit dem engl. Wort ‚disciple‘ (lat. discipulus) zu tun. Ein ‚disciple‘, also ein Schüler, ist einer, der einem Lehrer oder einer Lehre folgt. Der Lehrer bringt einem etwas bei. Jesus ist ein Lehrer. Der Heilige Geist ist ein Lehrer. Weil wir undiszipliniert sind, müssen wir daran arbeiten, geheilt und ganz zu werden. Wie lange Zeit haben wir uns Zwängen hingegeben, dem Hunger des Körpers, den zu kontrollieren wir nicht fähig zu sein **scheinen**? Und wer ist das ‚wir‘, die das nicht kontrollieren können? Wie viel spalte ich ab, verfangen in Projektion oder abgelenkt durch irgendwelche gewohnheitsmäßige Aktivität? Wir versuchen oft nicht einmal, unseren Geist zu kontrollieren. Ein Abhängiger versucht nicht, einen Appetit zu kontrollieren.

### **Versuchen, den *Kurs* zu leben**

**Ich versuche, den *Kurs* zu leben**, insofern als ich noch keine vollkommene Kommunikation beherrsche. Ich bin dazu aufgerufen, mich total dem Willen Gottes hinzugeben. Es kann kein Verstecken, keine Umleitung über Nebengleise, keine Trennungen, keine Projektion, kein Ärger und keine Schuld geben. Falls irgendwelche

dieser Dinge hochkommen, dann muss ich erkennen, dass irgendetwas schiefgelaufen ist in meinem Denken und ich eine bessere Schau brauche.

„Ich warne dich liebes Kind, falls ich meine Beherrschung verliere, verlierst du deinen Kopf. Verstanden?“ – Königin der Herzen in *Alice im Wunderland*

**Ich versuche, den *Kurs* zu leben**, weil ich unaufhörlich damit beschäftigt bin, mich auf das Leben in diesem Körper einzustellen, der – obwohl ich weiß, dass er nicht ich ist – wirklich so aussieht, als sei er es. Wie leicht bin ich abgelenkt durch Grummeln, Knurren und Gelüste des Magens? Wie viel Zeit und Geld geht für Essen drauf? Münder sind bei näherem Hinsehen sonderbare Dinge. Auch Sexualität ist eine eigenartige Aktivität – aber lass uns darauf nicht weiter eingehen. Man könnte leicht ein Comedy-Programm schreiben über die wenig elegante, ungelenke und peinlich aussehende Besonderheit des Essens und/oder der Sexualität. Zweifellos ist es schon gemacht worden. Der Körper scheint eine Notwendigkeit zu sein, und wir wissen **buchstäblich** nicht, wer wir ohne ihn sein würden. Trotzdem versichert uns der *Kurs*, dass wir nicht unser Körper sind, und dass der Körper eine sehr zeitliche Erfahrung ist. Und sogar... „*Wenn du zulässt, dass dein Geist zu körperlichen Belangen hingezogen wird, zu Dingen, die du kaufst, zu Ruhm, wie die Welt ihn schätzt, dann bittest du um Leiden, nicht um Glück*“ (Ü-I.133.2:2).

**Ich versuche, den *Kurs* zu leben**, weil dieser Körper, wenn ich das zulasse, den Frieden Gottes von mir nehmen kann. Ich versuche gesund zu bleiben, und doch, wenn ich älter werde und wenn der Körper rostet und die Leitungen verstopfen, kann ich dann die Dinge, die die Zeit so mit sich bringt, nehmen wie sie kommen? Diese scheinbaren Zwänge des Körpers können unmerklich zu einem Ablenkungsmanöver werden, sogar zu einer Verfestigung.

„*Begierden sind Mechanismen des ‚Habenwollens‘ und stellen das Bedürfnis des Egos dar, sich selber zu bestätigen. Das gilt genauso für die körperlichen Begierden wie für die sogenannten ‚höheren Egoedürfnisse‘. Leibliche Begierden sind nicht körperlichen Ursprungs. Das Ego betrachtet den Körper als sein Zuhause und versucht, sich durch den Körper zu befriedigen.*“

(T-4.II.7:5-8)

Der *Kurs* bittet um immer weniger von dem, was wir Ego, Abwehrhaltung und Unbewusstheit nennen. Er bittet mich, all meine Verteidigungsmechanismen loszulassen – allesamt – allen Groll, alle Urteile und jeden Wunsch, den ich noch haben könnte, um mein eigenes Reich zu errichten. Ich muss auch belanglose Ärgernisse loslassen.

„*Ein leichter Anflug von Verdruss ist nichts anderes als ein Schleier über einer heftigen Wut.*“

(Ü-I.21.2:5)

**Ich versuche, den *Kurs* zu leben**, weil neue Versuchungen jeden Tag daherkommen. Kann ich durch einen Tag kommen ohne zu urteilen? Kann ich es selbst für nur eine Stunde schaffen? Wie lange schaffe ich es, nicht zu versuchen, jemand anderem ein schlechtes Gewissen zu machen? Vielleicht ist es nur ein unterschwelliger Ton in meiner Stimme.

### **Das Antlitz Christi**

**Ich versuche, den *Kurs* zu leben**, wenn ich entdecke, dass ein Bruder etwas getan hat,

was offensichtlich unehrlich, verletzend oder dem Anschein nach sogar wahnsinnig ist. Vielleicht hat er jemandem Schmerzen zugefügt. Vielleicht war er gedankenlos. Vielleicht suchte er den *Kurs* selbst zu verdrehen in eine Form von Nicht-Realität, und doch muss ich damit weitermachen, ihn zu lieben, das Antlitz Christi in ihm zu sehen, ungeachtet dessen, was einem da vielleicht keineswegs als Antlitz Christi vorkommen mag.

**Ich versuche, den *Kurs* zu leben**, weil ich, je mehr ich diese Arbeit tue, umso mehr in mir lauernde dunkle Stellen entdecke, von denen ich keine Ahnung hatte, dass sie da waren – ein kleines bisschen Feindseligkeit versteckt in einer Ecke, die ich mir nicht eingestehen möchte. Diese Arbeit tun bedeutet, dass ich all die staubfangenden Spinnweben aus diesen dunklen Ecken ausfegen muss – all diese kleinen Dinge, die mich vom Frieden Gottes trennen. Nichts darf liegen bleiben, was den Frieden Gottes von mir nimmt.

Liebe ist die Erfahrung von Ganzsein und Freisein von Angst. Es ist Freisein vom Ego. Ebenjenem Ding, was wir nicht sind.

Alles, um was wir gebeten werden, ist, unsere so liebgewonnenen Abhängigkeiten loszulassen und der Führung des Heiligen Geistes zu folgen. Alles was ist, ist Liebe. Alles was ist, ist Wahrheit. Alles was ist, ist Einssein.

Alles was ist, Ist. Dies ist ein klarer Weg zu jener Wahrheit, jenseits des Körpers und seiner seltsamen Probleme und seiner scheinbaren Begierden. Hier ist Leben *„jenseits des Körpers, jenseits der Sonne und der Sterne ... und doch irgendwie vertraut“* (T-21.I.8:1). Hier ist alles gegenwärtig und es fehlt nichts. Hier ist Liebe.

Der *Kurs* kommt zu uns in makelloser Klarheit. Indem wir den *Kurs* machen, wird die Stimme für den *Kurs* in zunehmendem Maße klar, nicht lauter – klarer. Uns wird **sanft** und **gezielt** gesagt, was es zu tun gilt. Wir müssen nur **willens** sein zu hören. Dann wird uns gütig gezeigt, wo wir vom *Kurs* abgekommen sind, und wir werden sanft zurückgeführt auf den Weg zu Gott.

**Ich versuche, den *Kurs* zu leben**, und werde ohne jeden Zweifel weitermachen zu versuchen, Frieden zu machen mit diesem Körper, wie er altert, mit Beziehungen, wie sie sich entwickeln, und mit Gott, wie ich dahin komme, Einssein zu verstehen. Auf all diesen Wegen gelange ich dahin, den *Kurs* zu begreifen – und indem ich ihn begreife, lebe ich ihn, und indem ich ihn lebe, verstehe ich ihn besser.

\*\*\*

*Originaltitel:*

'Getting and Living *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 und übersetzt aus ihrem Magazin *Miracle Worker*, Ausgabe 90, Sept/Oct 2009.

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