

EIN SPIRITUELLES WILLKOMMEN



Dein glückliches Jahr

Impulse zu den Lektionen von *Ein Kurs in Wundern*[®]

Teil II

Michael Feuser • Gregor Geißmann

In diesem Buch werden Zitate und sinngemäße Wiedergaben verwendet aus den Werken *Ein Kurs in Wundern*[®], © 1994, 2008 und *Die Ergänzungen zu Ein Kurs in Wundern*[®], © 1995, 2001, erschienen im Greuthof Verlag, www.greuthof.de.

Originalausgabe *A Course in Miracles*[®]: Foundation for Inner Peace, www.acim.org.
Ein Kurs in Wundern[®], *EKIW*[®], *A Course in Miracles*[®] und *ACIM*[®] sind als Marken eingetragen.

Die in diesem Buch vorgestellten Gedanken stellen die persönliche Meinung und Interpretation sowie das persönliche Verständnis der Autoren dar und nicht die der Rechteinhaber von *Ein Kurs in Wundern*[®].

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über dnb.dnb.de abrufbar.

1. Auflage 2024

© 2024 Michael Feuser und Gregor Geißmann

Herstellung und Verlag:

BoD – Books on Demand, Norderstedt

Umschlagmotiv: »Die Sonne behütet die Blüte«, *Wet-on-Wet Watercolour*,
Cäcilie Müller, Ahrensburg 2018

Gesetzt in EB Garamond, © 2017 The EB Garamond Project Authors,
licensed under the SIL Open Font License, Version 1.1.

ISBN: 978-3-7597-5176-8

*Wir setzen Glauben in die Erfahrung, die von der Übung kommt,
nicht in die Mittel, die wir verwenden. Wir warten auf die
Erfahrung und begreifen, dass Überzeugungskraft nur hierin liegen
kann. Wir wenden die Worte an und versuchen immer wieder, über
sie hinaus zu ihrer Bedeutung zu gelangen, die weit jenseits ihres
Klages liegt.*

*(Ein Kurs in Wundern: Übungsbuch,
Fünfte Wiederholung, Einleitung, 12. Absatz)*

Inhaltsübersicht

Das ausführliche Inhaltsverzeichnis befindet sich auf Seite 395.

<i>Sei am Ziel ...</i>	20
Lektionen 221 bis 235	22
<i>Erlebe ...</i>	52
Lektionen 236 bis 245	58
<i>Sei still ...</i>	78
Lektionen 246 bis 255	82
<i>Horch ...</i>	102
Lektionen 256 bis 265	108
<i>Sei »Leerheit« ...</i>	128
Lektionen 266 bis 275	134
<i>Geh durchs Tor ...</i>	154
Lektionen 276 bis 285	160
<i>Sage Dank ...</i>	180
Lektionen 286 bis 295	186
<i>Vergib ...</i>	206
Lektionen 296 bis 305	212
<i>Liebe ...</i>	232
Lektionen 306 bis 315	240
<i>Staune ...</i>	260
Lektionen 316 bis 325	266
<i>Sei jetzt ...</i>	286
Lektionen 326 bis 335	292
<i>Sei wesentlich ...</i>	312
Lektionen 336 bis 345	318
<i>Verbinde dich ...</i>	338
Lektionen 346 bis 355	344
<i>Bleibe verbunden ...</i>	364
Lektionen 356 bis 360	368
<i>Folge nach ...</i>	378
Lektionen 361 bis 365	382



Impulse

Dein glückliches Jahr

Die Reise endet

Die »Aneignung der wahren Wahrnehmung« beginnt – oder lass es uns poetisch ausdrücken: Du erntest nun die Früchte der Läuterung, der Aufhebung deiner bisherigen Sichtweise. Es ist der Beginn der »direkten Erfahrung der Wahrheit.« (Vgl. Ü-II.Einl.1:3) Vor dem Einstieg in Michaels Impulse und Kommentare zu den ersten Lektionen lass mich bitte etwas näher auf die Hintergründe und das Wesen meiner gelegentlichen Übungs- oder Praxismethoden im Lichte des zweiten Teils des Übungsbuches eingehen, denn die *Aneignung der wahren Wahrnehmung* wie die *wahre Wahrnehmung selbst* sind eine sehr »weltliche« Angelegenheit – beides findet im Bewusstsein statt, das bekanntlich die Domäne des Ego ist (vgl. T-3.IV.2:2).

*Das **Bewusstsein** ist der Empfangsmechanismus, der Botschaften von oben oder unten empfängt – vom HEILIGEN GEIST oder vom Ego. Das Bewusstsein hat Ebenen, und das Gewahrsein kann ziemlich drastisch wechseln, aber es kann den Wahrnehmungsbereich nicht transzendieren. Höchstenfalls wird es der wirklichen Welt gewahr, und es kann darin geschult werden, dies immer mehr zu tun. (B-1.7:3-5).*

Zur »direkten Erfahrung der Wahrheit« bedient sich der Kurs ausgiebig dieser höchst unterschiedlichen Ebenen, die ich im weiteren Verlauf in Anlehnung an aktuelle wissenschaftliche Forschungsergebnisse und zur Vermeidung von Verwechslungen als »Erfahrungsschichten des Bewusstseins«¹ bezeichne. Die Ebenen bzw. Schichten werden ja im Kurs nicht näher definiert, lassen sich aber anhand unterschiedlicher »Erfahrungsqualitäten« erkennen. Sie sind seit Jahrhunderten in verschiedenen »geistigen Erfahrungswegen« verwendet und beschrieben worden – sei es in der christlichen

¹ Vgl. Center for the Study of Non-Symbolic Consciousness: Layers of Depth in Fundamental Wellbeing, <https://www.nonsymbolic.org/layers-of-depth-in-fundamental-wellbeing/> (abgerufen am 07.01.2024)

Mystik, dem Buddhismus, dem Advaita Vedanta oder auch in säkularen Wegen. Die jeweiligen *Mittel* und *Konzepte* dieser »Wege« mögen sich deutlich unterscheiden oder sogar unvereinbar erscheinen, die Ziele jedoch nicht: »Alle diese Versuche werden letztlich von Erfolg gekrönt sein, um ihres Zieles willen.« (T-18.VII.4:10)

Bereits die Einleitung zum Übungsbuch Teil II ist eine wunderbare praxisorientierte Quelle. Zusammen mit weiteren Einleitungen aus dem Übungsbuch (z.B. zur 5. und 6. Wiederholung) sowie Erläuterungen aus »einschlägigen« Lektionen (z.B. 189) lassen sich die heute bekannten »Tiefenschichten der Wahrnehmung« erkennen – von der »narrativen« Wahrnehmung (*Alltagsbewusstsein*) zur Nicht-Anhaftung (*Leerheit* oder *Leere*), dann zur *Fülle* oder alles durchdringenden *Präsenz*, bis zur reinen Existenz (»Das«) – und darüber hinaus: Satori, Nirvana, Unio Mystica, und was man sonst noch aus der einschlägigen Begriffswelt kennt und im Kurs als integratives »Gesamtkunstwerk« in einem eigenen Sprachrahmen wiederfindet.

Das Spannende daran ist: Alle diese »Wahrnehmungsschichten« sind ständig existent und verfügbar – sie müssen nicht »erreicht« werden. Eine meiner Lieblingsstellen im Kurs drückt es so aus: »... wenn das Ziel schließlich von irgendjemandem erreicht wird – dann geht es stets mit nur der einen glücklichen Einsicht einher: ›Ich brauche nichts zu tun.«« (T-18.VII.5:7) Du hast es bestimmt schon einmal erlebt, wie kurz auch immer: Sei es die Erfahrung (nicht Denken!) von grenzenloser »stiller Weite«, von grundlegender Geborgenheit und Sicherheit oder der Verbindung mit etwas »Höherem« oder »Allumfassendem«. Ein Merkmal der »tieferen« Schichten ist eine zunehmende »Stille«, verbunden mit Freiheit und Frieden.

Betrachte einfach die folgenden Impulse und Kommentare zu den einzelnen Lektionen sowie die lektionsübergreifenden Hinweise und Methoden im Zusammenspiel als Hinwendung an »die Idee deiner selbst« – wie der HEILIGE GEIST im Kurs auch genannt wird (vgl. T-5.III.2:1-4).

Seiten 22 bis 49

Tag 235

Alle Wunden heilen

Wie sind denn so deine Erfahrungen hiermit?:

Ich brauche nur auf alle Dinge, die mich zu verletzen scheinen, zu schauen und mir mit vollkommener Gewissheit zu versichern: »GOTT will, dass ich davon erlöst bin«, um sie einfach verschwinden zu sehen.¹

Wie weit geht dein »Ja« dazu? Ich für meinen Teil fand lange Zeit, dass sich mit einer Art Vertrauenscredit, den ich GOTTES allumfassender Barmherzigkeit einräumen konnte, viele positive, die Aussage bestätigende Erfahrungen machen ließen, auch ganz unmittelbar: Negative Einstellungen, Stress, schlechte Laune, Perspektivlosigkeit, Bedrohungsgefühle, Ängste ... vieles ließ sich tatsächlich sofort heilen mit der einfachen Selbstermutigung, mich an DEN zu erinnern, DER mit mir geht und auf mich als heil schaut.

Aber diese Erfahrungen blieben begrenzt und waren scheinbar nicht auf »alle Dinge, die mich verletzen« auszuweiten. Insbesondere offenkundige Verletzungen wie Schmerzen, Krankheiten und der Verlust geliebter Menschen, und eher subtile, schwer zu »beweisende« Verletzungen in der Kommunikation mit anderen, schienen diese zweifellos tief tröstenden Aussagen über GOTTES Barmherzigkeit dennoch zu widerlegen.

Im Laufe der Jahre hat sich das sehr gelockert. Mir wurde klar, dass nicht die Aussage fragwürdig ist, sondern dass ich noch nicht die »vollkommene Gewissheit« aufbringe, um ihre Wahrheit zu erkennen.

Dass GOTT nur mein Glück will und deshalb »[...] einzig Glück zu mir gekommen ist« (Ü-II.235.1:2), ist im Falle beispielsweise einer schweren, vielleicht auch schmerzhaften Erkrankung für das Ego ein Zynismus. Für unsere hörenden Ohren darf es mehr und mehr die Erinnerung sein, dass

¹ Kurs 2019, Ü-II.235.1:1

alle Wahrnehmung eine Frage ist, die in ein konkretes Bild gekleidete immer-selbe Frage: »Konnte ich meinen zweiten Willen wahr machen?«

GOTTES »Nein« dazu ist seine Barmherzigkeit und mein Glück, und das gilt auch für jede Krankheit. Sie ist ein Bild in meinem Geist, mit dem ich die einzige wahrhaftige Frage stelle, die mein träumender Geist jemals stellt.

Die größte Hilfe, des Ego Hohn über unsere Wunderwirksamkeit zu entkräften, ist aber für mich die Erinnerung am Ende des ersten Absatzes. GOTTES Barmherzigkeit richtet sich auf den ganzen, den EINEN SOHN, also auf dich und mich immer im selben Moment. Oh ja, das hatte ich wirklich so nicht gesehen in meinem Wunsch, persönlich »heil« zu werden.

Licht ist jetzt da, wo zuvor die harte Kante der Begrenzung des Wunders war. Die »vollkommene Gewissheit«, dass wahr ist, was mir hier gesagt wird, stellt sich ein, wenn ich die volle Verantwortung für meine Wahrnehmung übernehme:

Diese Welt ist voller Wunder. Sie stehen in leuchtendem Schweigen neben jedem Traum von Schmerz und Leiden, von Sünde und von Schuld. Sie sind des Traums Alternative, die Wahl, Träumer zu sein, statt die aktive Rolle bei der Erfindung des Traumes zu verleugnen. Sie sind die frohen Wirkungen davon, dass die Folge der Krankheit auf ihre Ursache zurückgeführt wird. Der Körper wird befreit, weil der Geist anerkennt: »Das wird nicht mir getan, sondern ich tue das.« Nun ist der Geist frei, stattdessen eine andere Wahl zu treffen.¹

Als Figur in meinem Traum muss ich die Wunder abwehren. Im selben Moment, in dem ich mich als den Träumenden wahrnehme und akzeptiere, kann ich mich von den Wundern berühren und heilen lassen, die aus der Barmherzigkeit GOTTES, meiner QUELLE kommen und die Gewissheit, mit dir der EINE SOHN zu sein, als Geschenk für uns mit sich bringen.

¹ Kurs 2019, 28.II.12:1-6

Erlebe – und tauche ein ...

Uralte Erfahrungen

Die Verwendung der Leitgedanken wie auch »hinweisende Aussagen«, Willensbekundungen und Zielbeschreibungen nutzen das ganz normale »Alltagsbewusstsein«, das »Tor zur Welt«: »Ich bin glücklich, friedlich, liebevoll und zufrieden [...] Ich bin ruhig, still, zuversichtlich und vertrauensvoll.« (Ü-I.40.3:5,8) Viele Kursanwender verbleiben gerne in dieser Bewusstseinschicht, denn sie »funktioniert« – es stellt sich zumindest vorübergehend oder gelegentlich auf Abruf eine Art Frieden ein, eine »Phase des Zur-Ruhe-Kommens« (Vgl. H-4.I.A.6). Der Kurs geht aber immer wieder darüber hinaus, und das schon recht früh im Übungsbuch:

Versuche [...], dich in deinen Geist zu versenken und jede Art der Ablenkung und Störung loszulassen, indem du dich an ihnen vorbei ruhig weiterversenkst.¹

»Jenseits« des Alltagsbewusstseins geht es um *Stille*, die Erfahrung der alles enthaltenden Weite und Leere oder Leerheit, um den »Ort«, an dem die Aktivität des Körpers keine Aufmerksamkeit mehr von dir erfordert, dem »Ort«, an dem der HEILIGE GEIST weilt (vgl. T-18.VII.7). Und von dort tauchst du ein in die Schicht des Erlebens SEINER allumfassenden Fülle. »Öffne IHM deinen Geist. Sei still und ruhe.« (Ü-I.128.7:7-8)

Ich behaupte (wieder) ganz kühn: Wer mit entsprechender Intention etwas tiefer in »*Ein Kurs in Wundern*« oder in andere »Wege« mit der Zielsetzung der »universellen Erfahrung« eingetaucht ist, wird bestimmt Momente einer »ganz anderen« Erfahrung im oben zitierten Sinne – wie kurz auch immer – erlebt haben. Und damit versenkst du dich in eine der Tiefenschichten des Bewusstseins, von denen die *Ausprägung* und *Tiefe* der »universellen Erfahrung« bestimmt wird. Diese »Schichten des Erlebens« sind ja keine Entdeckung der Neuzeit oder moderne Konzepte der Hirnfor-

¹ *Kurs 2019, Ü-I.44.7:2*

schung, sondern seit alten Zeiten, sogar seit Jahrtausenden, bekannt – nicht als »Geheimwissenschaften«, sondern breit diskutiert und dokumentiert. Du findest sie in den einschlägigen Schriften des Buddhismus, der Advaita Vedanta, der Mystik und Kontemplation des Christentums und anderen religiösen, spirituellen und philosophischen Traditionen.

Auch der Kurs spricht diese Tiefenschichten an – das wirst du leicht erkennen, wenn du ihn nicht als einzigartige Besonderheit auf einem Sockel platzierst, der ihn über alle einschlägigen Traditionen der Menschheit stellt. »Es gibt viele Tausende von anderen Formen [des universellen Kurses, Anm. von mir], und alle führen zum selben Ergebnis.« (H-1.4:2) Die *Mittel* von »*Ein Kurs in Wundern*« sind teilweise anders, nicht die Ziele und Ergebnisse.

Es ist bemerkenswert, dass der Kurs zwei bekannte, aber scheinbar gegensätzliche Erfahrungsschichten integriert: Auf der einen Seite ist da die vor allem aus dem Buddhismus bekannte »Leere« oder Weite (»Alles Dasein ist in seinem Wesen Leere, es gibt in ihm weder Geburt noch Vergehen, weder Reinheit noch Beschmutzung, weder Zunahme noch Abnahme«, wie es in dem Herz-Sutra heißt). Sie umfasst – und ist – alle Formen (»Form ist Leere, Leere ist Form.« Ebd.). Diese Erfahrung ist besser bekannt als Non-dualität (Nicht-Zweiheit). Auf der anderen Seite ist da die hauptsächlich im christlichen Umfeld seit Jahrhunderten bekannte allumfassende Fülle, die Unio Mystica oder Vereinigung mit dem Göttlichen – als »mystische Hochzeit« in einem dualistischen Sinn.

Die »Integration« dieser beiden scheinbar nicht zu vereinbarenden Arten des Erlebens oder Erfahrens, Leere und/oder Fülle, hat mit *Stille* zu tun: »Wir wollen still sein einen Augenblick, alles vergessen, was wir je gelernt, alle Gedanken, die wir je gedacht, und jedes Vorurteil, das wir gehegt von allen Dingen und von ihrem Zweck.« (Aus dem Video »Der vergessene Gesang«, vgl. T-31.I.12). Du befreist den Geist von allen »Dingen«, also allem, was du wahrnehmen kannst: Sinneswahrnehmungen, Vorstellungen, Meinungen, Gedanken, körperliche Empfindungen oder Gefühle. Du hältst

den Geist als »Leere«, als »Nicht-Ding«, als »Reines Gewahrsein, frei von Dingen« aufrecht: »Sei ohne Urteil und dir nicht bewusst des leisesten Gedankens, weder gut noch böse, der irgendwann und über irgendwen in dir entstand.« (Aus dem o.g. Video, vgl. T-31.I.13). Vorstellungen über GOTT, Konzepte über die Welt, »wahr« und »falsch«, würdig und unwürdig, Ideen aus der Vergangenheit und jegliche erlernte Überzeugungen (dieses bekannte blaue Buch eingeschlossen, wie hieß das doch gleich?) hast du abgelegt – um mit völlig leeren Händen zu deinem GOTT zu kommen (vgl. Ü-I.189.7). In manchen non-dualistischen Traditionen ist diese Erfahrungsschicht das Ziel, die »Erleuchtung«, das »Erwachen«.

Im Kurs ist es ein *Aspekt* der »Schau«, der »wahren Wahrnehmung«, also Mittel zum Zweck: Die Leere, der »Raum, in dem alles auftaucht und vergeht«, die »leere Leinwand des Geistes«, das »Gewahrsein als ›Container‹« zieht die Fülle zu sich, hat das Bedürfnis, gefüllt zu werden. Wir ruhen in einem offenen Erwarten ohne jedes Bemühen: »Denn wir harren in stiller Erwartung auf unseren GOTT und VATER.« (Ü-II.Einl.2:2), auf die Fülle und die *Präsenz*.

Und dann sind wir am Ziel dieses Kurses? Nein, denn die »tiefste« bekannte Bewusstseinschicht der Erfahrung ist auch dem Kurs nicht fremd: das Erleben der Existenz, der Wirklichkeit an sich. Dabei handelt es sich nicht um Erkenntnis im Sinne des Kurses, denn »undifferenzierte Existenz« bewegt sich immer noch in der Domäne des Bewusstseins – wobei es sich nicht mehr um »Erfahrung« im Sinne des Wortes handelt. Die Trennung ist aufgehoben – soweit das in der Welt des Traums möglich ist.

Das »Auftauchen« der »wahren Wahrnehmung«, der »wirklichen Welt«, also das *unmittelbare* Ziel des Kurses, hat nichts mit der Anhäufung von besonderen Erlebnissen und Erfahrungen, von Einsichten, von Erklärungen, von Übungszeiten, von Techniken oder Methoden zu tun. Es gibt keinerlei »quantitativen Aspekt«. Nicht den geringsten. Aber irgendwie fällt es schwer, dieses Verständnis aufzugeben. Was auch immer du auf dem Weg tust, sei es als »Kursteilnehmer« oder als Wanderer einer anderen Tradition

oder Philosophie mit demselben Ziel – unabhängig, mit welcher Vokabel diese benannt wird: Kultiviere nur Hingabe und die Bereitschaft für die Möglichkeit der vollständigen »Offenbarung« – während du darauf wartest, dass sie zu ihrer eigenen Zeit kommt, ohne deinen Versuch, sie zu kontrollieren. »Die Zeit ist schon bestimmt.« (Ü-I.158.3:1)

Und nun warten wir in Schweigen, ohne Angst und DEINES Kommens sicher.¹

Und dabei spielen wir »Einladung der Offenbarung«. Wie spielen wir das? Mit praktischen Vorgehensweisen, Methoden und Techniken. Benutze irgendeine oder keine, es ist *dein* Spiel. Aber lasse dich von der »Resonanz« leiten, dem kleinen Funken der Begeisterung, sich auf dieses eine zu konzentrieren, fast so, als würdest du dich ein wenig verlieben. »Statt Worten brauchen wir nur SEINE LIEBE zu verspüren.« (Ü-II.Einl.10:3)

Wenn dich eine Vorgehensweise, Methode oder Technik kalt lässt, ist sie in diesem Moment nutzlos für dich. Vielleicht ändert sich das mal, aber spiele eine Weile mit derjenigen, die »Resonanz« erzeugt. Und wenn sie nach einer gewissen Zeit »kalt« wird – lass sie fallen, statt bis in alle Ewigkeit einem Rezept zu folgen, obwohl dir die »Mahlzeit« nicht mehr schmeckt.

Die »fortschrittlichste« Praxis in diesem Spiel ist die – die keine ist. »Von nun an höre nur die STIMME für GOTT und für dein SELBST, wenn du dich von der Welt zurückziehst, um statt ihrer die Wirklichkeit zu suchen.« (Ü-II.Ep.3:2)

Die »Anleitung« dazu könnte lauten: »Vergiss jede Vorgehensweise, Methode oder Technik, lass jede >Form< los, die du der STIMME gibst. Warte einfach mit offenem Geist in Schweigen.« Vermutlich dauert es gerade mal eine Minute – und du bist verloren in Gedanken. Du denkst, ohne es auch nur zu bemerken. Deine »inneren Bilder« werden zunehmend wichtiger als alles andere.

¹ Kurs 2019, Ü-II.Einl.7:1

Du glaubst das nicht? Echt jetzt? Es ist der Zustand, in dem du die meiste Zeit im Leben verbringst! Du bist gedankenverloren auf der Straße unterwegs – insbesondere, wenn du zu den Smartphone-Zombies gehörst. Die üblichen Routineaufgaben erledigst du meistens völlig gedankenverloren und: Sogar das eine oder andere Gespräch führst du gedankenverloren.

Nun warte also in Schweigen. Einfach so. Was für eine wunderbare Herausforderung! Ohne jede Anstrengung, ohne Anwendung von »Techniken«, kein Lenken oder Fixieren der Aufmerksamkeit, kein »unbeteiligtes Beobachten«, kein Versuch, mit »dem zu sein, was ist« – und ohne in Gedanken zu versinken. Es gibt nichts zu »tun«.

Diese »Nicht-Praxis« ist weder neu noch spezifisch für den Kurs, du findest sie in der christlichen passiven Kontemplation, der Sōtō-Tradition des Zen-Buddhismus (Shikantaza) oder dem tibetischen Buddhismus (Dzogchen) – um nur einige zu nennen. Es gibt sogar eine »moderne« Anleitung von Shinzen Young¹, einem bekannten jüdisch-amerikanischen Mindfulness-Lehrer mit buddhistischem Hintergrund, dem nach dreijähriger Praxis in Japan der Name »Shinzen« verliehen wurde. Shinzen fasst diese Praxis des »Do Nothing« in zwei grundlegenden Anweisungen zusammen:

- Was auch immer geschieht: Lasse es geschehen.
- Wann immer du dir einer Absicht gewahr bist, deine Aufmerksamkeit zu kontrollieren, lass diese Absicht fallen.

Leider steckt der Teufel im Detail. Und vielleicht fällt dir etwas auf: Es bedarf offenbar vieler Worte, um das Nicht-Tun bzw. die Nicht-Praxis zu beschreiben. Das liegt an einer bekannten Tatsache: Es ist zu einfach, der Verstand mischt sich sofort ein, um die fehlende Komplexität zu kompensieren. Und so paradox es klingen mag: Es gibt tatsächlich etwas zu tun, um das Nicht-Tun zu praktizieren. Dieses scheinbare Paradoxon kennst du bestimmt, ich hatte oben bereits aus der einschlägigen Kursstelle zitiert: »Tu

¹ Young, Shinzen: *Five Ways to Know Yourself*, 2011-2023, https://www.shinzen.org/wp-content/uploads/2016/08/FiveWaysToKnowYourself_ver1.6.pdf, S. 40 [abgerufen 14.01.2024]

einfach dies: [...]Vergiss diese Welt, vergiss diesen Kurs, und komm mit völlig leeren Händen zu deinem GOTT.« (Ü-I.189.7) Kannst du das »tun«?

Wenn du diese »Praxis« versuchst – was ich nur empfehlen kann – wirst du entweder feststellen, dass Erfahrungen einfach geschehen *oder* dass du bewusst versuchst, dein Erleben zu steuern, indem du beispielsweise die Aufmerksamkeit auf ein körperliches Empfinden oder ein Geräusch richtest oder indem du versuchst, sie von deinen Gedanken oder Gefühlen abzuziehen. Und das besagt die zweite Anweisung: Wenn du bemerkst, dass du die Aufmerksamkeit absichtlich lenkst, lass die Absicht, das zu tun, fallen. Wohlgermerkt lasse *die Absicht* fallen, *nicht* den Gegenstand der Aufmerksamkeit! Es geht *niemals* darum, eine *Erfahrung* aufzugeben, sondern nur das absichtliche Lenken der Aufmerksamkeit. Und das auch nur, wenn du es zufällig bemerkst. Es heißt *nicht*, dass du ständig prüfen sollst, ob du gerade absichtlich das Gewahrsein steuerst.

Im Laufe der Zeit wirst du vermutlich feststellen, dass diese »Praxis der Nicht-Praxis« mehr und mehr zum Standard wird – je mehr du beim Spiel in die tieferen Schichten der Erfahrung eintauchst. Das Ziel wirft seine Schatten voraus: »[...] wenn das Ziel schließlich von irgendjemandem erreicht wird – dann geht es stets mit nur der einen glücklichen Einsicht einher: »Ich brauche nichts zu tun««. (T-18.VII.5:7)

Es gibt aber keinen Grund, diese »Nicht-Praxis« aufzuschieben, bis du in die Erfahrungsschicht der undifferenzierten Existenz ohne jegliches Gefühl der Trennung »abgetaucht« bist. Eine Minute »Warten in Schweigen« hier und da ist vielmehr eine wunderbare Idee.

Tag 236

Geist-Reich

Mein Geist – große Ruhe geht von diesem Wort für mich aus. »Mein Geist«, da bin ich noch nicht abgelenkt in »mein Denken«. Spürst du, wie viel flacher das ist, was »mein Denken« meint? Irgendwie zweidimensional, fast künstlich wirkt es auf mich im Vergleich zu »mein Geist«.

Der Geist ist eine Tatsache, er braucht keine Geburt, kein Wachsen, keine Bildung oder Ausbildung und kein mühsames Zusammenhalten wie das Denken.

Er kann auch nicht gekränkt werden oder krank sein, kann nicht schwach werden oder verletzlich sein, er zerbricht nicht am Leid und verlöscht nicht wie das Denken.

Diesen Unterschied konnte ich mit Demenzerkrankten erleben: Der Geist ist stets da, spürbar als immer derselbe in seiner Unangreifbarkeit, was auch immer das Denken behauptet. Der Geist bleibt eine Wahrheit, in der »Denken« eine natürliche Bewegungsform ist, die nicht am Konflikt scheitert und sich in ihm spaltet. Und er speist sich aus der QUELLE, DIE deinen und meinen Geist verbunden hält. In Momenten solcher Begegnungen war die »Demenz« einfach nicht wahr.

Mein Geist. Darin ist die Ruhe, die das »reine Gewahrsein« erlebt. Nicht an Raum und Zeit gebunden, nicht zu verorten, und dennoch vollkommen unzweifelhaft DA.

Heute heißt dieser Ort »mein Königreich«.

Und da wird es wirklich spannend: Obwohl in vollem Ernst von »meinem Königreich« gesprochen wird, in dem allein ich herrsche, ist »mein Geist« dennoch etwas, das mir »gegeben« ist, um mit ihm zu »dienen«.

In »meinem Königreich« herrsche ich nicht »selbstherrlich«, sondern so oder so diene ich einer grundsätzlichen Idee: Welcher Sinn und Zweck soll

über meinem Königreich geschrieben stehen? Das zu entscheiden ist meine eigentliche Macht als sein »König« und Herrscher, auch wenn unsere alten Erfahrungen das »Reich meines Geistes« eher verhöhnen:

Es scheint zu triumphieren über mich und mir zu sagen, was ich denken und was ich tun und fühlen soll. Und dennoch ist es mir gegeben worden, um dem Sinn und Zweck zu dienen, den ich auch immer in ihm wahrnehme. Mein Geist kann nur dienen.¹

Das haben wir alle nicht gemerkt: Unser Geist hat lange, lange Zeit vollkommen unbewusst dem Ego gedient. Das Ego ist die Idee, dass die Trennung tatsächlich vollzogen wurde und also wahr geworden ist. Dass wir dieser irrigen Annahme gewohnheitsmäßig hinterherlaufen, liegt auf der Hand.

Auch da haben wir also schon »geherrscht« über unseren Geist, indem wir ihn dem Zweck der Aufrechterhaltung der Trennung unterstellt haben. Das hat sofort das Gefühl eines »einheitlichen Königreichs« vernebelt, und uns scheinbar zum Spielball der unzähligen »Könige« dieser Welt, zu denen wir uns auch selbst zählten, herabgewürdigt. Milliarden von verschiedenen Einzelwillen scheinen sich in dieser Welt zu kreuzen, zu bekriegen, Kompromisse zu schließen und alles zu tun, um »sich selbst« zu bewahren.

Und jetzt? Jetzt wählen wir erstmals bewusst, und wählen neu, WER uns den Sinn und Zweck vorgeben soll, dem »mein Königreich« dienen soll – mein Geist, der weiter in SICH ruht und sich dennoch so oder so »bewegt«: die Trennung behauptend und betreibend, oder die Ruhe, die Stille, das DASEIN ausdehnend über alles und jedes, das sich der Wahrnehmung zeigt. Ohne IHN oder mit IHM, in Leugnung der QUELLE oder in IHRER Akzeptanz. Die neue Wahl erwartet das Wunder, aus IHR heraus geführt zu werden, DEREN WILLE keinen anderen kreuzt, kränkt oder herabwürdigt, sondern jeden Willen als den IHREN erkennt.

¹ Kurs 2019, Ü-II.236.1:3-5

Tag 237

Was ist wirklich?

Kannst du dich erinnern? In Lektion 110 wurde uns schon angekündigt, dass ein spezieller Gedanke immer mal wieder auftauchen würde, weil er den Kurs definitiv auf den Punkt bringt: »Ich bin, wie GOTT mich schuf«:

Wir werden den heutigen Gedanken von Zeit zu Zeit wiederholen. Denn dieser eine Gedanke würde reichen, dich und die Welt zu erlösen, wenn du nur glaubtest, dass er wahr ist. Seine Wahrheit würde bedeuten, dass du keine Veränderungen in dir vorgenommen hast, die Wirklichkeit besitzen, und dass du auch das Universum nicht verändert hast, um das, was GOTT schuf, durch Angst und Böses, durch Elend und durch Tod zu ersetzen. Wenn du so bleibst, wie GOTT dich schuf, hat deine Angst keine Bedeutung, das Böse ist nicht wirklich, und Elend und Tod existieren nicht.¹

Jeder unserer Gedanken ist ein Stern, der mit dem Licht des EINEN in sich etwas Besonderes unter einem dunklen Himmelszelt sein wollte. Unsere Gedanken haben diese Welt gemacht, in der jeder einen »eigenen Geist« zu haben scheint und in welcher der Konflikt, das Leid und der Tod die alles umgebende Dunkelheit unseres »Himmels« spiegeln.

Aber was ist nun, wenn dieses »Wollen« der separaten Gedanken tatsächlich keinerlei Wirkungen haben konnte, weil die einzige URSACHE immer GOTT geblieben ist?

Gestern haben wir gelernt, unseren »Geist« als eine Tatsache zu sehen, die uns geschenkt ist als ewige Gabe, als unser »Königreich«. Und dass wir ihn jederzeit der weiteren Bestätigung unserer Getrenntheit »dienen« lassen können oder eben der Aufhebung der Täuschung, unsere Wirklichkeit unter dem »dunklen Himmel« sei jemals wahr geworden.

¹ Kurs 2019, Ü-I.110.1

Also akzeptieren wir doch einfach diese Wahrheit. Es ist nichts geschehen. Nichts, was ich in meiner Welt als konflikthaft erlebe, konnte jemals »Wirklichkeit« haben, ich konnte es nur träumen. Und nur in dem Maße, in dem ich das Licht des EINEN von mir ferngehalten habe, schien mir der Traum einer zersplitterten Welt meine alternativlose Wirklichkeit zu sein.

Aber sind denn meine Lieben nicht gestorben? Habe ich nicht jede Menge arges Leid und Krankheit erlebt? Sind Dinge nicht gründlich schiefgegangen und tun das immer noch? Nähert sich mein Leben nicht unaufhaltsam seinem Ende? Gibt es nicht Schuld, Gewalt und Willkür?

Gedanken, die sich ihre Getrenntheit permanent selbst bestätigen. Daraus ist kein Entkommen. Aber ich kann das LICHT hinter ihnen wieder aufgehen lassen, DAS davon spricht, dass ihr verzweifelter Impuls, die »Wahrheit der Trennung« aufrechtzuerhalten, jetzt endlich zur Ruhe kommen darf vor der Barmherzigkeit und Gnade GOTTES, ihrer wahren URSACHE.

Und dann schaue ich auf meine Welt, genau so, wie sie sich mir präsentiert, und sehe dieses LICHT als ewiges Angebot auf ihr liegen. Und möchte nicht mehr anders sein und auf die Welt blicken als so, wie GOTT mich schuf und in diesem Moment SIEHT.

CHRISTUS ist heute meine Augen, und ER ist die Ohren, die heute GOTTES STIMME lauschen.¹

¹ Kurs 2019, Ü-II.237.2:1

Seiten 62 bis 386



Nachklang

Dies ist ein Beginn ...

Wir sind am Ende des einen Jahres angekommen, in dem uns die täglichen Lektionen und die vorgegebenen Übungsstrukturen eine Hilfestellung gewesen sind, unseren Geist neu auszurichten – von der Angst weg zur Liebe, vom Tod zum Leben, von der letztendlichen Aussichtslosigkeit all unseres Bemühens um einen tragfähigen und permanenten inneren Frieden hin zu einer hellen, freudigen und friedlichen Perspektive.

Keine konkreten Lektionen werden nun mehr zugewiesen, weil keine mehr benötigt werden.¹

Gregor hat ja »unterwegs« schon viele Vorschläge gemacht, wie in der »Zeit danach«, in einem »Leben ohne Lektionen«, die Erinnerung an die friedliche Mitte, den stillen Raum des Gewahrseins inneren Friedens aufrecht erhalten oder leicht wieder geweckt werden kann. Wir sind also »gerüstet« für den weiteren Weg. Aber heißt dieses Verlassen unseres »Schulgebäudes«, das bedeutet, von jetzt an den »Lebenslektionen« auf unserem individuellen Weg und im wahrsten Sinne des Wortes »von selbst« zu begegnen, dass wir uns voneinander verabschieden müssen?

Wir haben in diesem Jahr gelernt, zu akzeptieren, dass wir vor jeder Entscheidung die Wahl treffen, von welcher geistigen Führung wir uns beraten lassen wollen: wie gewohnt vom Ego, das nur darauf aus ist, die Trennung zu bestätigen, oder von dem Inneren Lehrer, der um unsere Ungetrenntheit und unser Heilsein weiß und den der Kurs HEILIGER GEIST nennt.

Wer ein Jahr lang die Übungen gemacht hat, wird sicher sein, wem er seine geistige Führung anvertrauen will. Sozusagen an der »Schultür«, wo wir jetzt aus dem Lehrgebäude des Kurses verabschiedet werden, nennt der Kurs den »neuen Lehrer« – quasi als Handschlag der Vertrautheit – unseren FREUND.

¹ *Kurs 2019, Ü-II.Ep.3:1*

Dieser Kurs ist ein Beginn, kein Ende. Dein FREUND geht mit dir. Du bist nicht allein.¹

Können wir also wirklich sagen, dass wir uns jetzt voneinander trennen müssen, wenn es derselbe FREUND ist, der mit dir und mit mir weitergeht?

So geben wir von diesem Zeitpunkt an mit IHM und wenden uns an IHN um Führung und um Frieden und um sichere Weisung. Freude begleitet uns auf unserem Weg. Denn wir gehen heimwärts, zu einer offenen Tür, die GOTT unverschlossen hielt, um uns willkommen zu heißen.²

Wir können uns gar nicht mehr verpassen, sobald wir zu diesem FREUND »Ja« gesagt haben, denn ER spricht immer für dich *und* mich, wenn ich mich an IHN wende. ER war nur deshalb für uns so lange verborgen, weil wir unsere *Verbundenheit* vergessen hatten. Jetzt aber haben wir SEINE Hand der Freundschaft angenommen.

In Frieden werden wir auf SEINEM Weg weitergehen und IHM alle Dinge anvertrauen. In Zuversicht erwarten wir SEINE Antworten, während wir in allem, was wir tun, nach SEINEM WILLEN fragen. ER liebt GOTTES SOHN so, wie wir ihn lieben möchten. Und ER lehrt uns, wie wir ihn mit SEINEN Augen sehen und ihn so wie ER lieben können. Du gehst nicht allein.³

Auch Gregor und ich haben diesen FREUND mit uns gehen lassen, als wir unsere Bücher geschrieben haben. Wir haben uns in der Zeit des Schreibens nie inhaltlich abgesprochen, und das, obwohl wir gewusst haben, wie unterschiedlich unsere Ansätze und Denkweisen sind. Da ist immer ein grundsätzliches Vertrauen gewesen, dass unsere *geistige Ausrichtung* sicherstellen würde, dass wir im *Wesentlichen* zusammenfinden – in der unmittelbaren *Erfahrung* des inneren Friedens.

¹ *Kurs 2019, Ü-II.Ep.1:1-3*

² *Ebd., 5:5-7*

³ *Ebd., 6:2-6*

Das »Zuweisen konkreter Lektionen« ist nicht mehr nötig von dem Moment an, wenn wir die Wahl zwischen dem Ego und dem HEILIGEN GEIST, der sich als FREUND bewährt hat, sicher getroffen haben und dauerhaft aufrechterhalten. Dann sind alle Dinge Lektionen, von denen GOTT möchte, dass wir sie lernen (vgl. Ü-I.193), dann wird alles zu einer Erfahrung der grenzenlosen Verallgemeinerbarkeit des Gelernten, der Weg ist klar und das Ziel schon erreicht.

Dein Tag ist nicht dem Zufall überlassen. Er wird durch das festgelegt, mit dem du ihn zu leben wählst und wie der Freund dein Glück wahrnimmt, um dessen Rat du angesucht hast.¹

Am Ende des Übungsbuches tritt dieser gute FREUND noch einmal in der »Ich-Form« auf jeden von uns zu mit einer Zusicherung, die es leicht macht, die vertraute Struktur der Lektionen hinter sich zu lassen:

SEINE LIEBE umgibt dich, und dessen sei gewiss: dass ich dich niemals ungetröstet lassen werde.²

Auf einen weiteren gemeinsamen und freundschaftlichen Weg also, der uns nur zusammenführen kann. Leb wohl, und lass von dir hören!

Herzlich, Michael und Gregor

¹ Kurs 2019, T-30.I.15:1-2

² Ebd., Ü-II.Ep.6:8

Literaturverzeichnis

- [Kurs 2019] Ein Kurs in Wundern: Textbuch, Übungsbuch, Handbuch für Lehrer, 14. Aufl., Freiburg, Br.: Greuthof, 2019
- [Erg Kurs 2019] Die Ergänzungen zu *Ein Kurs in Wundern*: Psychotherapie, Das Lied des Gebets, 8. Aufl., Freiburg, Br.: Greuthof, 2019
- [Young 2023] Young, Shinzen: Five Ways to Know Yourself, 2011-2023, https://www.shinzen.org/wp-content/uploads/2016/08/FiveWays-toKnowYourself_ver1.6.pdf, S. 40 (abgerufen 14.01.2024)
- [CSNSC] Center for the Study of Non-Symbolic Consciousness: Layers of Depth in Fundamental Wellbeing, <https://www.nonsymbolic.org/layers-of-depth-in-fundamental-wellbeing/> (abgerufen am 07.01.2024)
- [Headless] The Headless Way, <https://www.headless.org/> (abgerufen am 12.02.2024)
- [Wunderstudien] Ein Kurs in Wundern und andere Richtungen: Der Finders Course, <http://www.ggeissmann.de/FC-und-ACIM.pdf> (abgerufen am 12.02.2024)
- [X Tweet] Insane Reality Leaks [@InsaneRealitys]: Soldier enjoying an energy bar ... In X [Tweet], 15.09.2023. <https://twitter.com/InsaneRealitys/status/1702557440535855515> (abgerufen: 19.02.2024)
- [Sedona] Sedona Training Associates: The Sedona Method, Minnetonka, <https://www.sedona.com/> (aufgerufen: 26.02.2024)
- [MPE] Das »Minimal Phenomenal Experience«-Projekt: <http://mpe-project.info> (abgerufen: 19.03.2024)
- [Dotts 2021] Dotts, Richard: Thoughtless Mindless Spiritless Forceless Manifestations, 1st Kindle Edition, 2021
- [CE 2017] A Course in Miracles: Complete&Annotated Version, 1. Aufl., Sedona, AZ, USA: Circle of Atonement, 2017

Im Netz

<http://spirituelles-willkommen.de>

Die Internetseite zu der Reihe »Ein spirituelles Willkommen«, mit Lese-
proben, Newslettern und Kontakt zu den Autoren.

<http://soundcloud.com/spirituelles-willkommen>

Ausgesuchte Übungen aus unseren Büchern und aus anderen Quellen als
Audio-Dateien.

<https://www.youtube.com/@spirituelleswillkommen>

Der Youtube-Kanal zur Reihe »Ein spirituelles Willkommen« mit Übun-
gen, Playlists und Sessions.

https://t.me/spirituelles_willkommen

Der Telegram Kanal von Gregor und Michael – mit Kommentarmöglich-
keit.

Ausführliches Inhaltsverzeichnis

Ein spirituelles Willkommen 9

Die Autoren

Michael Feuser 12
Gregor Geißmann 15

Impulse

Dein glückliches Jahr: Die Reise endet 20
Tag 221: Worte der Stille 22
Tag 222: Bewegungsübung 24
Tag 223: Friedensraum 26
Tag 224: Vertikalathmen 28
Tag 225: Love in action 30
Tag 226: Wähle das Wunder 32
Tag 227: Jetzt ist immer 34
Tag 228: Der Rahmen macht das Bild 36
Tag 229: Jeder ein Sieger 38
Tag 230: Gewahrsein und Schau 40
Tag 231: Kraft meines Willens 42
Tag 232: Immer schon angekommen 44
Tag 233: Vakuum oder Fülle? 46
Tag 234: Friede sei (ist) mit dir! 48
Tag 235: Alle Wunden heilen 50
Erlebe – und tauche ein ... Uralte Erfahrungen 52
Tag 236: Geist-Reich 58
Tag 237: Was ist wirklich? 60
Tag 238: Bist du würdig? 62
Tag 239: Wer hat's geschrieben? 64
Tag 240: Angstkontrolle 66
Tag 241: Freiheit für die Welt 68
Tag 242: Sie haben Ihr Ziel erreicht 70
Tag 243: Urteilen strengstens verboten? 72
Tag 244: Klangwellen des Friedens 74
Tag 245: Kommunikationsfluss 76
Sei still – und tauche ein ... »Nichts, was ich sehe, bedeutet etwas« 78

Tag 246: Egons Urtrieb	82
Tag 247: Blinde werden sehend	84
Tag 248: Leidensfreier Raum	86
Tag 249: Plopp!	88
Tag 250: Entwurzelt in die Freiheit	90
Tag 251: Die schlichte Wahrheit	92
Tag 252: Den Raum ausweiten	94
Tag 253: Geschieht dir ganz recht!	96
Tag 254: Geliebte Stille	98
Tag 255: Vollkommener Friede	100
<i>Horch – und tauche ein ... Die Stille und der Frieden des Klangs</i>	<i>102</i>
Tag 256: Kaffeetassenexperiment	108
Tag 257: Don Quijote auf Kurs	110
Tag 258: GOTT IST	112
Tag 259: Das »Etwas«, das wir sind	114
Tag 260: Eine Frage des Copyrights	116
Tag 261: In Sicherheit	118
Tag 262: Der kleine Unterschied	120
Tag 263: Bruder Grashalm	122
Tag 264: Umweg über Gott	124
Tag 265: Sanfter Mut	126
<i>Sei »Leerheit« – und ruhe darin ... Stiller Raum oder räumliche Stille</i>	<i>128</i>
Tag 266: Gedankenstille	134
Tag 267: Fraglose Antwort	136
Tag 268: Sein lassen	138
Tag 269: Schau'n wir mal ...	140
Tag 270: Sehen mit geschlossenen Augen	142
Tag 271: Bügeleisen aus?	144
Tag 272: Mit CHRISTUS durch den Alltag	146
Tag 273: Ungestörte Stille	148
Tag 274: Unterschiedslos lieben	150
Tag 275: Hör' mal!	152
<i>Erlebe – und gehe hindurch ... Der Schlüssel zum »torlosen Tor«</i>	<i>154</i>
Tag 276: Ausgeknockt von der Liebe	160
Tag 277: Das Wunder erwarten	162
Tag 278: Denken bei offenem Fenster	164
Tag 279: Ich glaube, ich träume!	166

Tag 280: Ehre, wem Ehre gebührt	168
Tag 281: Die Sprache der Stille	170
Tag 282: Liebe statt Angst	172
Tag 283: Vom Licht berührt	174
Tag 284: Heile deinen Schmerz!	176
Tag 285: Schlecht(gut)gelaunt in den Tag	178
<i>Sage Dank – und erlebe die Fülle ... Mantra in die Fülle</i>	180
Tag 286: Ampel auf »Grün«	186
Tag 287: Horch!	188
Tag 288: Ich seh' dich!	190
Tag 289: Die Welt segnen	192
Tag 290: Es gibt nichts zu tun, außer ...	194
Tag 291: Das Willkommen der Stille	196
Tag 292: Wollen wollen	198
Tag 293: Bruder Schnürschuh	200
Tag 294: Die Kuh darf wieder normal sein	202
Tag 295: Warum so förmlich?	204
<i>Vergib – und tauche ein in die Stille ... Vergebung(en)</i>	206
Tag 296: Ein Kurs für Musikfreunde	212
Tag 297: Der Polizei vergeben	214
Tag 298: Selbstbild und SELBST	216
Tag 299: Energydrink »Heiligkeit«	218
Tag 300: Beiseitreteten	220
Tag 301: Der Kurs auf Hawaiianisch	222
Tag 302: Heilung durch Nichtstun	224
Tag 303: Die Dissoziation aufheben	226
Tag 304: Im Spiegel der Wahrheit	228
Tag 305: Der Tellerrand der Angst	230
<i>Liebe – und sei ... Wo bleibt HEINZ GERD?</i>	232
Tag 306: Ist »beten« von gestern?	240
Tag 307: Die »kleine Bereitwilligkeit« unterm Mikroskop	242
Tag 308: Gegenwart und Zeitlosigkeit	244
Tag 309: Innenschau	246
Tag 310: Der Duft der Freude	248
Tag 311: Die Matrix des Urteils	250
Tag 312: Das andere Sehen	252
Tag 313: Im freien Fall	254

Tag 314: Was ist kontinuierlich da?	256
Tag 315: Wunder der Kommunikation	258
<i>Stauene – und lebe jetzt ... Der Werkzeugkasten zur wirklichen Welt</i>	260
Tag 316: Gib alles!	266
Tag 317: Warum warten?	268
Tag 318: Urknall der Erinnerung	270
Tag 319: Total erlöst	272
Tag 320: Magie und Wunder	274
Tag 321: Der kleine Wunderschied	276
Tag 322: Schuldball	278
Tag 323: Heilstrom	280
Tag 324: Personal Trainer Jesus	282
Tag 325: Trau dich, an Heilung zu denken	284
<i>Sei jetzt – und tauche darin ein ... Dieser Moment des Lebendigseins</i>	286
Tag 326: Wunderwirksam sein	292
Tag 327: Schau'n wir mal ...	294
Tag 328: Zweiter Wille	296
Tag 329: Bruder, ich bin da!	298
Tag 330: Um Nasenlänge voraus	300
Tag 331: Wunsch und Wille	302
Tag 332: Freiheit	304
Tag 333: Konfliktlösungsstrategie	306
Tag 334: Bist du der Liebe würdig?	308
Tag 335: Schau mal her!	310
<i>Sei aktiv – und verzettel dich nicht ... Higher Shopping Service</i>	312
Tag 336: Miese-Stimmung-Übung	318
Tag 337: Unkaputtbares Selbst	320
Tag 338: Denken ohne Schuld	322
Tag 339: Die Magie der Wunder	324
Tag 340: Experimentelle Schmerztherapie	326
Tag 341: Was also genau ist ein Wunder?	328
Tag 342: Kannst du mal endlich ruhig sein?!	330
Tag 343: Frieden statt Krieg	332
Tag 344: Gib allen alles	334
Tag 345: Wunderwirksam	336
<i>Verbinde dich – immer wieder neu? »Hab du die Führung«</i>	338
Tag 346: Durchblickerkurs	344

Tag 347: Ärgerlich!	346
Tag 348: Weihnachtsgeschenke	348
Tag 349: Schauen »mit IHM«	350
Tag 350: Der Linderung geöffnet ...	352
Tag 351: Stille kommunizieren	354
Tag 352: Werner und Frau Hansen	356
Tag 353: Jesus – nur ein Symbol?	358
Tag 354: Im Spiegel des Geistes	360
Tag 355: Die Quelle der Bedeutung	362
<i>Verbinde dich – permanent und ausschließlich. »Denn dir möchte ich folgen ...«</i>	364
Tag 356: Heilen mit dem Geist	368
Tag 357: Aufhebung der Dissoziation	370
Tag 358: Du hast das letzte Wort	372
Tag 359: Verändert sich die Welt?	374
Tag 360: Strahlend schöne Perspektive	376
<i>Höre IHN – und folge unmittelbar nach ... FRIEDEN</i>	378
Tag 361-365: Zum Abschied ein Willkommen	382

Nachklang

Dies ist ein Beginn ...	388
Literaturverzeichnis	392
Im Netz	393
Ausführliches Inhaltsverzeichnis	395

Unser Hauptwerk

Gregor Geißmann und Michael Feuser

Ich hab' auf dich gewartet, Bruder

A5 Format, 468 Seiten

BoD – Books on Demand

Gebunden (Fadenbindung) – ISBN 978-3-7526-8677-7

Hardcover (Klebebindung) – ISBN 978-3-7526-6825-4

E-Book – ISBN 978-3-7534-0942-9

Verbindest du mit »Spiritualität« etwas, das einen wirksamen Weg aus individuellen Nöten und Ängsten aufzeigt? Hat sie auch bei unheilbaren Krankheiten wie der »Demenz« eine Bedeutung?



In diesem Buch zeigt dir Gregor Etappen und Phasen des Weges zu dem Ziel auf, dass wir nie verlassen haben. Michael demonstriert, wie sein spiritueller Hintergrund die geistige Ausrichtung bildet, die er in der Konfrontation mit der »Krankheit Demenz« in ihrer heilsamen Anwendbarkeit erlebt.

Die Tatsache, dass sich auch spirituelles Lernen in Phasen vollzieht, trifft in der »Krankheit Demenz« auf das vehemente Infragestellen des Sinns jeder zielgerichteten Bemühung. Genau an diesem Punkt kreuzen sich die Wege von Gregor und Michael, und hier erfahren sie die Versöhnung scheinbarer Widersprüche und die Heilsamkeit von Spiritualität, die den Mut hat, sich dem Alltag auszusetzen.

Der zweite Band der Reihe

Gregor Geißmann und Michael Feuser

Wohin mit der Angst, Bruder?

Format 12 x 19 cm, 306 Seiten

BoD – Books on Demand

Hardcover (Klebebindung) – ISBN 978-3-7543-7300-2

Taschenbuch – ISBN 978-3-7543-5255-7

E-Book – ISBN 978-3-7543-9978-1

Angst ist nicht nur ein meist unangenehmes Gefühl, sondern sie ist die Grundlage des Bewusstseins von uns allen, solange wir glauben, in einer Welt voneinander getrennter Einzelwesen und Dinge zu leben, die letztlich immer Tod und Zerstörung ausgeliefert sind.



Gregor Geißmann und Michael Feuser betrachten die Angst in diesem Buch aus einer spirituellen Perspektive.

Seit über zwanzig Jahren sind sie miteinander unterwegs auf einer »Reise ohne Entfernung«, die in den geschützten, angstfreien Raum des Geistes führt, von wo aus der Blick auf die Welt, auch mit ihren sehr konkreten Ängsten, ein anderer ist: »Heilen ist Integration. Hier, im »fundamentalen« Bewusstsein,

beleuchtet die LIEBE die Welt und zeigt sie uns als Ausdruck tätiger Liebe. Und hier ist alle Angst vergangen«.

Der dritte Band der Reihe

Gregor Geißmann und Michael Feuser

Und wohin mit dem Schmerz, Bruder?

Format 12 x 19 cm, 196 Seiten

BoD – Books on Demand

Hardcover (Klebebindung) – ISBN: 978-3-7562-1225-5

Taschenbuch – ISBN: 978-3-7562-0410-6

E-Book – ISBN: 978-3-7562-6295-3

Schmerz – in welcher Form er auch immer erlebt wird – überzeugt uns unmittelbar und oft sehr eindrucksvoll von unserem Dasein in seiner

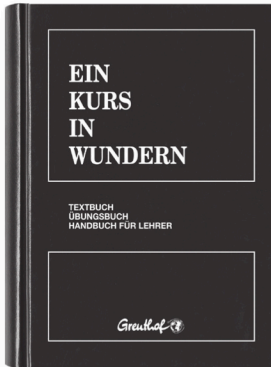


körperlichen Begrenztheit, Bedrohtheit und letztendlichen Vergänglichkeit.

Gregor Geißmann und Michael Feuser, seit über zwanzig Jahren miteinander unterwegs auf einer spirituellen „Reise ohne Entfernung“, entdecken im Niederlegen des Widerstandes gegen den Schmerz die Möglichkeit einer alternativen, einer heilsamen Sicht: Im „Sein-Lassen“ des Schmerzes eröffnet sich die Heilkraft des „ICH BIN“ als dem bruchlosen Aufgehobensein in der LIEBE. Spiritualität als echte Lebenshilfe: „Der Weg nach innen

geht mitten durch die Welt.“ Die Betrachtungen der Autoren werden durch zahlreiche Übungen begleitet, welche die „andere Sicht“ unmittelbar erfahrbar werden lassen.

EIN KURS IN WUNDERN®



Ein Kurs in Wundern ist aufgrund seiner Synthese von zeitlosen geistigen Einsichten und wesentlichen psychologischen Erkenntnissen einzigartig unter den spirituellen Traditionen der Welt. Er weist uns einen Weg zu innerem Frieden, zu einem Dasein, das in der Welt, aber nicht von der Welt ist.

Der Kurs ist nicht als Grundlage für eine neue Religion, Bewegung oder Vereinigung gedacht. Vielmehr dient er unabhängig von äußeren Autoritäten dem Selbststudium. Er richtet sich an Menschen, die nach einer friedlicheren Betrachtungsweise für ihr Leben und ihren Alltag suchen.

Das Werk besteht aus dem Textbuch, dem Übungsbuch und dem Handbuch für Lehrer. Im Textbuch werden die Konzepte dargelegt, auf denen das Denksystem des Kurses gründet. Die darin enthaltenen

Gedanken stellen die Grundlage für die 365 Lektionen des Übungsbuches dar, bei denen das Hauptgewicht auf der täglichen Erfahrung durch die Anwendung liegt. Das Handbuch für Lehrer gibt Antworten auf viele Fragen, die sich beim Studium ergeben.

1320 Seiten, gebunden, Greuthof Verlag, ISBN 978-3-923662-18-0

EIN HAUCH VON HIMMEL

In unserem ausgewählten Verlagsprogramm finden Sie:

- ✧ *Ein Kurs in Wundern*® – eines der bedeutendsten geistigen Lehrwerke unserer Zeit
- ✧ weitere Bücher und Audiosets zum *Kurs*
- ✧ das *Spiel der Wandlung* – ein Spiel, das Ihr Leben verändern kann
- ✧ die *Original-Engelkarten* – das himmlische Orakelspiel
- ✧ den beliebten Jahresbegleiter *Herzenstüren öffnen*
- ✧ die schönsten Titel von Eileen Caddy aus Findhorn

Ausführliche Informationen sowie umfangreiches Studienmaterial zu *Ein Kurs in Wundern*, Termine von autorisierten Seminaren und vieles mehr finden Sie auf unserer Internetseite www.greuthof.de.