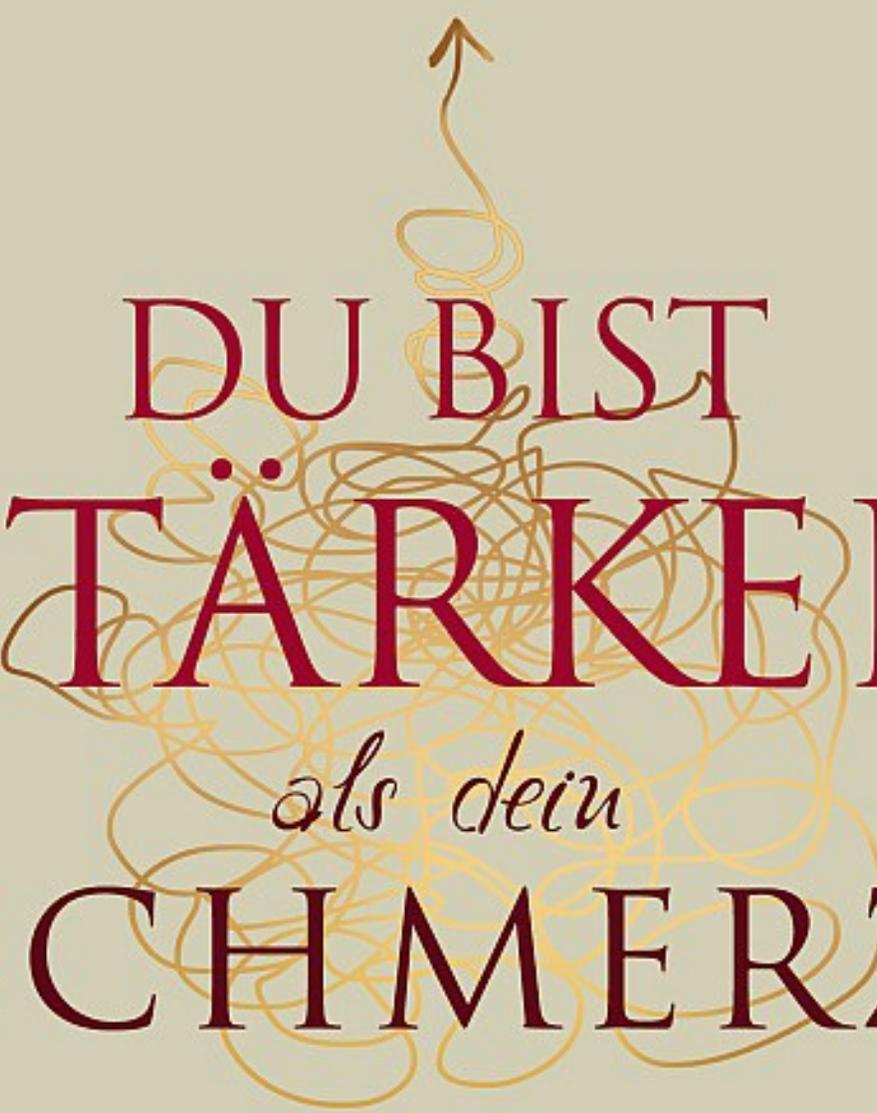


MARIANNE
WILLIAMSON



DU BIST
STÄRKER
als dein
SCHMERZ

SEELISCHE WUNDEN HEILEN UND
INNEREN FRIEDEN FINDEN

TRINITY

Wesens ist. Wir leben in Gott, und Gott lebt in uns. Der Schmerz der Welt ist das unerträgliche Leiden des Lebens außerhalb unserer Beziehung zu Gott, denn außerhalb dieser Beziehung sind wir von uns selbst getrennt. Was könnte deprimierender sein, als in Trennung von unserem wahren Selbst zu leben? Und was könnte natürlicher sein als die Tatsache, dass wir die Ganzheit an Orten suchen, wo unsere Herzen zerrissen wurden? In Schmerzen auf die Knie fallen – in dieser Weise sind viele von uns zum ersten Mal im Gebet auf die Knie gefallen. In Augenblicken, in denen der Schmerz einfach nicht mehr zu ertragen ist, ist der Körper bereit für Demut vor Gott.

Ganz gleich, was für ein Problem in unser Leben getreten ist, ganz gleich, welcher Schmerz unser Herz versengt hat, die grundlegende Antwort darauf ist, den Frieden Gottes zu erlangen. *Ein Kurs in Wundern* lehrt, dass wir meinen, viele verschiedene Probleme zu haben, aber in Wirklichkeit haben wir nur eins: unser Getrenntsein von Gott. In diesem Buch geht es darum, unser Leiden zu lindern. Manchmal durch Gebet, manchmal durch Vergebung und immer durch das Aufgeben und Loslassen aller unserer Gedanken, die nicht von Gott sind.

Darin liegt innerer Frieden.

UNSERE GEISTIGEN FILTER AUSWECHSELN

Gedanken aufgeben, die nicht von Gott sind, meint, dass wir Gedanken aufgeben, die nicht von der Liebe kommen. Wir alle besitzen ein spirituelles Immunsystem, das da ist, um die verletzte Psyche zu heilen, so wie das physische Immunsystem den physischen Körper heilt; aber es bedarf der bewussten Anstrengung, um es zu aktivieren. Unsere Lieblosigkeit aufzugeben ist nicht immer leicht, vor allem wenn wir emotionale Schmerzen leiden. Aber wir müssen es tun, um zu heilen. Spirituelle Heilung ist *Arbeit* in dem Sinn, dass sie nichts Passives, sondern etwas Aktives ist. Es ist eine Medizin, die wir gemeinsam mit Gott erschaffen.

Diese Medizin ist ein Wunder. Sie bedeutet den Wechsel von der Identifizierung mit dem leidenden Ich oder Selbst zur Identifizierung mit dem spirituellen Selbst. Dies entzündet das Feuer Gottes in uns, ein Feuer, das mit der Zeit jeden Gedanken erfasst, der in uns Schmerz verursacht. Es geleitet uns zu einer Neuinterpretation von allem, was sich in unserem Leben ereignet hat, und ersetzt einen geistigen Filter, der unseren Schmerz festigt, durch einen geistigen Filter, der unsere Erlösung vom Schmerz garantiert. Es tut dies, indem es uns in die Radikalität der Vergebung und Liebe hineinführt.

Wunder sind Gedanken, und Gedanken bringen alles hervor. Der Gedanke ist die Ursache; die Welt, wie wir sie kennen, ist die Wirkung. Ein Wunder bedeutet, dass unsere Wahrnehmung sich von der Angst zur Liebe verändert; dass sich in unserem Leben eine Auswirkung verändert, weil wir das Denken verändert haben, das diese Auswirkung verursacht hat.

Der größte Teil unseres Leidens ist weniger auf unsere Umstände als vielmehr auf unsere Gedanken über sie zurückzuführen. Tatsächlich ist die Welt nur eine Projektion unserer Gedanken. Alles, was wir durchmachen, wird entweder durch den Geist der Liebe oder durch den Geist der Angst gefiltert; Liebe erzeugt Frieden, Angst erzeugt Schmerz. Angst existiert nicht in sich und aus sich selbst heraus, vielmehr ist sie die Abwesenheit von Liebe. Das die Welt beherrschende

Denksystem lehnt die Liebe ab und verstößt sie, daher ist es ein Gefängnis, in dem wir zwangsläufig leiden. Diesem Leiden können wir nur entfliehen, wenn wir uns über das Denksystem, das es erzeugt, erheben.

Natürlich soll der Schmerz, den wir während unseres Lebens in dieser Welt erfahren, nicht geleugnet werden, doch lässt er sich transzendieren. Denken, das Wunder beachtet, unterdrückt unsere Emotionen nicht, vielmehr bringt es sie nach oben, damit wir sie auf einem Pfad zur wahren Heilung platzieren können.

Heilung findet statt, wenn wir unsere schmerzlichen Gefühle erkennen und bestimmen und dann in Gottes Hände legen und beten, dass die Gedanken, die diese Gefühle erzeugten, in Einklang mit ihm gelangen. Eine Situation Gott zu überantworten bedeutet, unsere *Gedanken* über sie zu überantworten, damit sie auf kausaler Ebene eine Veränderung erfahren. Was auf den Altar gelegt wird, wird dann verwandelt.

Es würde gegen unseren freien Willen verstoßen, wenn Gott unsere Gedanken umordnen würde, ohne dass wir ihn bewusst darum gebeten hätten. Aber wenn wir darum bitten, werden unsere Gebete beantwortet. Wenn wir unser Leiden übergeben haben, setzt sofort ein alchemistischer Heilungsprozess ein. Mit der gottbegnadeten Veränderung unserer Gedanken werden Situationen wundersam transformiert.

Wo wir an Bitterkeit festhielten, werden wir zu Wegen der Vergebung geführt. Wo wir an der Vergangenheit festhielten, werden uns sanft neue Möglichkeiten in der Gegenwart aufgezeigt. Wo unsere allgemeine Einstellung negativ war, sehen wir Dinge allmählich in positiverem Licht.

Der Kernpunkt ist hier: Sind wir erst einmal *willens*, die Dinge anders zu sehen – uns mit einem Gott zusammenzutun, der »unseren Selbsthass überlistet«, wie es in *Ein Kurs in Wundern* heißt –, dann beginnt die Heilung.

Unser Bewusstsein wird erhellt, zunächst vielleicht nur ein ganz klein wenig, aber der winzige Lichtspalt, den wir in unseren Geist eingelassen haben, wird sich zu einem wundervollen Strahlen ausweiten. Eine Beziehung wird unausweichlich entspannter; jedes Buch, das uns helfen kann, landet vor unseren Füßen; eine Freundin, die mit einer hilfreichen Erkenntnis aufwartet, ruft zufällig an. Uns kommen Einsichten darüber, wie wir uns anders hätten verhalten können.

Eine spirituelle Sichtweise verleugnet weder unseren Schmerz noch irgendeinen Aspekt unserer menschlichen Erfahrung. Sie verwahrt sich nur gegen deren Macht über uns. Sie gibt uns die Stärke, durchzuhalten, wenn Tränen fließen, und die Kraft, jenseits dessen Wunder aufzurufen.

VON DEN ILLUSIONEN ZUR WAHRHEIT

Ein Wunder verändert unsere Sicht auf die Welt, durchdringt den Schleier der Illusion, der uns in Schmerzen und Leiden gefangen hält. Ein Bittgebet um ein Wunder ist nicht die Bitte, dass eine Situation anders *sein* möge, sondern eine Bitte, dass wir sie anders *sehen*. Nur wenn sich unsere Gedanken verändert haben, werden sich auch die Auswirkungen unserer Gedanken verändern. Nur wenn wir über die Illusionen der Welt hinaussehen, werden wir über den Kummer und das Leid, das sie produzieren, erhoben. Und was sind diese Illusionen? Sie sind die von der Angst erzeugten

Manifestationen, die das Antlitz der Liebe verbergen.

Die materielle Welt ist eine riesige Matrix der Illusion, die vom sterblichen Geist erschaffen wurde. Jedoch geht es bei der spirituellen Suche nicht nur darum, zu erkennen, dass die Welt voller Illusionen ist; es gilt auch, die letztendliche Wahrheit zu erkennen, die jenseits davon existiert. Wenn wir sagen, dass die Welt, wie wir sie kennen, nicht die letztendliche Wirklichkeit ist, bedeutet das nicht, dass wir keine letztendliche Wirklichkeit *besitzen*. Wir haben eine letztendliche Wirklichkeit – die jenseits unseres Körpers, unserer Fehler und überhaupt jenseits dieser Welt existiert.

Wir sind keine winzigen Staubkörnchen – kurzlebige, endliche, unvollkommene sterbliche Wesen mit keinem größeren Ziel als dem, auf mitleiderregende Weise nach einem bisschen Glück zu graben, bevor wir unausweichlich leiden und sterben. Solange wir in einer so gestörten Wahrnehmung von der Bedeutung des Menschseins gefangen sind, sind wir zu geistigen und emotionalen Qualen verdammt. Stattdessen können wir uns eine tiefere Wahrheit zu eigen machen: dass wir Geistwesen sind, nicht nur Körper. Wir sind großartige und herrliche Wesen mit großartigen und herrlichen Missionen auf dieser Erde, und da wir dies vergessen haben, sind wir in ein äußeres Reich des Schmerzes und der Verzweiflung geworfen worden. Unsere Aufgabe ist also, einen Weg zurück zu dieser edleren Sicht von unserem wahren Wesen zu finden, damit der Schmerz aufhören möge.

Unser existenzieller Schmerz ist das Ergebnis davon, dass wir in einer halluzinatorischen Erlebniswelt leben und diese für real halten. Für unser sterbliches Ich ist die dreidimensionale Erfahrungsebene sehr real, aber irgendetwas tief in unserem Innern weiß, dass es da noch mehr gibt. Das heißt nicht, dass wir diese oder jene menschliche Erfahrung nicht durchlitten haben. Es bedeutet, dass dieses »Ich«, das sie durchlitten hat, nicht unser wirkliches Selbst ist. Wenn unsere Gedanken über unser wahres Wesen in *Bezug* zur Erfahrung umstrukturiert werden, transformiert sich unsere Erfahrung der Erfahrung. Das erklärt unser irdisches Leiden nicht für nichtig, sondern bekräftigt unsere Fähigkeit, uns darüber zu erheben. Das wirkliche »Ich« oder »Du« ist Liebe, unbeeinflusst von dem, was nicht Liebe ist. Unser reiner Geist – Gottes Schöpfung, die unsere letztendliche Wirklichkeit ist – ist unveränderlich und unberührt von der Lieblosigkeit der Welt.

Der menschliche Geist ist gespalten. Ein Teil des Geistes weiß, wer wir sind, und sieht über den weltlichen Schleier der Illusion hinaus, der andere Teil des Geistes ist wahnhaft und blind. Der Pfad zur Erleuchtung bedeutet, dass wir lernen, den wahnhaften Geist auseinanderzunehmen, das auf Angst gegründete Ego aufzulösen. So wie die Dunkelheit vom Licht vertrieben wird, wird die Angst von der Liebe vertrieben. Das Ego wird aufgelöst und durch einen Geist des reinen Geistes ersetzt, der Liebe ist.

Liebe ist die Wahrheit, wie Gott uns schuf; wenn unsere Gedanken nicht liebender Natur sind, sind wir buchstäblich *nicht wir selbst*. Auf psychischer Ebene ist jeder lieblose Gedanke ein Akt der Selbstausslöschung. Eine Welt, die weder den Vorrang der Liebe anerkennt noch sie in ihrem Ausdruck fördert, ist in der Tat eine deprimierende Welt.

Erleuchtung, die unendliches Mitgefühl ist, ist das einzig wahre Gegenmittel für unser Leiden. Diese Heilung tritt nicht unbedingt rasch ein oder ohne intensive und sogar qualvolle Arbeit. Denn die Welt kann hart sein und unser Widerstand gegen die Liebe sehr stark. Doch unsere Bereitschaft ist alles, und Gott reagiert auf die leiseste Einladung, uns zu helfen, die Dinge anders zu sehen. Eine

spirituelle Neuinterpretation der Ereignisse verleiht uns eine übernatürliche Macht – den Winden zu befehlen, die Wasser zu teilen und alle Ketten zu zerbrechen, die uns fesseln. Die Macht Gottes wird und kann nicht versagen. Wir fühlen Frieden, wo wir zuvor nur qualvolle Angst kannten; wir spüren Hoffnung, wo wir zuvor keine Möglichkeit zum Durchbruch erkennen konnten; und wir lernen zu vergeben und fühlen, dass uns vergeben ist.

Eine spirituelle Betrachtungsweise unseres Lebens bedeutet keine weniger gebildete Art, unser Erleben zu interpretieren, sondern eine hoch entwickelte und komplexe Art. Die Liebe, die uns rettet, ist keine Abstraktion oder kümmerliche Sentimentalität. Mitgefühl ist die größte Macht im Universum. Der Geist, der die Macht der Liebe, uns aus dem Leiden zu befreien, herabmindert und bagatellisiert, ist der Geist, der überhaupt erst unser Leiden erschafft und es dann aufrechterhält und verfißt.

Der lieblose Geist ist die eigentliche Ursache hinter jeder Katastrophe und jeder Träne. Das Einzige, wovor wir wirklich gerettet werden müssen, ist das wahnwitzige Denken, das diesen Planeten beherrscht. Unsere Erlösung liegt daher darin, dass wir uns mit dem göttlichen Selbst in Übereinstimmung bringen. Denn wir leiden in dem Maße, wie wir uns mit der Zerrissenheit und Gebrochenheit der Welt identifizieren, und unsere heilende Kraft liegt im Wissen, dass wir tatsächlich nicht *von* dieser Welt sind. Wir sind Kinder Gottes, wir müssen den Irrsinn der Welt nicht so erleiden, wie wir es tun.

Wenn wir unser Denken über die Grenzen der dreidimensionalen Realität hinaus ausdehnen, befreien wir uns von diesen Grenzen. Wir bilden neue Pfade in unserem Gehirn, im Bereich unserer Wahrnehmungen und Erfahrungen. Wir nutzen eine Menge Möglichkeiten, die wir sonst nicht sehen würden.

Bei diesem Prozess handelt es sich nicht um einen unmittelbaren »Heureka!«-Moment. Ein Mensch, der an Depression leidet, sagt nicht einfach: »Ah, jetzt kapiere ich!«, und lässt dann alles hinter sich.

Zum Beispiel ist es nicht leicht, jemandem zu vergeben, der uns verraten hat; optimistisch in eine bessere Zukunft zu blicken, wenn die Vergangenheit eine Tragödie war; die Möglichkeit einer ewigen Verbindung mit einem Menschen anzunehmen, der gestorben ist oder uns verlassen hat, weswegen wir am Boden zerstört sind. Aber wenn wir mit der Hilfe Gottes bereit und willens sind zu sehen, was wir jetzt nicht sehen, dann wird unser inneres Auge geöffnet. Wir dehnen unsere Wahrnehmung über den Schleier weltlicher Illusion hinaus aus und werden in eine Welt jenseits davon befördert.

Nichts davon ist leicht, denn unsere Gefängnismauern sind dick. Sie werden durch die Erscheinungen der materiellen Welt verstärkt und durch die geistige Übereinkünfte unserer Spezies. Die Menschheit wird seit Ewigkeiten von einem auf Angst gegründeten Denksystem beherrscht, und Erleuchtung bedeutet eine radikale Zurückweisung der grundlegenden Glaubenssätze dieser Weltsicht. Wenige Dinge sind revolutionärer, als in einer leidenden Welt zu wahren Glücklichen zu finden.

WEISHEIT

Erleuchtung beinhaltet ein Umschulen unserer mentalen Muskeln, da wir gegen die emotionale und psychische Schwerkraft eines auf Angst gegründeten Geistes angehen.

Das Ego ist bestrebt, sich selbst zu erhalten, indem es uns bei jeder Gelegenheit in lieblose Gedanken hineinlockt. Und in einem können Sie sicher sein: Es trachtet nicht nur danach, uns zu ärgern, sondern es möchte uns leiden lassen. Es trachtet nicht nur danach, uns Ungelegenheiten zu bereiten, sondern es möchte uns, wenn irgend möglich, töten. Von der Sucht bis hin zum Krieg – das Ego ist nicht nur darauf aus, die Liebe zu verweigern, sondern uns zu zerstören.

Aus der Angst entsteht eine Vielfalt negativer Emotionen, von denen einige relativ harmlos und manche wirklich irrsinnig sind. Eine Ansammlung von auf Angst gegründeten Emotionen wird allgemein als Depression bezeichnet. Depression ist eine Implosion von Negativität, die zumindest zeitweilig unsere Fähigkeit unterdrückt, »es einfach wegzustecken«. Sie gleicht einem emotionalen Muskelkrampf, der uns an einem starr festgelegten und schmerzhaften Ort festhält.

Angesichts des Zustands der heutigen Welt, angesichts all der Angst und Zerstörung ringsum ist es verständlich, dass Depressionen weitverbreitet sind. Das Leben auf Erden kann in der Tat herzerreißend sein. Aber tiefe Traurigkeit, ja intensives emotionales Leiden muss uns nicht zerbrechen. Dies ist Bestandteil der menschlichen Erfahrungswelt, Teil unserer spirituellen Reise. Auch im glücklichsten aller Leben kann es zutiefst traurige Tage geben. Wenn wir diese Tatsache erst einmal akzeptieren, ihr in unserem Bewusstsein Raum geben, hören wir auf, jeden depressiven Anfall als Eindringling zu betrachten, der sofort aus dem Haus gescheucht werden muss.

Die Tatsache, dass wir todunglücklich sein können, ist Bestandteil unserer tiefen Menschlichkeit, keine Charakterschwäche. Wenn schon, dann sind unsere Angst vor einem authentischeren Blick auf unser Leiden und unser Widerstand, klüger mit dem Leiden umzugehen, eine Schwäche.

Wenn wir zutiefst traurig sind, lautet die klügste Frage nicht: »Wie kann ich diesem Schmerz sofort ein Ende machen oder ihn betäuben?« Sie lautet: »Was bedeutet dieser Schmerz?« oder: »Was enthüllt er mir? Was soll ich durch ihn verstehen?«

Die spirituelle Bedeutung unseres Schmerzes ehrlich zu erforschen verlängert ihn nicht, sondern beschleunigt eher sein Ende. Ob wir an unserem Leiden wachsen oder uns ihm unterwerfen, hängt in erster Linie davon ab, ob wir selbst in den allerqualvollsten Umständen eine spirituelle Lektion entdecken können. Die Suche nach diesen Lektionen ist die Suche nach Weisheit, und die Suche nach Weisheit ist die Suche nach Frieden. Um es mit den Worten des Philosophen Friedrich Nietzsche zu sagen: »Leben heißt leiden, um zu überleben, um einen Sinn im Leiden zu finden.«

In der heutigen Welt wird die Suche nach Weisheit banalisiert und oft unterbewertet. Die Vernunft kann zwar eine Situation analysieren, aber nur die Weisheit kann sie zutiefst verstehen. Die Suche nach Weisheit ist nicht irgendein philosophischer Zeitvertreib ohne praktischen Nutzen. Die Suche nach Weisheit ist eine Suche danach, wie wir sowohl als Einzelperson als auch als Spezies unser Leben verantwortungsbewusster leben können. Ohne Weisheit treffen wir oft schreckliche Entscheidungen. Wir werden emotional unstet und stürzen uns regelmäßig kopfüber in selbstzerstörerische Situationen. Und obwohl wir dann Unmengen von Zeit und Energie darauf verwenden, die von unserem Mangel an Weisheit verursachte Situation wieder ins Lot zu bringen, verwenden wir nur vergleichsweise wenig Zeit darauf, zu lernen, wie wir künftig klüger und weiser leben können.