



EIN KURS IN WUNDERN®

Mit freundlicher Genehmigung des Rechteinhabers

Margarethe Randow-Tesch · Liliencronstr. 4 · 25451 Quickborn
Tel. 04106 – 6 18 300
E-Mail: margtesch@t-online.de

VOM SCHWEREN UND VOM LEICHTEN

August 2011

»Die Leute haben (mit Hilfe von Konventionen) alles nach dem Leichten hin gelöst und nach des Leichten leichtester Seite; es ist aber klar, dass wir uns an das Schwere halten müssen ... Wir wissen wenig, aber dass wir uns zu Schwerem halten müssen, ist eine Sicherheit, die uns nie verlassen wird«, sagt Rainer Maria Rilke in *Briefe an einen jungen Dichter*. (sämtl. Zitate: Insel-Verlag, S. 37). Mit anderen Worten: Die allgemeine Tendenz ist, die Verzweiflung im Innern mit Dingen in der Welt zu übertünchen, statt sie zu heilen.

Im Kurs heißt es an der oft zitierten Stelle im Textbuch (T-27.VIII.6:3), wir hätten in einem Uraugenblick vergessen zu lachen und dadurch Illusionen wahr gemacht. In diesem einen Augenblick wurde alles auf den Kopf gestellt: Zu lieben (das Natürliche) wurde unnatürlich und schwer, zu hassen (das Unnatürliche) wurde natürlich und leicht. Aus diesem einen Augenblick außerhalb der Zeit, in der die Liebe durch die Angst ersetzt wurde, ist das Phänomen der Zeit entsprungen. Deshalb ist die Zeit die Wiederholung des Immergleichen – »ein endloser Kreislauf der Verzweiflung« (T-29.VII.8:1), der Triumph des Unwahren über das Wahre.

Aus diesem Grunde untersteht auch *jedes* Leben in der Zeit äußerlich dem Gesetz des Elends: Mangel, Wandel, Vergänglichkeit und Tod sind das Los des Körpers. Es ist sinnlos, davor die Augen verschließen zu wollen oder deprimiert zu sein, wenn das Leben sich nicht an unsere Vorstellungen hält. Widerstand verstärkt den Schmerz. Wir entgehen vielleicht bestimmten *Formen* äußeren Leidens oder können sie ändern bzw. mildern (was wir selbstverständlich tun sollten, wenn es in unserer Hand liegt), aber wir sind damit nicht dem Elend als solchem entronnen. Aber erst dann sind wir am Ziel.

Unser eigentliches Leiden heißt Nichtakzeptanz. Es enthüllt sich in *unserer Reaktion* auf die Umstände, nicht in den Umständen selbst. Deshalb der zentrale Satz im Kurs: »Vielleicht ist es hilfreich, sich daran zu erinnern, dass sich niemand über eine Tatsache ärgern [deprimiert sein, leiden] kann. Es ist immer eine Deutung, die negative Gefühle aufkommen lässt, ungeachtet ihrer anscheinenden Rechtfertigung durch das, was als Tatsachen *erscheint*« (H-17.4:1-2). Was könnten wir nicht akzeptieren, wenn wir fest an der Hand des HEILIGEN GEISTES gingen? Nichts würde uns berühren oder erschrecken. Mangel, Wandel, Vergänglichkeit und Tod sind nicht das Gesetz des Geistes, der das Egosystem, und sei es noch so kurz, verlässt. Das ist mit dem Satz im Kurs gemeint: »Unter SEINER Führung wirst du leicht auf lichten Wegen reisen« (T-13.VII.13:4). Wir werden leichten Mutes inmitten des Schweren und des Leichten.

Wer hat die Deutungshoheit in unserem Leben? Da ist das Problem. Halten wir inne, und sinnen darüber in unserer aktuellen Situation oder in Bezug auf ein vergangenes Problem nach. Es ist keine Aufforderung, keine schwierigen Gefühle mehr zu hegen, sondern eine Erinnerung daran, die Gefühle einer anderen Ursache – der *fehlgeleiteten inneren* Situation statt der äußeren Situation – zuzuschreiben, ruhig, langsam, beharrlich. Wir können Vertrauen dazu aufbauen, dass sich die innere Situation, aus der die Angst fließt, durch einen Prozess großer Bereitwilligkeit unsererseits korrigieren lässt. So lösen wir uns nach und nach auch von dem Gedanken, Gefangene äußerer Umstände zu sein.

Es ist allerdings notwendig, nicht darüber hinwegzusehen, dass wir Gefangene innerer Umstände sind, *die wir möglicherweise gar nicht ändern wollen*. Wir wollen nur ihre Folgen nicht. Diese Krankheitseinsicht ist der Anfang aller Weisheit. Mit anderen Worten: Wir hätten gern Recht mit den Illusionen des Ego *und* wären außerdem gern glücklich. Vergessen wir nicht: Die vermeintliche Existenz des getrennten Selbst, das wir »ich« nennen und um das unsere Sorge kreist, ist den Illusionen des Ego zu verdanken. Die Aussicht, das Ego denken zu verlassen (nicht mehr mit Schuldzuweisungen, Hass, Opfersein und Angriffsgedanken zu operieren), kann daher nicht auf unsere ungeteilte Begeisterung treffen, selbst wenn wir es meinen. Wir sehen in der Trennung einen vermeintlichen Wert und eine Sicherheit. Deshalb wird im Kurs auf jeder Seite geduldige Aufklärungsarbeit betrieben und gezeigt, wie unsicher, verletzend und widernatürlich das Ego ist.

Bei Rilke heißt es: »Dass etwas schwer ist, muss uns ein Grund mehr sein, es zu tun«. Es gibt keinen Satz, der dem Zeitgeist (und manchmal auch dem Gebrauch, der vom Kurs gemacht wird) mehr widersprechen würde. Unbequem ist – und das ist es, was er mit dem Satz meint –, gegen die eigenen Illusionen zu gehen: sie ehrlich aufzuspüren, damit die innere Wahrheit freigelegt werden kann. Er schreibt: »Liebhaben von Mensch zu Mensch: das ist vielleicht das Schwerste, was uns aufgegeben ist, das Äußerste, die letzte Probe und Prüfung, die Arbeit, für die alle andere Arbeit nur Vorbereitung ist.«

Natürlich, denn diese Liebe, die gleichbedeutend mit vollständiger Vergebung ist, steht am Ende unserer Reise durch das Schwere zum Leichten – außerhalb des Systems. Sie ist der letzte Prüfstein, dass wir die Welt des Ego verlassen und keine Ziele mehr abseits der Wahrheit haben.

Gleichwohl: Wir beginnen mit dem *in unseren Augen* Schweren und Unbequemen, unserer schwierigen oder vielleicht gar nicht schwierigen äußeren Situation. Wir denken daran, dass die Heilung der Angst im Innern das einzige Ziel ist. Wir üben uns darin, unsere Urteile über die Situation und unsere Vergleiche infrage zu stellen, weil sie die Angst festhalten, und den Standpunkt einzunehmen, dass wir nicht wissen, was zu unserem Besten und dem anderer ist. Wir erinnern uns daran, dass unsere geringe Kraft unterstützt wird durch ETWAS, DAS in uns und durch uns wirkt:

»So bringen wir DIR unser Üben. Und wenn wir straucheln, wirst DU uns aufheben. Wenn wir den Weg vergessen, zählen wir auf DEINE sichere Erinnerung. Wir schweiften ab, DU aber wirst nicht vergessen, uns zurückzurufen.«

Seminarübersicht 2. Halbjahr 2011					
Datum	Ort	Thema	Kursadresse	Info und Anmeldung	Zeit
24.-25.9.11	Salzburg	Der Kurs in der Praxis	wird bekannt gegeben	Reiner Strehl (0)662/ 651 055 (Vorwahl Österr. 0043) r.strehl@tele2.at	Samstag 9 Uhr – Sonntag 15 Uhr
7.-9.10.11	München	Vom Schweren und vom Leichten	Studioraum Prana Reichenbachstr. 29	Lydia Meinert 08138/ 66 76 89	Freitag 18.30 Uhr – Sonntag 16 Uhr
10.10.11 – 7.11.11	Hamburg 5 Abende	Die Entwicklung von Vertrauen	Britta Hardenberg Prahstr. 8a Hamburg-Ottensen	M. Randow-Tesch 04106-618300	montags 19.30 – 21.30 Uhr; (bitte nicht vor 19.10 Uhr klingeln)
22.- 23.10.11	Rüfenacht bei Bern	Liebe ist der Weg, den ich in Dankbarkeit beschreite	Bitte erfragen	Heinz Bögli 0041/ (0)31 931 47 11 heinz.boegli@ gs-evd.admin.ch	Samstag 9 Uhr – 18 Uhr; Sonntag 9- 16 Uhr
28.-30.10.11	Berlin	Vom Schweren und vom Leichten	Yoga-Raum Schöneberg Martin-Luther-Str. 46;	Reinhard und Marita Blumhoff 030- 436 44 94	Freitag 19 Uhr – Sonntag 16 Uhr
5.-6.11.11	Kelkheim	Kleinheit und Größe	Zauberberg Robert-Koch- Str.116/II	Michaela Scheid 06174/ 61 174	Samstag 10 Uhr - Sonntag 15.30 Uhr
19.-20.11.11	Münster	Frieden finden, Frieden bewahren	Nichtraucher- Werkstatt Hochstr. 2	Maria Groeger 0251 – 790 835	Samstag 10 Uhr- Sonntag 16 Uhr
4.12.11	Braunschweig	Vom Schweren und vom Leichten	Gemeinschaftshaus Weststadt Ludwig-Winter- Str.4	Renate Behrens 05307 –86 78 renabehrens@gmx .de	Samstag 10 Uhr – 18 Uhr
18.12.11	Hamburg	Der stille Weg	Bitte erfragen	M. Randow-Tesch 04106-618300	Sonntag 12 Uhr – 18 Uhr
28.-29.1.2012	Bonn	Die Entwicklung von Vertrauen	Albert-Schweitzer- Haus	Albert-Schweitzer- Haus 0228/ 364737	siehe Progr.heft des Albert-Schw.- Hauses
25.2.2012	Bielefeld	Urteilen oder nicht urteilen	Curanum Senioren- zentrum Ravensberger Str. 10 a	Viola Noa-Nebel info@noa-nebel.de Oder bei mir 04106-618300	Samstag 10 – 17 Uhr

..... Bitte beachten

Die Seminare beziehen sich auf *Ein Kurs in Wundern* und werden von mir durchgeführt. Das Buch dient als Arbeitsgrundlage. Ich bitte darum, es mitzubringen. Die Kosten für Hamburg betragen: 5 Abende: 67 Euro incl. 19% MwSt. Auswärtige Seminare bitte bei den Organisatoren erfragen (je nach Länge ca. 65, 110 oder 130 €.) Der Platz für die **Hamburger Seminare** ist mit der telefonischen Anmeldung und der Überweisung der Seminargebühr reserviert. Bei **auswärtigen Seminaren** bitte ich zur allseitigen Planungssicherheit um eine Anmeldung **mindestens 8 Tage** vor Seminarbeginn.

Ich bitte darum, mir **Adressänderungen** und eventuell **Email-Adressen zum Versand des Rundschreibens** mitzuteilen.

Wer nicht mehr im Verteiler sein möchte, bitte Brief mit dem Vermerk »zurück an Absender« in den Briefkasten werfen oder mich per E-Mail informieren.