



**GOLDMANN**  
ARKANA

## *Buch*

Wer sich auf den spirituellen Weg begibt, wird früher oder später mit dem grundlegenden Hindernis vor dem Erwachen konfrontiert: dem Ego. Das Ego als scheinbar unüberwindliche Illusion stellt sich unserem persönlichen Wachstum in den Weg, verursacht alles Leiden und treibt uns als Menschengemeinschaft in Zerstörung und Untergang. Die Fallstricke des Egos zu erkennen ist der entscheidende Schritt, den wir bei der Entwicklung unseres Bewusstseins vollziehen müssen.

Mit einem praktischen Sechs-Stufen-Programm zeigt dieses Buch einen Weg, die Illusion des Egos loszulassen. Jede Stufe vertieft das Vertrauen und löst Blockaden auf, die unserer Erfahrung unendlicher Liebe noch im Weg stehen.

## *Autoren*

Nouk Sanchez ist in Australien geboren. Nach ihrer steilen Karriere in der Kosmetikbranche zog sich Nouk Sanchez nach New Mexico zurück und widmete sich der persönlichen Entwicklung und Lehre der Ego-Befreiung. 1990 lernte sie den »Kurs in Wundern«<sup>®</sup> kennen und machte sich gemeinsam mit ihrer kleinen spirituellen Familie an den Lernprozess mit den sechs Phasen zur Entwicklung des Vertrauens. Sie geht diesen Weg seit nunmehr siebzehn Jahren. In dieser Zeit hat sie die Mechanismen des Egos erlebt und entschlüsselt und herausgefunden, wie, warum, wann und wo wir uns selbst sabotieren. In den »Sechs Stufen zur Wahrheit« hat sie ihre Erfahrungen auf den Punkt gebracht.

Tomas Vieira wurde als Kind portugiesischer Vorfahren in Hongkong geboren und lebte in Kanada und den Vereinigten Staaten, bevor es ihn nach Australien zog. Sein beruflicher Werdegang führte ihn mal in die freie Wirtschaft, mal in den gemeinnützigen Sektor. Tomas Vieira hat sich zeitlebens für Fragen der persönlichen Weiterentwicklung interessiert und leitet seit zwanzig Jahren Kurse in Lebenshilfe und Persönlichkeitsentfaltung.

Nouk Sanchez, Tomas Vieira

# Sechs Stufen zur Wahrheit

Wie wir aufhören, uns mit  
dem Ego zu identifizieren

Aus dem Englischen von  
Ulla Rahn-Huber



**GOLDMANN**  
ARKANA

Die englische Originalausgabe erschien 2007 unter dem Titel  
»Take Me to Truth« bei O Books/John Hunt Publishing Ltd., The Bothy,  
Deershot Lodge, Park Lane, Ropley, Hants, SO240BE, U.K.

In der deutschen Übersetzung wurden Zitate und sinngemäße Wiedergaben  
entnommen aus dem Werk »Ein Kurs in Wundern«®, Greuthof Verlag,  
Gutach i. Br., © 1994, 2008.

Nähere Informationen: [www.greuthof.de](http://www.greuthof.de)

*Ein Kurs in Wundern*®, *A Course in Miracles*® und *EKIW*® 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*®.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100  
Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier  
*München Super* liefert Arctic Paper Mochenwangen GmbH.

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe Juni 2010

© 2010 der deutschsprachigen Ausgabe

Arkana, München

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2007 Nouk Sanchez, Tomas Vieira

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: getty images/Eric Meola

Redaktion: Horst Christoph

SB · Herstellung: cb

Satz: Fotosatz Reinhard Amann, Aichstetten

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-442-21912-4

[www.arkana-verlag.de](http://www.arkana-verlag.de)

# INHALT

Vorwort .....	11
Einleitung .....	14
Glossar .....	20
Abbildungen .....	26
<b>Kapitel 1 Eine unendliche Initiative .....</b>	<b>27</b>
Warum jetzt? .....	32
Wie alles begann .....	35
<b>Kapitel 2 Das Ego-Selbst: durch Projektion entstanden .....</b>	<b>40</b>
Was ist das Ego-Selbst? .....	42
Gedanke und Projektion .....	44
Freier Wille .....	52
Die Angst und das Jetzt .....	58
Urteile .....	61
Verlust der Identität an das »Ich« .....	65
Die Armband-Theorie .....	68
Mögliche falsche Identitäts-Perlen (Ego) .....	69

<b>Kapitel 3 Das Eine Selbst: durch Ausdehnung entstanden . . .</b>	71
Intellekt versus Intuition . . . . .	73
Die Illusion des Angriffs . . . . .	76
Unbewusstes Geben . . . . .	81
Die Macht der Demut . . . . .	83
Ich weiß nicht, was zu meinem Besten ist . . . . .	86
Gewissheit . . . . .	86
Das unendliche Sein: Himmel . . . . .	92
Die »winzig kleine Wahnidee« dehnt sich aus . . . . .	93
Die Wahrheit ist wahr, und nichts sonst ist wahr . . . . .	96
Die Ego-Realität akzeptieren: Lieben, was ist. . . . .	99
Der große Ausweg: Bekenntnis zur Freiheit . . . . .	100
Der »Schuldmesser« . . . . .	103
Das Enneagramm als Instrument zur Selbsterkenntnis . . . . .	104
 <b>Kapitel 4 Liebesbeziehungen . . . . .</b>	 113
Pseudo-Wertschätzung . . . . .	116
Bewusste Liebe . . . . .	121
Das ungesehene Kind. . . . .	123
Suche nach Liebe . . . . .	126
Was ist eine »besondere Beziehung«? . . . . .	127
Besondere Geschäfte . . . . .	130
Verliebt sein . . . . .	132
Wahre Liebe erlischt nie. . . . .	136
Ein gemeinsames Ziel – die Einheitsbeziehung . . . . .	141
Das Fenster zur Liebe . . . . .	143
Der Entschluss zur Veränderung unserer Beziehung . . . . .	146

---

Nähe . . . . .	148
Konflikte lösen . . . . .	150
Sich von vornherein für die Wahrheit entscheiden . . .	153
Den Körper mit der Wahrheit verwechseln. . . . .	154
Quantenvergebung . . . . .	155
Eine hilfreiche Visualisierung. . . . .	160
Die Einheitsbeziehung . . . . .	161
Das Ego im Alleingang aufheben . . . . .	164
Das allergrößte Geschenk . . . . .	164

## **Kapitel 5 Vertrauen entwickeln: die Überwindung des Egos . . . . .**

Ein stufenweiser Prozess . . . . .	171
Die PIQ-Formel. . . . .	173
Die sechs Stufen im Überblick . . . . .	175
Das Ego aufheben . . . . .	183
Mögliche Symptome . . . . .	186
Gesellschaftliche Isolation – Ursache und Wirkung . .	193
Beruf, Karriere und persönliche Interessen. . . . .	195
Der Körper . . . . .	196
Wer sind unsere besten Lehrer? . . . . .	197
Die Ego-Illusion von der Selbstachtung . . . . .	203
Den Zweifel am Ego-Selbst schüren. . . . .	204

## **Kapitel 6 Die sechs Stufen zur Wahrheit . . .**

<b>1. Stufe: Aufhebung des Egos . . . . .</b>	<b>207</b>
Der erste Schritt. . . . .	209
Das Gift der Projektion . . . . .	221
Die Abwesenheit von Schuld . . . . .	224

---

Geben ist Empfangen – das Konzept des »Bekommens« auflösen . . . . .	229
Die Umgestaltung unserer Beziehungen . . . . .	235
Ego-Auflösung – Bedürfnisse und Wünsche . . . . .	240
<b>2. Stufe: Aussortieren</b> . . . . .	244
Mögen die Bedingungen weichen, die meine Angst auslösen . . . . .	248
Zeit, Gedanken und Gefühle . . . . .	251
Zeit . . . . .	252
Gedanken . . . . .	253
Gefühle . . . . .	255
Eine unpersönliche Betrachtungsweise . . . . .	257
Die Versuchung zu leugnen und zu vermeiden . . . . .	258
Die 2. Stufe überwinden: »Du wirst es sehen, wenn du daran glaubst.« . . . . .	261
Kontemplation und Meditation . . . . .	262
<b>3. Stufe: Aufgeben</b> . . . . .	264
Der Baum der Urteile . . . . .	265
Das Urteilen aufgeben . . . . .	270
Quantenvergebung und Verantwortung . . . . .	271
Das Eine Selbst . . . . .	272
Auf dem Weg voranschreiten . . . . .	273
Was wir wirklich wollen . . . . .	275
Die Entscheidung . . . . .	278
<b>4. Stufe: Zur Ruhe kommen</b> . . . . .	282
Mächtige Gefährten . . . . .	284
Spirituelle Suche und die Wahrheit . . . . .	285

---

<i>5. Stufe: Ins Wanken bringen</i> .....	288
Totales Vertrauen entwickeln. ....	295
Wachsamkeit .....	299
Mögliche Veränderungen .....	300
<i>6. Stufe: Vollendung</i> .....	303
<b>Kapitel 7 Führung auf dem Weg</b> .....	311
Jeder von uns hat eine besondere Aufgabe .....	311
Der Eine Wille .....	313
Was macht uns Angst vor der Ego-Befreiung? .....	317
Das Gebet .....	321
Wenn Gebete scheinbar nicht erhört werden .....	323
Der Jetzt-Moment .....	324
Freiheit heißt, die Gedanken anhalten zu lernen. ....	327
Liebe, Freude, Friede .....	330
Die wichtigsten Schlüssel zur Freiheit. ....	335
Probleme und das Jetzt .....	338
Unser Einer Wille .....	340
Die Nutzlosigkeit von Plänen .....	343
<b>Kapitel 8 Die Wahrheit</b> .....	348
Ein Wegweiser zur Entscheidungsfindung .....	352
Der Anfang .....	354
Anhang I: The Work, Arbeitsblatt, Byron Katie .....	356
Anhang II: Literaturempfehlungen und Webadressen. ....	361
Danksagungen .....	366
Bibliographie. ....	368
Anmerkungen .....	376
Kontakt. ....	382



# VORWORT

**Gary Renard**

Gary Renard ist Bestsellerautor der Bücher *Die Illusion des Universums: Gespräche mit Meistern über Religion, Reinkarnation und das Wunder der Vergebung*. München: Arkana, 2006, und *Unsterblich: Wie wir den Kreislauf von Geburt und Tod durchbrechen*. München: Arkana, 2007.

*Sechs Stufen zur Wahrheit* ist nicht bloß ein Buch – es ist eine Offenbarung. Als ich gebeten wurde, das Vorwort dazu zu schreiben, erschien mir die Aufgabe interessant, weil ich Nouk Sanchez in unserer Korrespondenz als eine begnadete Weisheitslehrerin kennen gelernt hatte, die weiß, wovon sie spricht und wie sie ihr Wissen weitergeben kann. Gute spirituelle Lehrer sind immer anregend für mich. Doch als ich das Buch dann gelesen hatte, war ich begeistert. Was Nouk Sanchez und Tomas Vieira schreiben, ist kompromisslos, aufregend und verblüffend logisch.

Wenn Sie glauben, Logik sei nicht wichtig, brauchen Sie sich nur die Frage zu stellen: Wie logisch ist diese Welt? Die Antwort lautet natürlich: Nicht besonders logisch. Dies gilt auch für die meisten spirituellen Traditionen, die uns auf Erden überliefert sind. Schaut man sich die uns heute zu-

gänglichen Weisheitslehren genauer an, stößt man immer wieder auf Ungereimtheiten. Das liegt daran, dass ihnen ein wirklich klarer Kanal zu einem Gedankensystem fehlt, das nur aus einer höheren *Quelle* kommen kann.

Wie man das feststellen kann? Nur durch Beobachtung und, was noch wichtiger ist, durch spirituelle Erfahrung. Die Lehren des Heiligen Geistes, wie sie sich in dem spirituellen Meisterwerk *Ein Kurs in Wundern*®<sup>1</sup> offenbaren, der in diesem Buch auf brillante Weise erörtert wird, führen über kurz oder lang zu der Erkenntnis, dass es angesichts tausender Wahlmöglichkeiten, die uns in dieser Welt zur Verfügung stehen, *in Wirklichkeit* nur zwei Dinge gibt und nur *eines* von beiden real ist. Das mag einfach klingen, und das ist es auch. Doch sich wirklich für dieses Eine zu entscheiden, ist nicht so einfach wie es scheint. Es ist in der Tat sehr schwer, und nur durch Übung und Disziplin können wir dahin kommen, uns konsequent für dieses Eine zu entscheiden. Je intensiver wir uns mit den Anleitungen großer Lehrer wie Nouk und Tomas befassen und je mehr wir davon begreifen, desto leichter wird es uns, diesen Weg auch tatsächlich zu gehen.

In diesem Buch werden Themen angesprochen, die auf den ersten Blick in Widerspruch zu meinen neueren Texten zu stehen scheinen, doch ich glaube nicht, dass dies der Fall ist. Der Heilige Geist lässt jedem von uns die Führung angedeihen, die er annehmen und verstehen kann. Und so stoßen wir auf unserem Weg auf manch faszinierende Dinge, die zwar nicht unbedingt der absoluten Wahrheit entsprechen, uns aber vor Augen führen, dass es mehr im Leben gibt, als wir mit den physischen Sinnen wahrzunehmen vermögen.

---

Ein gutes Beispiel hierfür bietet das Enneagramm<sup>2</sup>, jene spannende Methode zur Selbsterkenntnis, die Nouk und Tomas hier so anschaulich beschreiben. Es gibt Momente, in denen manche Menschen sehr von den damit gewonnenen Einsichten profitieren können. Wie Shakespeare so schön sagte: »Es gibt mehr Ding' im Himmel und auf Erden, als Eure Schulweisheit sich träumt.«<sup>3</sup> Mag sein, dass faszinierende Themen wie diese eher ein Stoff für Träume sind als die absolute Wahrheit; dennoch können sie uns auf unserem Weg dorthin durchaus hilfreich sein.

Wenn es Ihnen wie mir ergeht, werden Sie in diesem wunderbaren Buch viele hilfreiche Anregungen finden. Und wenn man es genau betrachtet: Was könnte man mehr von einem Buch erwarten? Aber da ist noch etwas anderes: Ich finde, dass hier große spirituelle Weisheit auf so leidenschaftliche Weise vermittelt wird, wie sie nur der höchsten Erkenntnis zweier Menschen entspringen kann, die sich dem Weg der Wahrheit verschrieben haben.

Ich bin überzeugt, durch die Lektüre dieses Buchs etwas für mein weiteres Leben gewonnen zu haben. Und ich bete, dass alle Menschen diese Erfahrung machen werden.

In Liebe und Verbundenheit  
**Gary Renard**

## EINLEITUNG

Um Erleuchtung zu erlangen, muss das Ego nicht komplett ausgelöscht werden. Solange wir noch in unserem Körper weilen, brauchen wir ein gewisses Maß an Rest-Ego, um in dieser Realität, die wir Leben nennen, funktionieren zu können. Eines ändert sich jedoch völlig: Was vom Ego bleibt, wird vollständig der Führung durch die *universale Inspiration*\* unterstellt.

Bei dem Teil des Egos, den es zu überwinden gilt, handelt es sich im Grunde um ein wirres Knäuel alter emotionaler Verstrickungen. Genau genommen entspringen Leid und Verluste stets irgendeiner emotionalen Anhaftung, sei es in Form von Beziehungen, beruflichen Positionen, Werten, Meinungen oder materiellen Objekten. Sind solche Dinge bedroht, kann uns dies in emotionalen Schmerz stürzen, wobei die Bandbreite der Reaktionen von einer leichten Verstimmung bis hin zur völligen Zerstörung reicht. Auch unsere Wünsche entstehen auf diesem untauglichen Fundament. Was wir zu brauchen meinen, erwächst aus einer Illusion. Das Ego ist in Wirklichkeit ein emotionaler Kern, den wir mit dem »Ich« verwechseln, das wir für »uns selbst«

---

\* Häufig vorkommende Begriffe, die im Glossar erläutert werden, sind hier im Buch anfangs kursiv gesetzt.

halten. Können wir uns fragen, wer oder was übrig bliebe, wenn wir all unsere emotionalen Verstrickungen abgeben würden? Stellen wir uns vor, wir würden uns freiwillig aus all unseren Überzeugungen lösen und uns in einem vertrauensvollen Sprung ins Leere auf den Prozess der *Aufhebung* einlassen. Was käme wohl dabei heraus?

Vieler emotionaler Bindungen sind wir uns nicht einmal bewusst. Ein Beispiel hierfür ist unser Festhalten an der Überzeugung, schon selbst zu wissen, was zu unserem Besten sei. Von einer höheren Warte betrachtet, ist dies ein völlig absurder Gedanke. Wenn das »Ich«, das wir für unsere Identität halten, ausschließlich aus emotionalen Anhaftungen besteht, muss alles, was es sich wünscht oder meidet, zwangsläufig der absoluten Dominanz dieser Bindungen unterliegen. Es gibt darin keinen Raum, in dem die *universale Inspiration* ihre Wunder wirkt, kein Vertrauen, in dem die bewusste Liebe Einzug halten und ganz gewiss keine Gnade, die uns ihre Gaben zuteil werden lassen könnte. Das Konglomerat der emotionalen Verstrickungen, das wir »Ich« nennen, tut stets das, was es am besten kann, um zwanghaft und um jeden Preis seinen Status zu verteidigen, selbst wenn dies den physischen Tod bedeutet. Dieses »Ich« wird ungeachtet seiner scheinbaren Liebesbedürftigkeit insgeheim von einem wesentlichen Funken am Leben gehalten: der Getrenntheit.

Das Ego muss sich seine Getrenntheit bewahren, um am Leben zu bleiben. Wenn wir entdecken, wer wir *nicht* sind, tauchen wir in jenen wundervollen Zustand ein, der im Kern unseres Wesens ruht.

Wie funktioniert unsere verfehlte Identität? Das Knäuel aus emotionalen Verstrickungen, das wir »Ich« nennen,

glaubt, auf sich allein gestellt zu sein; darum ist es so *bedürftig* und hat vor so Vielem *Angst*. In seinem tiefsten Inneren weiß es, dass es *anders* als Gott ist und dass sein Überleben davon abhängt, wie gut es unterhalb des göttlichen Radars zu bleiben vermag, während es uns gleichzeitig vorgaukelt, auf dem richtigen Kurs zu sein.

Fragen wir das Ego: »Wie konnte Gott in all seiner Liebe nur so eine lieblose Welt erschaffen?«, folgt seine Antwort stets ein und demselben Schema: »Ja, das ist nicht fair. Aber weil Gott die Welt nun mal so erschaffen hat, müssen wir eben unser Bestes tun, um uns und unsere Lieben zu schützen und unser Leben so gut es geht im Griff zu haben. Und während wir nach Glück streben, müssen wir halt gucken, dass wir dem Leid möglichst aus dem Weg gehen.«

Wenn wir anfangen, uns im Zuge der Ego-Aufhebung von altem Ballast zu befreien, fällt uns ein gewaltiger Widerspruch auf. Wenn sich hinter dem Ego, das wir »Ich« nennen, ein Gewirr emotionaler Verstrickungen verbirgt, wie kann es sich dann erfolgreich in dem vermeintlich zufälligen Chaos dieser Welt orientieren? Wenn wir ein Leben lang um Sicherheit, Kontrolle und Glück kämpfen und versuchen, dem Leid zu entgehen, was bleibt dann für Gott noch zu tun übrig? Was ist der Sinn und Zweck eines Gottes, wenn wir diese Rolle ständig selbst spielen?

Haben Sie je darüber nachgedacht, welches unsere individuelle und kollektive Aufgabe hier auf Erden ist? Wir sind doch nicht hier, um in jedem Leben aufs Neue das Drama unserer verfehlten Identitäten auszuagieren. Und was geschieht, wenn der Körper stirbt? Lässt man uns dann vom Haken, damit wir vorübergehend den Zustand der Glück-

seligkeit genießen können, um anschließend erneut in ein Leben voller chaotischer Zufälligkeiten zurückzukehren?

Solange wir unter dem Bann des Egos stehen und unhinterfragt an unseren Überzeugungen festhalten, bleibt uns der Sinn dessen, was wir das Leben nennen, verborgen. Es gibt keinen Gott außerhalb von uns, ganz gleich, wie wir diese universale Gegenwärtigkeit auch nennen mögen. Er ist ein Teil von uns, und Er verlässt uns nie. Natürlich haben wir bisweilen den Eindruck, dass Er nicht da ist, aber das liegt nur daran, dass »wir« nicht da sind. Als Ego mit einem Bündel von unerforschten Ängsten und Verstrickungen im Gepäck sind wir viel zu sehr damit beschäftigt, im Alltag alle Fäden in der Hand zu halten, als dass wir den Sinn unseres Daseins, geschweige denn unsere eigene Identität hinterfragen könnten.

Wenn Gottes Liebe angeblich so allumfassend ist, wie können wir es dann fertig bringen, so lieblos zu sein? Die Antwort lautet: Es war nicht Gott, der diese Realität erschaffen hat, wir selbst waren es. Wir sind aus dem ursprünglichen Zustand der allumfassenden Liebe gekommen, in dem es weder Leid noch Verluste, weder Ängste noch Getrenntheit gibt. Wir waren *Eins* – und jenseits des trügerischen Lebens, zu dem wir uns entschieden haben, sind wir es immer noch. Wir brauchten weder Zeit noch Raum noch Materie, weil dies Manifestationen der Getrenntheit sind. Wir waren glücklich und zufrieden als *Eins*, jedenfalls, bis wir uns entschlossen, eine andere Erfahrung – die der Dualität, also der Zweiheit oder Fremdheit – zu suchen. In dieser Realität existiert unser *Konzept* von Gut und Böse, von Oben und Unten. Das »Ich« nimmt sich als von allem und

jedem getrennt wahr. Im Ego-Zustand sind wir zutiefst überzeugt, unerfüllbare Bedürfnisse zu haben und dem Risiko des Verlusts ausgesetzt zu sein.

Diese Überzeugungen sind Ausgangspunkt für so manche absurde Vorstellung, darunter der weit verbreitete Irrglaube, dass sich Liebe in Hass verwandeln könne. Wenn wir diese Erfahrung tatsächlich irgendwann im Leben gemacht haben, müssen wir uns fragen, »wer« das so erlebt hat. Wer hat wahrgenommen, dass die Liebe in Hass umschlug? Nur das Ego glaubt, dass Liebe schwinden oder sich in Hass verwandeln könnte. Die Liebe, die wir in Wirklichkeit sind, ist für das Ego nicht zu erkennen. Liebe ist weder Gefühl noch Erfahrung und kann auch nicht erstrebt werden. Sie erfahren zu wollen, solange wir so zu sein glauben, wie wir *denken*, ist, als würden wir vom Dach eines sechzigstöckigen Hochhauses springen, weil wir meinen, fliegen zu können. Solange wir nicht bereit sind, uns an die *Aufhebung* der Ego-Wahrnehmung zu wagen, werden wir nie erfahren, *wer* wir wirklich sind oder welches unsere wahre Aufgabe in diesem Leben ist.

*Die sechs Stufen zur Wahrheit* ist weder ein religiöses Buch, noch preist es irgendeine Religion als Mittel zur Befreiung an. Seine Lehren stehen in keinerlei Bezug zu einer bestimmten Glaubensrichtung. Wir bitten Sie, sich Ihr eigenes Bild von der Wahrheit zu machen, so wie sie auf den folgenden Seiten dargestellt wird. Die Wahrheit wird mit Ihnen in Resonanz gehen. Sie begegnet uns nicht immer als Friede; manchmal zeigt sie sich als Widerstand und oft als etwas, das zwar eine Herausforderung zu sein scheint, sich aber tief im Inneren doch richtig anfühlt. Jeder von uns kennt *die*

*Wahrheit*. In unserem Innersten erkennen wir sie, weil unser Wesenskern Wahrheit, Liebe, Friede und Freude *ist*.

Die Wahrheit transzendiert alle Sprachen und Glaubensbekenntnisse. Sie existiert in der Ewigkeit jenseits der Begrenzungen von Zeit, Raum und Materie. Sie hat eine Strahlkraft, die den Intellekt umgeht und sanft die alten Blockaden löst, die uns so lange daran gehindert haben, Liebe zu erkennen und in ihrer Anwesenheit zu leben.

*Die sechs Stufen zur Wahrheit* ist ein einfaches Buch, das sich an *den* wendet, der wir hinter unserem begrenzten Selbst-Bild sind. Es will uns aus unseren Ängsten und unserer Begrenztheit befreien und uns an unser rechtmäßiges Erbe als *Mit-Schöpfer* erinnern. Es regt dazu an, über das Interpretieren auf der intellektuellen Ebene hinauszugehen, denn das wäre zu einfach und würde keine echte Veränderung in der Wahrnehmung erfordern. Stattdessen geht es darum, experimentell an die dargelegten Prinzipien heranzugehen und sie bewusst im Alltag anzuwenden.

*Die sechs Stufen zur Wahrheit* wurden im Geist des Mitgefühls und der Liebe für all jene geschrieben, die die Suche aufgegeben haben und jetzt bereit sind, Liebe, Friede und Freude zu *finden*.

Sie werden feststellen, dass viele der in diesem Buch angesprochenen Prinzipien aus *Ein Kurs in Wundern*®<sup>4</sup> entlehnt sind. Die entsprechenden Quellenangaben finden Sie jeweils in den »Anmerkungen« am Ende dieses Buches. Bei den hier vorgestellten Ideen handelt es sich jedoch um persönliche Auslegungen und Einsichten der Autoren, die nicht unbedingt von den Rechteinhabern von *Ein Kurs in Wundern*® gebilligt werden.

# GLOSSAR

## Hier verwendete Begriffe – Allgemeine Bedeutung

**Aufhebung/Aufhebung des Egos** Prozess des Verlernens der Überzeugungen und Werte des *Ego-Selbst*; Loslassen, Übergeben oder Auflösung des Ego-Selbst; Auslöschung des Egos, Ego-Tod, Ego-Befreiung; unendliche Initiative

**Ausdehnung (Prinzip der Ausdehnung)** die fundamentale Wahrheit, nach der wir alles, was wir geben, verströmen und teilen selbst empfangen; wir behalten, was wir geben; die anderen sind eine Spiegelung von uns selbst

**besondere Beziehung** eine vom Dualismus Liebe/Hass geprägte, an Bedingungen geknüpfte Beziehung (aus *Ein Kurs in Wundern*®)

**Denksystem des Ego-Selbst** auf der Kollektivschuld der Trennung von der *Quelle* fußendes Denksystem, das der Vorstellung von Sünde, Schuld und Angst verhaftet ist (Gegensatz: das Denksystem der *universalen Inspiration*)

**Ego-Irrtum** der ursprüngliche Wunsch nach Trennung; die »winzig kleine Wahnidee« (*Ein Kurs in Wundern*®)

**Ego-Realität** illusionärer Zustand der Getrenntheit von der *Quelle*; Zustand der Falschgesinntheit, Dualität, Sünde, Schuld, Angst, Chaos, Trennung und Leid

**Ego-Selbst** falsches Selbst, der Träumer des Traums (im Gegensatz zum *Einen Selbst*)

**Ego-Wille** Wille des falschen Selbst, subjektive Absicht, getrieben von Schuld und Projektion

**das Eine Selbst** ganz und heil gewordenes Selbst; unendliches Selbst, authentisches Selbst, heiliges Selbst, Mit-Schöpfer; Bollwerk der *Wahrheit* und höheren Weisheit, dessen einzige Funktion im Verströmen von Liebe besteht (im Gegensatz zum falschen Selbst)

**der Eine Wille** objektive Absicht des Einen Selbst, die sich im ewigen Verströmen seiner Selbst in der Liebe verwirklicht; dessen ewige Essenz und einziger Zweck als *Mit-Schöpfer*; authentischer Wille, grenzenloser Wille, wahrer Wille; Liebe, Frieden, Freude, Freigiebigkeit und kreative Inspiration

**Einheitsbeziehung** unsere in der Vollkommenheit wiedererstandene Beziehung zur *Quelle*, das Einswerden mit der *Quelle*; Prototyp der Beziehung, die all unsere *besonderen Beziehungen* auf Erden auf natürliche Weise gesunden lässt.

Vgl. *EKIW*®: »heilige Beziehung« (im Gegensatz zur besonderen Beziehung)

*EKIW*® *Ein Kurs in Wundern*®

**Frieden (Prinzip des Friedens)** die fundamentale Wahrheit, nach der Frieden hat, wer Frieden gibt; wir bekommen das, was wir anderen geben; Vergebung bringt Frieden; Abwesenheit von Urteil, Angriff oder Verteidigung bringt Frieden

**ganzheitliche Identität, wirkliche Identität** Identität der vollkommenen, grenzenlosen Wesen, die in ihr irdisches Leben die Gewissheit integriert haben, dass sie (dieses Leben) in Wahrheit träumen, ohne dabei ihren Körper zu verleugnen; Menschen, die »in dieser Welt sind, aber nicht von dieser Welt«

**Jetzt-Moment** eine Aufhebung der Zeit, in der wir uns statt durch unser Ego durch die *universale Inspiration* führen lassen; Heiliger Augenblick (*EKIW*®)

**Konzept** Idee oder Gedanke; abstrakter Begriff

**Konzept der Projektion** Was wir denken, wird zu unserer Wahrnehmung, und was wir wahrnehmen, wird zu unserer Überzeugung. Projektion *schafft* Wahrnehmung

---

**Konzept der Trennung/Dualität** Wahnsinn und Schlaf, Leugnung der Einheit, Leugnung der Quelle, Angst vor der Quelle, Dualität

**Konzept von Zeit, Gedanke und Emotion** Die Idee, dass das Ego durch Zeit, Gedanke und Emotion Kontrolle gewinnt

**Mit-Schöpfer** Sind wir ganz geworden, erkennen wir unsere Fähigkeit und Aufgabe, gemeinsam mit der *Quelle* an der Schöpfung zu arbeiten; schöpfen heißt, die Liebe auszu dehnen, die wir ewig sind

**PIQ-Formel** eine nützliche Methode zur *Aufhebung des Egos*: P = Präsenz, I = Inneres Erforschen, Q = *Quantenvergebung*

**Quantenvergebung** Angriffe in jedweder Form als Schrei nach Hilfe, nicht als Sünde betrachten; gelebte Liebe

**Quelle** Gott, der Schöpfer

**Realität (einzige Realität, wahre Realität)** geistiger Zustand des *Einen Selbst*, in dem wir in der Gewissheit ruhen, dass wir auf der spirituellen Ebene grenzenlose Liebe, Frieden, Freude und Fülle sind und haben; reine Nicht-Dualität, Zustand der Ganzheit und Einheit; Ganzheitlichkeit, Gegenwärtigkeit im *Jetzt-Moment*; Rechtgesinntheit; Himmel; *Wahrheit*



Nouk Sanchez, Tomas Vieira

**Sechs Stufen zur Wahrheit**

Wie wir aufhören, uns mit dem Ego zu identifizieren

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Taschenbuch, Broschur, 384 Seiten, 12,5 x 18,3 cm

11 s/w Abbildungen

ISBN: 978-3-442-21912-4

Arkana

Erscheinungstermin: Mai 2010

Im Umfeld des hochgeachteten „Kurs in Wundern“ ein leichtes, humorvolles Werk mit großer transformativer Ausstrahlung

Wer sich auf den spirituellen Weg begibt, wird früher oder später mit dem grundlegenden Hindernis vor dem Erwachen konfrontiert: dem Ego. Das Ego als scheinbar unüberwindliche Illusion stellt sich unserem persönlichen Wachstum in den Weg, verursacht alles Leiden und treibt uns als Menschengemeinschaft in Zerstörung und Untergang. Die Fallstricke des Egos zu erkennen, ist der entscheidende Schritt bei der Entwicklung unseres Bewusstseins. Mit einem Sechs-Stufen-Programm gibt dieses Buch einen Weg vor, die Illusion des Egos loszulassen. Jede Stufe vertieft das Vertrauen und löst Blockaden auf, die unserer Erfahrung unendlicher Liebe noch im Weg stehen.