



# **Vergebung konkret**

**Michael Ostarek**

**Mölmeshof, 16. Januar 2015, morgens**

© 2016 Michael Ostarek  
Mölmeshof 1-3, 99819 Marksuhl

[www.ostarek.net](http://www.ostarek.net)

Der folgende Text ist die fast wörtliche Abschrift der Session vom 16. Januar 2015, morgens. Um die Lebendigkeit und die Unmittelbarkeit des gesprochenen Wortes zu erhalten, wurde nur eine geringfügige Bearbeitung vorgenommen.

Die im Text enthaltenen Gedanken zu *Ein Kurs in Wundern* (erschieden im Greuthof-Verlag, 79100 Freiburg i.Br.) stellen die persönliche Meinung und das persönliche Verständnis des Autors dar und nicht die der Inhaber der Rechte für *Ein Kurs in Wundern*.

Zitate aus *Ein Kurs in Wundern* (hier: 5. Aufl. 2001) oder aus den *Ergänzungen* sind in Anführungszeichen in der folgenden Form gesetzt: »...«.

Für die Quellenangaben wird das System aus *Ein Kurs in Wundern* verwendet.

Abkürzungen für die einzelnen Teile des *Kurses*:

T = Textbuch, Ü = Übungsbuch, H = Handbuch für Lehrer, B = Begriffsbestimmungen

Abkürzungen für die einzelnen Teile der *Ergänzungen*:

P = Psychotherapie: Zweck, Prozess u. Praxis, L = Das Lied des Gebets

---

Unter [www.ostarek.net](http://www.ostarek.net) findest du u.a. die Session-Abschriften als Downloads. Dort gibt es auch Informationen, wie du dir Sessions live oder über das Radio-Archiv anhören kannst (beides ist über das Internet oder per Telefon\* möglich).

\* Die Telefonnummern dafür stehen auf der Internet-Seite. Falls du keinen Zugang zum Internet hast, hier der Kontakt zur Kurs-WG am Mölmeshof: 036925-26523.

## Vergebung konkret

(zu Lektion 16<sup>1</sup>)

Es ist und bleibt ein *Kurs* in Ursache. Die Ursache für alle Illusionen ist lediglich, dass du *gedacht* hast, dass es den Tod gibt, dass du *gedacht* hast, dass es den Körper gibt, dass du *gedacht* hast, dass du ein Mensch bist. Du *denkst*, dass du denkst. Wenn du den *Kurs* machst, dann sollst du nicht *denken*, was richtig ist, sondern einfach nur dem Heiligen Geist helfen. Er braucht von dir nicht, dass du denkst und selber noch sagst: „Ja, aber ich dachte, Vergebung ist das und das. Ja, aber ich denke, ich muss doch dann das machen, wenn ich Die Sühne annehme.“ Das ist genau das, was von dir *nicht* verlangt wird. Ich weiß nicht, ob du überhaupt in deinem Leben schon gelernt hast, jemandem zu helfen. Jemandem zu helfen heißt letztendlich: Er sagt dir, welche Hilfe er von dir braucht. *Er* sagt dir, was du tun sollst. Das ist Hilfe. In dem Moment, wo du selber anfängst zu denken und sagst: „Ja, ich denke aber, dass du *das* brauchst ...“, hilfst du nicht, sondern willst deinen eigenen Beitrag dazu leisten; und du glaubst, dass der sehr wichtig ist. In dieser Welt hast du prinzipiell nicht gelernt zu helfen, sondern du hast prinzipiell lernen wollen, selber kreativ zu sein, selber einen eigenen Beitrag zu leisten. Selbst wenn du jemandem geholfen hast, hast du dir noch überlegt, was du selber noch machen könntest. Es geht nicht darum, dass das manchmal gut war und manchmal jemandem geholfen hat und manchmal nicht – es geht jetzt nur darum: Wenn du den *Kurs* machen willst, dann darfst du kein Autoritätsproblem mit dem haben, was deine Funktion ist. Das Einzige, was der Heilige Geist von dir braucht, ist, dass du nur das machst, was Er will. *Nur* das. Also dass du tatsächlich nur der Diener bist, nur der Helfer. Und darum nehmen wir den Begriff „Diener“. Weil der Diener ja nicht zum Herrn sagt: „Ich will das und das machen ...“ Und wenn der Herr ihm sagt: „Pflanz Rosen an“, dann sagt der Diener nicht: „Ich möchte aber auch Tulpen dazwischen haben“, das macht er eben nicht. Und er sagt auch nicht: „Ja, das wäre doch aber schön, wenn da auch noch Tulpen wären.“ Er macht auch nicht Vorschläge, auch nicht Verbesserungsvorschläge, eben nicht. Er macht *nur das*, was von ihm verlangt wird, selbst wenn er das nicht versteht, warum er *nur das* machen soll, wo sein überaus eifriger Geist ihm doch sagt: „Ja, das wäre doch aber auch toll, wenn der andere noch das machen würde, wenn der andere auch vergeben würde, wenn der andere auch mit mir den *Kurs* machen würde.“

Nur deshalb hat Jesus so eindeutige Begriffe benützt wie: Dies ist ein Pflicht*kurs*.<sup>2</sup> Du wirst nur gebeten, mit größter Genauigkeit zu machen, was du machen sollst, weil es genau das ist, was deinen Geist wieder zur reinen Vernunft bringen soll. Es ist nämlich so: Dein Geist hat dem ewigen Leben den Tod hinzugefügt – dadurch ist aber Leben nicht mehr ewig, sondern begrenzt –, und er hat der vollkommenen Freude das Leid

---

<sup>1</sup> Ü-I.16. Zitate in »...« (soweit nichts anderes angegeben) siehe dort.

<sup>2</sup> Siehe T-Einl., 1:2

hinzugefügt – jetzt ist aber die Freude nicht mehr vollkommen, jetzt ist sie begrenzt, also hat er etwas *weggenommen!*

Der Einzige, der seinen Geist wieder disziplinieren kann, ist derjenige, der ihm eine eigenständige Freiheit gegeben hat – und das bist du. Es steht dir nicht zu, deinem Geist eine eigenständige Freiheit, eine eigenständige Kreativität zu geben. Denn Macht gibst nicht du – Macht wird dir gegeben. Macht teilt Gott mit dir. Und das ist für das Ego eine Schwächung, eine Erniedrigung, es wird ihm etwas abgesprochen, was es glaubt, eigentlich zu können. Es fühlt sich nicht gewürdigt, es fühlt sich nicht bestätigt. Das Einzige, was der *Kurs* dir da sagen kann, ist: Du *bist* kein Ego – du hast es *gemacht*. Aber du könntest irgendwann sehen, dass alles, was das Ego macht, für es immer bedroht ist. Es hat immer Angst, es könnte nicht gewürdigt werden, es könnte nicht gelobt werden, es könnte ihm etwas weggenommen werden. Diese Angst, wenn du die kontrollierst, dann siehst du, wie absurd es ist, einen eigenen Beitrag zu leisten *und* Angst zu haben, er könnte nicht gewürdigt werden. Denn wenn du mit Gott erschaffst, hast du genau diese Angst nicht. Und die Angst, das von dir Gemachte könnte sterben, die du als Ego immer haben wirst, genau diese Angst, die an die Stelle vollkommener Liebe tritt, die hast du nicht, wenn du mit Gott erschaffst. Angst haben müssen und leiden, leiden unter Angst, unter Verlustangst, dass du deine Würde, deine Anerkennung verlierst, genau diese Angst ist typisch für das Ego. Und darum willst du irgendwann die Angst kontrollieren und den Wunsch, einen eigenen Beitrag zu leisten, aufgeben. Nur dazu braucht der Heilige Geist deinen Dienst, weil du Ihm lediglich hilfst. Er sagt dir, was du machen sollst, und Er sagt dir sogar, dass du die Übungszeit verkürzen sollst, wenn Anstrengung damit verbunden ist oder wenn Unbehagen auftritt. Also lernst du auf diese Art und Weise, den Willen eines andern mit deinem zu verbinden. Das ist es, was du lernen musst: um zu lernen, dass dein Wille und der Wille des Heiligen Geistes nicht verschieden sind. Aber das kannst du nicht lernen, wenn du deinen Willen wieder verschieden vom Heiligen Geist hältst und sagst: „Das macht nichts, wenn sich die Übung nicht gut anfühlt, ich mache sie trotzdem länger.“ Schon behauptest du wieder deinen eigenen Willen.

Und darum sind gerade die Anweisungen, zusammen mit dem, was du lernen sollst, das Einzige, was es für dich zu lernen gibt, um zu bemerken, dass der Wille Gottes und dein Wille in Wahrheit ein Wille ist. Das kannst du aber nicht bemerken, solange du deinen Willen getrennt von Seinem behauptest, denn dann gibt es für dich zwei Willen. Und weil es für dich zwei Willen gibt, willst du sie prinzipiell aufrechterhalten. Klar, gestehst du Gott oder dem Heiligen Geist Seinen Willen zu, indem du sagst: „Ja, ja, ich verstehe schon, ich soll das eine Minute lang machen. Und wenn es mir unangenehm wird, dann soll ich aufhören, sagt mir der Heilige Geist. *Aber* – es ist doch wichtig, dass ich den *Kurs* mache, und dann mache ich es eben länger.“ Das Einzige, was du nicht bemerkst, ist: Du hältst die Trennung aufrecht, und dann gibt es für dich zwei Willen, und es ist völlig egal, womit du das begründest (mit: „Ja, ich will aber den *Kurs* gut machen, und ich will aber schneller vorankommen ...“). Das sind deine guten Absichten, die überhaupt nichts

bewirken, außer dass du deinen Willen weiterhin getrennt hältst vom Heiligen Geist. Das ist dir natürlich am Anfang nicht bewusst, weil du stillschweigend davon ausgehst, dass es deinen Willen *und* den Willen des Heiligen Geistes gibt. Weil du immer davon ausgegangen bist, dass es deinen Willen und den Willen deiner Eltern gibt und den Willen deines Lehrers und der Gesellschaft und von irgendjemandem, und natürlich auch deinen Willen und den Willen Gottes, falls du an Gott geglaubt hast. Das ist genau die Spaltung, die du nicht heilst, wenn du weiterhin deinen Willen behältst und deine eigenen Entscheidungen triffst und sie dann auch noch beurteilst und dann wieder sagst: „Ja, aber das war schon gut, dass ich das gemacht habe“, und dann irgendwelche Ergebnisse aufzählst: „Ja, und mein Partner, der hat sich auch gefreut ..., und meine Nachbarn waren auch einverstanden ..., und den Job hätte ich sowieso nicht gekriegt ...“ Irgend solche Dinge, die dir überhaupt nicht bewusst sein *können*, weil sie für dich so was von selbstverständlich sind, weil du ja auch einen eigenen Körper hast, im Unterschied zum andern. Weil es ja auf jeden Fall zwei Körper gibt: immer deinen und den von deinem Partner oder von deiner Mutter oder von irgendjemand anderem. Das ist die geschlossene Situation, aus der du dich mit deinem Willen eben nicht befreien kannst. Es geht auch nicht darum, dass du glaubst, es wird von dir Gehorsam verlangt. Denn in dem Moment, wo du das glaubst, glaubst du immer noch, es gibt deinen Willen und einen anderen Willen, der deinen Willen lediglich unterwerfen will – was natürlich Angst erregend ist. Aber manchmal hast du so sehr Gehorsam gelernt, dass du eben doch machst, was dir gesagt wird, aber du wirst es nicht gerne machen. Es wird dir nicht viel helfen. Mit dem *Kurs* sollst du lernen: Weil es nur *einen* Willen *gibt*, musst du lernen, mit *einem* Willen zu kommunizieren. Und nur *damit* du nicht immer deinen Willen dem wieder beimischst, wird dir etwas gesagt: Ein Diener macht nur, was der andere ihm sagt, und er nimmt sich nicht das Recht heraus zu sagen: „Ja, das verstehe ich aber nicht, warum ich nur Rosen pflanzen soll, und das sehe ich aber nicht ein ..., und das wäre doch aber schön ..., und das fühlt sich für mich aber nicht gut an ..., und ich will dir doch nur helfen ...“ Nein, ein Diener weiß, was Hilfe bedeutet. Wenn ein *Diener* sagt: „Ich will dir doch nur helfen“, dann heißt das: Ich mache nur das, was du willst. Ein *Freund* will dem anderen nur helfen, indem er seine eigenen guten Absichten, die er für besser hält als das, was der Freund macht, versucht ihm überzustülpen oder unterzujubeln. „Dies ist ein Pflicht*kurs*“<sup>1</sup>, heißt: Nur was hier steht, ist für mich verpflichtend, nicht das, was ich mir sonst noch denke.

Das wirst du nie mit deinem Ego machen, weil dein Ego davor panische Angst hat – aber du wirst dein Ego im wahrsten Sinn des Wortes disziplinieren, du wirst es umerziehen. Du gibst den Teil deines Geistes, den du für dich beanspruchen wolltest (Jesus nimmt so deutliche Worte: Das ist, wie wenn du deinen Geist dem Himmel gestohlen hast, um ihn für dich alleine zu haben), dem Himmel wieder zurück. Du gibst den Willen, den du dir für dich genommen hast, Gott wieder zurück und sagst: „Mein Wille ist nicht mehr meiner, es ist Deiner. Dein Wille soll geschehen.“ In diesem Akt echter Demut, wo du es

---

<sup>1</sup> Siehe T-Einl.

vielleicht am Anfang nur als Demut wahrnimmst und noch nicht als Kommunikation, weil es fast noch etwas Erniedrigendes für dich hat oder wo du zumindest schon mal siehst, dass du vor etwas Größerem stehst – wenn du diese echte Demut aufgebracht hast und deinen Willen Ihm wieder zurückgegeben hast, *dann* erst erlebst du die Macht des Willens Gottes. Und dann gibt es nicht mehr deinen Willen und einen anderen. Es gibt nur noch *einen* Willen und nicht zwei, und dann hast du auch keine Angst mehr und dann musst du nichts mehr verteidigen: weil es nichts gibt, was angegriffen werden kann, und es auch keinen Angreifer mehr gibt; weil es nur noch Einen Willen gibt.

So funktionieren prinzipiell deine Lektionen, mit all den Anweisungen. Es geht nur darum, dass du deinen Willen nicht als dein Eigentum betrachtest, das du schützen musst vor einem Fremden. Es ist nicht so, dass Gott der Dieb ist, der dir deinen Willen wegnehmen will; eben nicht! Dreh's nicht um, projizier deine Angst nicht auf Gott. Vergib Gott! Er will dir deinen Willen nicht wegnehmen. *Du* hast ihn dir genommen, so wie du dir alles nehmen wolltest – während Gott nur gibt, aber nicht, damit du dir etwas nimmst, um es für dich zu behalten, sondern du bist genau wie Gott: *Du* gibst nur. Also musst du deinen Willen, den du dir genommen hast, jetzt wieder geben. Und dein Leben, das du dir genommen hast, musst du auch wieder geben. Auf diese Art und Weise funktionieren die Lektionen dann tatsächlich, weil du deinen Geist nicht mehr egozentrisch verwendest, nicht mehr im Unterschied zu Gott. Wenn also gesagt wird, heute sollst du nur sagen (egal in welcher Situation): »Ich habe keine neutralen Gedanken«, dann ist das die Hilfe, die der Heilige Geist von dir braucht. Das ist die heutige Vergebungslektion. Wenn du also heute denkst: „Mein Freund projiziert immer nur auf mich“, was ist dann deine konkrete Vergebung? »*Dieser Gedanke [über meinen Freund] ist kein neutraler Gedanke.*« – Das ist die heutige Form, in der du dem Heiligen Geist helfen sollst, die Welt zu erlösen, und mehr musst du nicht tun. – »*Jener Gedanke über [Terrorismus in Paris] ist kein neutraler Gedanke.*« – Ich werde immer wieder gefragt, immer wieder bekomme ich noch Mails: „Ja, Michael, sag doch mal in deinen Sessions: Wie soll ich konkret vergeben?“ Und ich sage jedes Mal: Ja, ich tue doch in meinen Sessions nichts anderes, als jeden Tag zu sagen, wie ich konkret vergebe. Es ist nur der Geist, der das nicht selber machen will, was er von einem Bruder hört. Er ist auch nicht in der Lage zu hören, dass ihm bereits gesagt wird, worum er ständig bittet. Weil er keine Ohren hat zu hören. Weil er *denkt*. Weil er immer noch selbstständig denkt und immer noch einen eigenen Beitrag sucht. „Ja, wie soll *ich* denn vergeben?“ – Ja, genauso, wie es im *Kurs* steht, Bruder, nicht anders. – „Ja, wie soll ich denn meinem Freund vergeben?“ – Ja, indem du das machst, was der Heilige Geist heute von dir will, und da ist eben kein Platz mehr für „Ja, ich habe aber gedacht, ich muss das so machen ...“ Dann schreib deinen eigenen Kurs, dann mach deinen eigenen Heilsplan und benütze wieder deinen Willen, um eine eigene Welt zu machen, mit einer eigenen Wahrnehmung, mit einer eigenen Vergebungsstrategie, mit eigenen Vorstellungen, mit einem eigenen Verständnis und einem eigenen Gefühl, ob sich das für dich stimmig anfühlt oder nicht. So lange, bis du genau das – genau das! – nicht mehr

willst, sondern anderen so helfen willst, wie sie wollen, dass du hilfst. Falls du also jemals einen strengen Lehrer oder Meister hattest oder Eltern hattest, die dir haargenau gesagt haben: „Nein, du stellst die Tasse nicht so hin, sondern so, und du räumst das Besteck nicht so ein, sondern so, und der Korkenzieher, nein, der kommt nicht links in die Schublade, sondern rechts, wie oft soll ich dir das noch sagen?!“ – was hättest du von diesen Brüdern lernen können? Was?

Liebe hättest du lernen können. Liebe, nicht Gehorsam. Kommunikation hättest du lernen können, Freude hättest du lernen können, Heilung – nicht das, was das Ego dir sagt. Warum? Das Ego deutet das so, dass das deinem Eigenwillen keinen Spielraum lässt. Es gibt deinem Eigenwillen keine Freiheit, selber wissen zu können, wo der Korkenzieher hinkommt. Die Freiheit des Ego ist aber nicht die Freiheit Gottes, eben nicht. Also sind genau das die Lektionen, wo du versäumt hast, dich zu freuen, wo du versäumt hast, Liebe zu fühlen und Kommunikation – weil du an Unterwerfung gedacht hast, an Gehorsam, an Strenge, und deinen Lehrer nicht erkannt hast, weil du geurteilt hast. Musstest du Leid erfahren? Musstest du dich wirklich unterdrückt fühlen, oder hast *du* das Gefühl gewählt? Was würde dieser *Kurs* sagen? *Du* hast das Gefühl gewählt, *du* hast die Situation so wahrgenommen, wie du sie aus der Ego-Perspektive wahrnehmen wolltest: jemanden, der deinen Willen nicht respektiert, jemanden, der dich unterdrücken will, jemanden, der sich selber behaupten will. Klar, so wie du dich siehst, siehst du auch den andern. *Du* wolltest dich behaupten, also hast du gesagt, der andere wollte sich behaupten. Du wolltest, dass *dein* Wille geschieht, also hast du gesagt: „Ja, der andere will nur immer, dass alles so läuft, wie er das will“ – eben, genauso hast du selber auch gedacht. Du nimmst den andern nur so wahr, wie du dich selber wahrnimmst. Mit dem *Kurs* lernst du, dass genau solche Dinge, *solche* Dinge ...; *solche* Beziehungen, das können heilige Beziehungen sein; *solche* Situationen, in denen kannst du anstatt Zwang Freiheit sehen. Anstatt „Ja, ich durfte ja nicht mal sagen, dass ich es schöner finde und praktischer, wenn der Korkenzieher da liegt, ich musste ja meinen Mund halten“ – was hättest du stattdessen erleben können? Vollständige Kommunikation, ja? *Vollständige* Kommunikation, nicht: „Ich musste meinen Mund halten“, das ist der falsche Lehrer, „Ich durfte ja nicht mal meine Meinung sagen.“ Von wegen! – Das ist der *Kurs in Wundern*. Alle Lektionen, in denen du dir beigebracht hast, dass dein Wille erstens existiert und zweitens unterdrückt wurde, in der Konsequenz, dass du lernen musst, deinen Willen zu befreien – genau die bedürfen einer ständigen Berichtigung. Es war nicht *falsch*, dass dein Wille von einem andern unterdrückt wurde, und es wäre nicht *richtig* gewesen, wenn der andere deinen Beitrag geduldet hätte. – »Ich habe keine neutralen Gedanken.« – Was habe ich dann für Gedanken?

»Der heutige Leitgedanke ist ein erster Schritt bei der Auflösung der Überzeugung, deine Gedanken hätten keine Wirkung. Alles, was du siehst, ist das Ergebnis deiner Gedanken.« – Mhm, tolles Ergebnis. – »Es gibt keine Ausnahme von dieser Tatsache. Gedanken sind nicht groß oder klein, mächtig oder schwach. Sie sind lediglich wahr oder falsch.

Diejenigen, die wahr sind, erschaffen ihr eigenes Ebenbild. Diejenigen, die falsch sind, bringen das ihre hervor.

Es gibt keine Vorstellung, die sich selbst mehr widersprechen würde als die der »nichtigen Gedanken.« – An dieser Stelle sollte ich mir schon bewusst werden, dass ich so *gedacht* habe. Dass ich *gedacht* habe, ich habe einen eigenen Willen, dass ich *gedacht* habe, ich muss einen eigenen Beitrag leisten, dass ich *gedacht* habe, du willst mich nur unterdrücken, dass ich *gedacht* habe: „Ja, ich werde ja wohl auch noch mal was sagen dürfen“ – dass das alles Gedanken sind, die *ich* gedacht habe. Und die sind alle falsch. Sie bringen das ihre hervor; sie sind nicht nichtig, sonst hätte ich das alles gar nicht erlebt. Aber jetzt weiß ich, warum ich es erlebt habe: weil ich so *gedacht* habe. Jetzt muss ich nur aufpassen, dass ich, wenn ich heute Besteck einräumen soll, nicht immer noch so denke. Und wenn ich mich heute an die Situation *erinnere*, dass ich nicht immer noch so denke, wenn ich die Situation sehe. Denn wenn ich etwas sehe, habe ich immer noch die Möglichkeit, anders darüber zu denken, als ich *gedacht* habe. Das geht, das weiß jeder. Ich kann prinzipiell immer noch so denken, wie ich damals *gedacht* habe, als ich das erlebt habe. Ich kann aber jetzt auch das Erlebnis an mir vorbeiziehen lassen, ich kann es beobachten – aber anders darüber denken als damals. Das geht. Was ist, wenn ich jetzt so darüber denke: »Ich habe keine neutralen Gedanken.«? Was bewirkt das in mir? Es bewirkt etwas ganz Natürliches: Ich werde bemerken, dass diese Gedanken, die ich damals *gedacht* habe, falsch waren, denn sonst hätte ich das gar nicht so wahrgenommen. Sonst würde ich mich nicht wütend und ärgerlich sehen, sonst würde ich mich nicht weinen sehen, sonst würde ich mich nicht trotzig sehen und ich würde nicht den andern als jemanden sehen, der mich lediglich bevormunden und unterdrücken und zwingen will. Ich würde das nicht so sehen, wenn ich nicht so denken würde. Das heißt, ich entdecke allmählich die Macht meiner Gedanken, mit denen ich wahrnehme. – »Was die Wahrnehmung einer ganzen Welt entstehen lässt, kann man kaum »nichtig« nennen. Jeder deiner Gedanken trägt zur Wahrheit oder Illusion bei; entweder dehnt er die Wahrheit aus, oder er vervielfacht die Illusionen. Du kannst in der Tat das Nichts vervielfachen, ...« – Ich kann die Umweltverschmutzung nicht ausdehnen, aber ich kann sie vervielfachen. – »Du kannst in der Tat das Nichts vervielfachen, aber dadurch wirst du es nicht ausdehnen.« – Auch das muss mir klar werden. Es wird mehr Orte geben, die verschmutzt sind, aber ich sollte nicht glauben, dass ich die Umweltverschmutzung ausdehne. Es wird mehr Kriege geben, es wird mehr Krankheiten geben, ich werde mehr Symptome von Krankheiten erleben, aber ich kann die Krankheit nicht ausdehnen, ich vervielfältige nur. Ich habe dann nicht nur Kopfschmerzen, sondern ich habe auch Augenschmerzen und ich habe nicht nur Schmerzen in meinem Ellbogen, sondern auch in meinem Knie. Das ist nicht, dass meine Krankheit sich ausdehnt, sondern dass ich sie vervielfältige. Warum brauche ich diese Unterscheidung? Das ist wieder eine Stelle, wo der Heilige Geist meine Hilfe braucht. Was ist meine Hilfe? Ich soll lernen zu unterscheiden, dass es sehr wohl ein Unterschied ist, ob ich vervielfältige oder ausdehne. Aus dem Grund haben die Meister immer den

Unterschied zwischen Einssein und Vielfalt aufgezeigt. Den *Unterschied*, es ist nicht dasselbe. Wenn ich bereit bin, dem Heiligen Geist so zu helfen, dass ich zwischen Vervielfältigung und Ausdehnung unterscheide, ist das die Hilfe, die Er von mir braucht. Da muss ich nicht hinzufügen: „Das muss ich aber erst verstehen“ – nein, das ist nicht die Hilfe, die Er braucht. *Er* versteht. Ich muss Ihm nur helfen.

»Außer deiner Einsicht, dass Gedanken niemals nichtig sind, verlangt die Erlösung, dass du auch einsiehst, dass jeder deiner Gedanken entweder Frieden oder Krieg, entweder Liebe oder Angst bringt.« – Das ist nicht schwer festzustellen, wenn ich die Lektion tatsächlich mache. Ich werde dann sehr wohl bemerken: Wann habe ich Angst? Wenn ich meinen Willen nicht tun darf. Es geht also nicht mehr darum, ob ich meinen Willen nicht tun darf, sondern ich muss auf mein Gefühl horchen. Ich habe Angst. Also geht es nicht darum, dass ich meinen Willen tue, sondern zu begreifen: Ich habe Angst. Ich muss auf mein *Gefühl* horchen, nicht auf das, was ich jetzt will. Nicht auf meinen Kopf, nicht auf meine Vorstellungen, nicht auf meine Entscheidung, nicht auf die Theorie, nicht auf den Wunsch, sondern nur auf mein Gefühl. Also muss ich mich gegen das Gefühl entscheiden und den Irrtum aufgeben. Also ist mein Wunsch falsch, sonst würde er nicht das Gefühl von Angst verursacht haben. Es geht also gar nicht darum, dass ich den Korkenzieher da einräumen darf, wo er meiner Meinung nach hingehört. Ich habe Angst, und wenn ich Angst habe, dann liebe ich nicht. Also soll ich lieber meinen Wunsch aufgeben, als damit rechthaben zu wollen, zum Beispiel. – »... dass jeder deiner Gedanken entweder Frieden oder Krieg, entweder Liebe oder Angst bringt.« – Und ich kann sehen: Es bringt entweder Frieden oder Krieg. In dem Moment, wo ich sage: „Ja, ich will das aber so machen“, und es gibt Krieg, muss ich sehen, dass es Krieg gibt und nicht einfach sagen: „Ja, das ist es aber, was ich will.“ Es gibt Krieg. Der andere schimpft mit mir. Will ich weiterhin Krieg führen – oder will ich zurücktreten? – »Ein neutrales Ergebnis ist unmöglich, weil ein neutraler Gedanke unmöglich ist.« – Logische Schlussfolgerung. Wenn es Krieg gibt, dann kann ich nicht so tun, als ob mein Wunsch ja ganz neutral wäre. Er ist nicht neutral, er ist falsch – denn es gibt Krieg, und ich habe Angst. Diese Unterscheidung von Gedanke und Ergebnis soll der *Kurs*schüler lernen, und zwar möglichst schon in der dritten Woche seines Lernens mit der Lektion 16, damit er sich an den Früchten erkennt. – »Die Versuchung, Gedanken der Angst ...« – Und es muss ein Gedanke der Angst sein, wenn er bei mir Angst erregt. Aber als Mensch achte ich nicht auf mein Gefühl, eben nicht. Nicht ständig. Und ich achte auch nicht darauf, ob es Krieg gibt, weil ich glaube, dass mein Gedanke doch ein ganz neutraler Gedanke ist („Ich will doch nur das und das ...“). – »Die Versuchung, Gedanken der Angst« – und hier ist eine direkte Beziehung da – »als unwichtig, trivial und als keiner weiteren Beachtung wert abzutun, ist so groß, dass es für dich grundlegend wichtig ist, sie alle als gleichermaßen zerstörerisch, aber auch als gleichermaßen unwirklich zu begreifen.« – Warum nimmt Jesus hier den Begriff „zerstörerisch“? Weil Krieg nur dazu da ist, vorhandenen Frieden zerstören zu wollen. Vorhandenen, gegenwärtigen Frieden zerstören zu wollen, das ist die

Idee von Krieg. Warum wird es als Krieg erlebt? Weil vorher Frieden ist, und der soll zerstört werden – und das ist, was Krieg ist. Weil immer vorher Frieden ist. Immer. Bis zu dem Augenblick, wo Krieg ist, ist immer Frieden. – »Ich habe keine neutralen Gedanken.« – Wenn ich aber selber ständig im Krieg bin, dann kriege ich überhaupt nicht mit, dass in der Wohnung Frieden ist, dass in der Beziehung Frieden ist, dass in der Küche Frieden ist, dass überall Frieden ist. Genau das ist es, was ich mitkriegen muss: dass in der Gegenwart Frieden ist und Liebe ist. Und es sind nur meine Wünsche, die ich als neutral empfinde (sozusagen: „Ich wollte doch gar nichts Böses, ich wollte doch nur, dass da Rosen sind, ich wollte doch nur, dass der Korkenzieher woanders liegt ..., ja, darf ich denn das nicht wollen?“), wo ich bemerken muss: Mein Eigenwille soll den Frieden Gottes zerstören. Das ist so deutlich formuliert, dass ich es entweder akzeptiere als das, was ich zu lernen habe, oder ich akzeptiere es nicht und bestehe immer noch darauf: „Ja, aber ich habe doch gar nichts Böses gewollt.“ Doch! In dem Moment, wo ich etwas will, will ich den Frieden Gottes zerstören. In dem Moment, wo ich einen Vorschlag mache, will ich meinen Eigenwillen behaupten. Es geht nicht darum, ob das, was ich will meiner Meinung nach gut ist oder nicht. Ich habe keinen eigenen Beitrag zu leisten, darum geht es. Das wird das Ego nie akzeptieren, weil das Ego *der Schöpfer* sein will. Eben. Ich bin aber nicht *der Schöpfer*, sondern ich bin die *Wirkung Des Schöpfers* und nicht *der Schöpfer* selber. Meine Mitwirkung ist ja gar nicht nötig, das muss mir erst mal gesagt werden, damit ich zurücktrete, anstatt meine Gedanken selber zu beurteilen und dann auch noch zu glauben – obwohl sie bei mir Angst erregen und Krieg bringen –, dass sie neutral sind. Also muss ich überhaupt lernen, mein Gefühl wahrzunehmen, und den Krieg, und jetzt auch noch akzeptieren, dass es nur das Ego ist, das behauptet, dass da Gehorsam von mir verlangt wird – um mich davon zu trennen, dass es eigentlich um *Kommunikation* geht. Es nimmt den Begriff „Gehorsam“, um mich zu täuschen. Es sagt: „Ja, der andere will ja nur, dass du ihm gehorchst“, um mir dann wieder zu suggerieren: „Ja, das darfst du aber nicht dulden, denn dein Wille ist doch frei.“ Verwirrung über Verwirrung. Es ist aber so, dass keiner dieser Gedanken neutral ist, sondern sie erzeugen alle Angst und es gibt immer Krieg, solange ich so denke. Während der Heilige Geist mir etwas völlig anderes sagt: Wille kommuniziert, da gibt es keinen Gehorsam und auch keinen eigenen freien Willen. Das alles sind falsche Gedanken. Wenn du die miteinander verbindest, entstehen unheilige Beziehungen, entsteht ein Ego-Denkkonzept, in dem *nichts* wahr ist, auch nicht die angebliche Freiheit und auch nicht die Unterdrückung und auch nicht der Gehorsam. Aber es führt dazu, dass Beziehungen – und zwar unabhängig, ob es Liebesbeziehungen sind oder Hassbeziehungen – völlig falsch wahrgenommen werden. Der eigene Wille wird auch nicht mehr so wahrgenommen, wie er ist, und der Wille des andern wird auch nicht mehr so wahrgenommen, wie er eigentlich ist. Es ist also nur Verwirrung. Und darum steht hier: »Die Versuchung, Gedanken der Angst als unwichtig, trivial und als keiner weiteren Beachtung wert abzutun, ist so groß, dass es für dich grundlegend wichtig ist, sie alle als gleichermaßen zerstörerisch, aber auch als gleichermaßen unwirklich zu begreifen.«

– Es ist eine Illusion, es ist ein Traum. Aber je mehr du es dann als unwirklich begreifst, umso mehr suchst du doch wieder die Wirklichkeit. – »Wir werden diesen Leitgedanken in vielen Formen üben, bevor du ihn wirklich verstehst.« – Und wir, die wir den *Kurs* eben schon öfter gemacht haben, haben diesen Gedanken schon in vielen Formen geübt und können darum unser Verständnis, das wir dadurch erworben haben, mit den Brüdern teilen, die die Lektion vielleicht heute zum ersten Mal in der Form machen, um ihnen zu helfen; und das wird uns helfen, miteinander zu heilen.

»Erforsche beim Anwenden des heutigen Leitgedankens deinen Geist etwa eine Minute lang mit geschlossenen Augen, und bemühe dich aktiv, keinen ›kleinen‹ Gedanken zu übersehen, ...« – Eben. „Ja, ich wollte ja nur den Korkenzieher dahin legen ..., ich wollte ja nur, dass die Tasse anders steht ...“ – Das meine ich damit; das sind die Alltagsbeispiele, oder nicht? – „Ich wollte doch bloß auch etwas sagen ...“ – Ja! Sind das nichtige Gedanken? Sind das neutrale Gedanken? Nein. Wie viel Angst hast du mit der Idee: „Ich wollte doch nur etwas sagen ...“, in deinem Leben schon erlebt?! In die grässlichsten Situationen bist du gekommen mit diesem Gedanken! Wurdest beschuldigt, wurdest rausgeschmissen, wurdest vielleicht sogar geohrfeigt; wurdest bestraft, wurdest verlassen. Es wurde dir gesagt: „Halt doch das Maul, lass mich in Ruhe mit deinem Gelaber“, irgendetwas. Also, was hast du erlebt? Angst. Und was hast du in der Beziehung erlebt? Krieg hast du erlebt, Streit. Wegen eines Korkenziehers, nur weil du den da hinlegen wolltest? Nein! Weil du falsch denkst, deshalb. Also reduziere es nicht auf dein Tun, sonst glaubst du womöglich noch, das ist doch ein ganz und gar neutraler Gedanke, und behältst den und rechtfertigst den und gibst dem womöglich noch eine positive Bedeutung: „Ja, ich habe es doch nur gut gemeint Ich kann das gar nicht verstehen.“

Jetzt sollst du lernen zu verstehen – weil du vergibst, weil du dich berichtigen lässt. Dann kannst du jeden Krieg verstehen, weil es da immer um einen Korkenzieher geht und um eine Tasse und um ein Haus und um ein Stück Land. Und es gibt jedes Mal Krieg. – »... und bemühe dich aktiv, keinen ›kleinen‹ Gedanken zu übersehen, ...« – Sonst sagst du womöglich noch: „Der andere war da so kleinlich, das kann ich gar nicht verstehen ...“, oder du beschuldigst *dich* womöglich noch, dass du kleinlich warst, und rechtfertigst aber letztendlich den Gedanken. – »... der möglicherweise dazu neigt, sich der Erforschung zu entziehen. Das ist recht schwierig, bis du dich daran gewöhnt hast.« – Jesus nimmt hier kein Blatt vor den Mund. Er sagt dir ganz klar: Das ist recht schwierig. Aber du hast ja die Mittel. Und die schwierigsten Lektionen müssen nun mal am Anfang sein. Es gibt nichts, was schwieriger ist, als in die erste Klasse zu gehen. Die erste Klasse ist die schwierigste, weil du da alles lernen musst: Rechnen, Schreiben, Lesen. Und zwar prinzipiell, grundsätzlich musst du Schreiben lernen. Später lernst du dann, irgendwelche Dinge zu schreiben, Aufsätze oder Märchen oder Gedichte ... Aber überhaupt schreiben zu lernen ist das Schwierigste, überhaupt lesen zu lernen. Später lernst du dann Märchen lesen, Krimis lesen, Romane lesen, Liebesromane lesen, irgendetwas, das ist nicht mehr schwierig. Aber lesen zu lernen ist das Schwierigste, was es

überhaupt gibt. Weil du ja überhaupt nicht lesen kannst, weder Krimis noch Gedichte; gar nichts kannst du lesen, überhaupt nichts kannst du schreiben.

Und so ist es mit diesem *Kurs*: Du musst erst mal lernen, was das überhaupt bedeutet, zu vergeben. Und das lernst du mit den ersten Lektionen. Denn wenn du schreiben lernst, lernst du, *alles* zu schreiben; und wenn du vergeben lernst, lernst du, *alles* zu vergeben, ohne Ausnahme. Und wenn du lesen gelernt hast, dann hast du gelernt, alles zu lesen, ob es dir gefällt oder nicht. Du hast gelernt, es zu lesen, und dann liest du es auch, in dem Moment, wo dein Auge darauf fällt. Das kannst du dann nicht mehr verhindern, weil du gelernt hast zu lesen. Ob da steht: „Mord“ – in dem Moment liest du es, ob es dir gefällt oder nicht. Also sei dir ganz sicher: Hier lernst du tatsächlich, prinzipiell zu vergeben, und das wird dir helfen. Darum steht da ja auch: »... und bemühe dich aktiv, keinen ›kleinen‹ Gedanken zu übersehen, der möglicherweise dazu neigt, sich der Erforschung zu entziehen. Das ist recht schwierig, bis du dich daran gewöhnt hast. Du wirst feststellen, dass es dir noch immer schwer fällt, keine künstlichen Unterscheidungen zu treffen.« – Es ist doch toll, wie ehrlich Jesus ist. Er nennt diese Unterscheidungen sofort „künstlich“, obwohl sie für den untrainierten Geist natürlich sind. – »Jeder Gedanke, der dir einfällt, der Eigenschaften ungeachtet, die du ihm zuschreibst, eignet sich für die Anwendung des heutigen Leitgedankens.« – Das ist doch eine Information! Wenn ich sage: „Es ist doch aber nur lieb gemeint von mir, dass ich auch Tulpen in das Beet pflanzen will“ – der Eigenschaften *ungeachtet*. Was soll ich lernen? »Ich habe keine neutralen Gedanken.« Wenn er Angst erregt, war es ein falscher Gedanke. Nicht: „Ich hab das nur lieb gemeint“ – das war eine Eigenschaft, die *ich* dem gegeben habe. Und dann bin ich enttäuscht, wenn der andere mir eine runterhaut und mit mir streitet, denn ich habe es ja so lieb gemeint ... Das soll mir helfen, nicht zu unterscheiden zwischen dem, was *ich* in meinem Eigenwillen für lieb und für hilfreich und für gut halte, sondern mich an den Früchten zu erkennen: Wenn es Angst erregt und zu Krieg führt, ist es sinnlos zu sagen: „Ich habe es doch nur lieb gemeint.“ Du ersparst dir Enttäuschungen. Warum ist das wichtig? Damit du nicht mehr glaubst, dass Liebe überhaupt dich enttäuschen kann. Das wird Sie nie tun, das ist völlig unmöglich, das *kann* Liebe nicht. Es ist nicht die Freiheit, die Die Liebe hat, dich zu enttäuschen. Sie kann dir nur Gewissheit geben. Also muss ich lernen, mir zu vergeben. Und wenn ich jetzt noch mal daran denke, was ich damals gedacht habe, als Kind, als ich das und das gemacht habe, und ich sage jetzt schlicht und einfach nur: „Dieser Gedanke, ‚Ich will doch nur das machen ...‘, ist kein neutraler Gedanke“, dann kann ich mit Hilfe der beiden Unterscheidungskriterien feststellen: Es war ein falscher Gedanke, denn er hat zu Krieg geführt und ich habe Angst erlebt. Also gebe ich ihn auf. Ich muss nur identifizieren. Und alle künstlichen Unterscheidungen („Ja, ich habe es doch so lieb gemeint ...“) gelten nicht mehr. Die Kindheit ist vorbei. Das ist das Schwierige daran – bis ich mich daran gewöhnt habe. – »Jeder Gedanke, der dir einfällt, der Eigenschaften ungeachtet, die du ihm zuschreibst, eignet sich für die Anwendung des heutigen Leitgedankens.

Wiederhole in den Übungszeiten zunächst den Leitgedanken für dich, und während dann ein Gedanke nach dem anderen vor dein geistiges Auge tritt, halte ihn einen Augenblick lang im Bewusstsein fest, während du dir sagst:

*Dieser Gedanke über [meiner Mama in der Küche helfen] ist kein neutraler Gedanke.«*

Und dann soll bei dir Heilung passieren, Vergebung, und du sollst endlich erleben, dass Die Liebe, Die Liebe deiner Vergebung, wo du dem Heiligen Geist hilfst, dich und die Welt zu befreien, dich auch wirklich befreit und dir wirklich hilft. Und dann sagst du nicht mehr: „Das ist doch aber ein richtiger Gedanke.“

»Benutze wie üblich den heutigen Leitgedanken auch, wann immer du eines bestimmten Gedankens gewahr bist, der Unbehagen hervorruft. Zu diesem Zweck wird folgende Form vorgeschlagen:

*Dieser Gedanke über \_\_\_\_\_ ist kein neutraler Gedanke, weil ich keine neutralen Gedanken habe.«*

Und jetzt soll ich erleben, dass ich entweder *Angst* fühle, weil ich keine neutralen Gedanken habe – oder *Liebe*, weil ich keine neutralen Gedanken habe. An dem Gefühl kann ich dann erkennen, was für ein nicht neutraler Gedanke es war, nämlich ein falscher, weil ich Angst habe, also gebe ich ihn auf, weil er zu Krieg geführt hat – oder ich fühle Liebe, dann dehne ich ihn aus, dann wird er mir nicht verloren gehen, dann teile ich ihn mit meinen Brüdern. Das ist so simpel, Bruder, das ist so einfach! Es ist ein ganz einfaches Aussortieren des Falschen vom Wahren.

»Es werden vier oder fünf Übungszeiten empfohlen, wenn du sie als einigermaßen mühelos empfindest. Wenn Anstrengung damit verbunden ist, reichen drei aus. Die Dauer der Übung sollte ebenfalls verkürzt werden, wenn Unbehagen auftritt.«

Halte dich daran, weil du Unbehagen beim Denken viel mehr berücksichtigen sollst als früher, viel, viel mehr, als du das in der Vergangenheit gemacht hast. Und zwar Unbehagen beim Denken, nicht erst beim Tun. Umso schneller sortierst du aus und sagst: „Moment, diesen Gedanken will ich nicht.“ Also ist das Wahrnehmen des Unbehagens und der Abbruch der Übungszeit unerhört wichtig für dich, um zu lernen, was du bisher nicht gelernt hast. Und das beschleunigt. Wenn du Zeit verkürzt, dann beschleunigst du dein Lernen viel mehr, als wenn du unbehagliche Zeit verlängerst, solange der Geist so untrainiert ist. Umso mehr wirst du bemerken, dass du nicht mehr durch Schmerz lernen sollst. Eben nicht mehr, im Unterschied zum Ego. Dass du nicht mehr geprüft wirst, wie lange du Schmerzen aushältst, sondern dass du wirklich glückliche Lektionen lernen sollst, indem es dir tatsächlich gut geht beim Lernen – schon beim Denken. Und weil es nur diese zwei Gefühle gibt – Liebe und Angst –, ist es viel wichtiger, zu *fühlen*, ob es Angst ist, als zu *denken*: „Das habe ich doch liebevoll gemeint“, denn da übergehst du dein Gefühl der Angst, und genau das sollst du nicht tun, weil du sonst die eigentliche Wirkung deines Gedankens selber ignorierst. Denn jeder Gedanke hat eine Wirkung bereits,

unabhängig davon, ob du dann noch sagst, wie liebevoll du das meinst – das geht nicht mehr, das ist völlig überflüssig – oder wie richtig das ist. Es genügt, auf sein Gefühl zu hören, wenn der Gedanke mal gedacht wurde, um ihn unterscheiden zu können. „*Nicht neutral*“ ist nur die Lernhilfe für den Geist, um wachsam zu sein: Moment, „*nicht neutral*“ heißt, entweder die Wirkung oder die. Umso mehr konzentrierst du dich auf das Gefühl: Ist es Liebe oder ist es Angst? Und alles andere interessiert dich nicht. Darum: „*nicht neutral*“. Und mit einigem Üben sitzt du da und denkst einen Gedanken über jemanden, und das Einzige, was du bemerken sollst, ist: Hast du Angst oder fühlst du Liebe? Ist da Krieg, ist da Uneinigkeit, ist da Unstimmigkeit – oder ist da Übereinstimmung und Frieden? Mehr ist überhaupt nicht nötig beim Üben, als das zu bemerken. Da gibt es also gar nichts zu tun; es ist nur ein Sich-gewahr-Werden, was völlig ausreicht. Und weil es schwierig ist, erfordert es Übung, klar, ist halt so.