

# KURS SCHÜLER

Die Zeitung vom Mölmeshof

März 2012

gemeinsam  
heilen

## Mit Beiträgen von

Jason Chan  
Bhakti Ostarek  
Felix Alcalá  
Martha Ritter  
Brigitte Meier u.v. m.

## Beilage:

Interview mit Michael Ostarek

# LASS UNS LERNEN, BRUDER!

---



**v. l. h.:** Hans, Bhakti, Michael, Heidrun, Felix, Katharina  
**v. l. v.:** Kathi & Fippo, Torsten, Sandra, Jeannette

Diese dritte Ausgabe des Kursschülers liegt nun in deinen Händen und bittet um deine Vergebung.

Vergebung?

Ja, denn die Texte hier sind nur Lernschritte der jeweiligen Autoren, die gemeinsam unterwegs zu einem miteinander geteilten Ziel sind, und heute an einem ganz individuellen Punkt ihres Lernens stehen. Ihre Texte und Artikel spiegeln genau diesen Punkt. So sollte man keinesfalls das hier Geschriebene als absolute Wahrheit verstanden wissen. Vielmehr geht es darum, Autoren und Lesern eine Plattform zur Verfügung zu stellen, auf der Lernen miteinander geteilt werden kann.

Wozu dann die Vergebung? – Damit der jeweilige Autor (und der Leser!) diesen Lernschritt *getan haben* kann, und nunmehr den nächsten tun kann. Alles Lernen im Sinne des Kurses ist ja ein *Verlernen* des Gelernten, um sich mehr und mehr an das zu erinnern, das durch unser eigenes Lernen verdeckt werden sollte: Der Frieden Gottes.

Jeder einzelne Schritt auf diesem Weg dient nur dazu, den nächsten zu tun. Vergangene Schritte sind vergangen und werden nun durch neue ersetzt. Diese Kette von Fußstapfen kann anderen Reisenden helfen, ebenfalls diesen Weg zu gehen. In diesem Sinne wünschen wir bei der Lektüre viele Fort-Schritte: Fort vom Groll und hin zum Frieden – durch deine Vergebung.

**Danke.**

## Inhalt

Sei selbst gemeint! Felix Alcalá	4	Der mit dem Heiligen Geist	
Halt still Michael Ostarek	6	tanzt Jeannette Barnikol	26
Meditation und ein Kurs		Dankbarkeit Ulrike & Claus	29
in Wundern Jason Chan	10	Eine hilfreiche Antwort	
Danke, dass es nichts		Michael Ostarek	30
zu fürchten gibt. Brigitte Meier	13	Danke, mein Vater Brigitte Meier	32
Der Himmel ist da Ulrike Pinkwart	17	Kursgruppenverzeichnis	33
Meine Heilung mit dem			
Kurs in Wundern Martha Ritter	18		

# SEI SELBST GEMEINT!

---

**Oder: Was dein Bruder dir  
eigentlich sagen will...**

**Felix Alcala**



---

„HEY, ICH BIN EIN PFLICHT-KURS,  
UND DU MUSST MICH LERNEN, ES  
IST EGAL WANN, ABER DU MUSST.  
UND WENN DU MAGST, DANN  
FANGEN WIR GLEICH AN MIT DEM  
TRAINING!“

---

Was für eine Lektion! Da bekommst du ein Buch, das sagt dir auf der ersten Seite: „Hey, ich bin ein Pflicht-Kurs, und du musst mich lernen, es ist egal wann, aber du musst. Und wenn du magst, dann fangen wir gleich an mit dem Training!“ Und dann fängst du an zu trainieren ... lernst, was „wahr“ ist und was „falsch“ ist, lernst, dass du das nicht selber unterscheiden kannst; schmeißt vielleicht all deine anderen Bücher weg, gibst alte Hobbys, Freunde, Tätigkeiten und Gewohnheiten auf und beginnst, dich mehr und mehr diesem inneren Lehrer in dir, der dein Trainer sein will, zu öffnen: Dieser Kurs ist (d)ein Beginn.

Du beginnst ja wirklich jeden Tag neu, weil du das so willst. Dann stehst du auf in der Früh, denkst an den Neube-ginn und sagst dir: „Ich will heute keine Entscheidung selbst treffen. Ich will es nicht. Ich weiß nicht, wie ich auf den Tag schauen soll, denn das kann ich nicht entscheiden. Aber ich kann entscheiden, was ich erleben will: Ich will einen Tag

der Heilung und des Friedens und des Glücks erleben. Und wenn ich keine Entscheidung selber treffe, ist dies der Tag, der mir zuteil wird. Okay. Ich bitte also um diesen Tag, denn ich möchte heute Heilung, Frieden und Freude erleben. Ich weiß nicht, wie das geht. Bitte zeig du es mir.“

Und dann fängst du an, dich anzuziehen, oder liest noch ein wenig im Kurs oder rufst jemanden an oder tust eben, was du dann tust. Und es dauert nicht lang, dann ist er wieder da, dieser Moment, wo du denkst: Mensch, wenn nur alle diesen Kurs machen würden! Wenn nur mein Chef diesen Kurs machen würde, oder zumindest meine Kollegen oder der Sachbearbeiter im Arbeitsamt, dann hätten wir gar nicht diese ganzen Probleme! Wenn nur mein Partner endlich mal verstehen würde, dass er nicht ständig an mir rumzunörgeln braucht! Wenn nur endlich diese verlogenen Politiker, wenn nur endlich mein starrsinniger Vermieter, wenn nur endlich die Konzerne, wenn nur endlich, wenn nur endlich, wenn nur endlich, wenn ... was ... .. Ja, was?

Was fehlt denn eigentlich?

Fehlt da was?

Ja!!

Ich fehle, du fehlst, wir fehlen! Ich bin verantwortlich für meine Wahrnehmung. Also: Wenn nur endlich ich diese Verantwortung ständig annehmen würde! Wenn nur endlich nicht mehr der andere für mein Erleben zuständig sein soll, dann könnte der Heilige Geist in der Tat mein Erleben korrigieren, indem er meine Gedanken korrigiert.

Also bin ich jetzt darauf angewiesen, dass ich mich an der eigenen Nase pack – ich und du und jeder, der jetzt einen weiteren Lernschritt tun will. Die Obhut über den Weg ist mir gegeben, nicht dem anderen. Das klingt ja erst mal ganz toll, aber: Will ich das überhaupt?

„ICH BIN VERANTWORTLICH  
FÜR MEINE WAHRNEHMUNG.“

Jedenfalls kann man feststellen, dass es äußerst ungewohnt ist, gänzlich verantwortlich zu sein. Und dass es schnurstracks zur Schuld führt: „Was, ich soll für die Ölpest im Golf von Mexiko verantwortlich sein? Nein, niemals! Da ist doch diese Ölfirma BP dran schuld! Die haben doch diese Plattform da aufgestellt und das Sicherheitsventil verpfuscht! Da kann ich doch nix zu!“

Moment, Moment. Als Körper nicht, nein, da kannst du in der Tat nichts dazu.

# HALT STILL

Michael Ostarek

Halte so lange inne, bis du beginnst  
zu erleben, dass das, was gerade  
gegenwärtig zu sein schien, in  
Wirklichkeit vergeht.  
Unendlich langsam zwar, so  
langsam, dass es gegenwärtig zu  
sein scheint – und doch –  
hältst du nur einmal wirklich still,  
erlebst du sehr genau,  
dass du der Gegenwärtige bist;  
und alles andere vergeht!

Wenn du ganz still bist,  
wenn du nicht unruhig  
und ängstlich eins mit dem  
Vergehenden bist,  
wenn du nicht selber sterben  
magst und deshalb es nicht  
greifst noch festhältst –  
dann musst du still  
und Der geworden sein ...  
Ich Bin

Als Körper bist du ein „kleiner Mann“ oder eine „kleine Frau“ irgendwo in Europa, der das Geschehen am Golf von Mexiko nicht beeinflussen kann. Als Körper bist du offenbar völlig unvermögend, sozusagen eine Niete, eine Null, ein Nichts, denn der Körper ist Nichts. Er ist so begrenzt, dass er in Wahrheit gar nicht existiert. Aber du, du existierst. Und du, du nimmst das alles wahr: das Gute und das Böse, das Schöne und das Hässliche, das Wahre und das Falsche. Und deswegen bist du nicht glücklich. Genau! Deswegen bist du nicht glücklich! Nicht, weil irgendwo die Umwelt verpestet wird oder du keine Gehaltserhöhung bekommen hast oder deine Traumfrau dich sitzenlässt oder der dritte Weltkrieg beginnt. Du bist nicht glücklich, weil dein Geist gespalten ist zwischen Glück und Unglück.

Das ist so offensichtlich, dass es schon des Wahnsinns bedarf, um es erfolgreich vor dir zu verbergen: Du bist nicht glücklich, weil du auch unglücklich bist. Du bist nicht immer zufrieden, weil du auch unzufrieden bist. Du bist nicht völlig frei, weil du auch unfrei bist.

Und warum ist das so? Warum bist du überhaupt manchmal unglücklich, unzufrieden, unfrei? Weil du so denkst! Oder, klassischer formuliert: „(Wie) ich denke, (al)so bin ich.“ Deine unglücklichen

Gedanken sind die Ursache für deine unglücklichen Erfahrungen. Nicht andersrum! Hm. Und was machst du jetzt?

„DEINE UNGLÜCKLICHEN GEDANKEN SIND DIE URSACHE FÜR DEINE UNGLÜCKLICHEN ERFAHRUNGEN.“

Was machst du jetzt, du unglücklicher Glücklicher, du unfreier Befreier, du unzufriedener Zufriedener? Du bemerkst zuallererst einmal, dass dies gar keinen Sinn ergibt! Es ist sinnlos, ein unglücklicher Glücklicher zu sein, denn dann bist du genau genommen gar nichts, wenn sich dein Glücklichsein und dein Unglücklichsein gegenseitig aufheben. Dann bist du blockiert und merkst, dass du so nicht leben kannst und auch nicht willst. Jetzt könntest du – wie viele – daraus die Schlussfolgerung ziehen, es wäre besser zu sterben. Musst du aber nicht. Es würde ja auch gar nicht helfen. Denn genau so willst du ja nicht leben, genau das willst du ja eben nicht mehr: Du willst kein toter Lebender sein, eben nicht. Also, was machst du nun, o du lebender Lebendiger, du glücklicher Glücklicher, du froher Froher, du freier Befreier? Genau! So wird ein Schuh draus. Du befreist deinen armen, verworrenen Geist von der Qual des inneren Widerspruchs, des inneren Konflikts. Du befreist das Leben

„DU BEFREIST DEINEN ARMEN,  
VERWORRENEN GEIST VON DER  
QUAL DES INNEREN WIDERSPRUCHS,  
DES INNEREN KONFLIKTS.“

... „WENN NUR ICH ENDLICH IHN  
SO AKZEPTIEREN KÖNNTE, WIE  
GOTT IHN SCHUF, STATT MEINE  
UNGEHEILTEN GEDANKEN IHM  
ZUR LAST ZU WERFEN.“

vom Tod, die Freude von der Qual, die  
Macht von der Schwäche, die Liebe von  
der Angst. ... Immer weiter und weiter  
und weiter.

Wie?

Zum Beispiel mit dem Kurs in Wundern,  
mit den für dich verpflichtenden täg-  
lichen Lektionen, mit der Lektüre, vor  
allem mit der Anwendung der Lektionen  
oder Textstellen auf die Situation mit  
deinem Bruder. Womit wir wieder beim  
Anfang wären: Wenn nur der-und-der  
endlich auch das-und-das tun oder lassen  
würde ... Nein!

Sondern: Wenn nur ich den-und-den  
endlich ohne Sünde sehen könnte, wenn  
nur der-und-der endlich wirklich *für*  
*mich* mein Bruder wäre, wenn wir uns  
endlich lieben könnten, und das heißt im  
Konkreten, wenn nur ich endlich ihn so  
akzeptieren könnte, wie Gott ihn schuf,  
statt meine ungeheilten Gedanken ihm  
zur Last zu werfen. Das wäre Fortschritt.  
„Wähle noch einmal, ob du gemeinsam  
mit deinem Bruder in der Hölle stehen  
magst, oder ob du gemeinsam mit ihm in  
den HIMMEL eingehen willst!“

Ja, das tun wir! Jeden Tag. Immer wieder.  
Nicht der andere hat was zu lernen. Ich  
hab was zu lernen.

**Danke.**



# MEDITATION UND EIN KURS IN WUNDERN

**Jason Chan**

*Meditation ist eine ganzheitliche und wesentliche Praxis in Ein Kurs in Wundern. (Der Artikel erschien in der Zeitschrift ‚Miracle Worker‘ und wurde für den Kurschüler ins Deutsche übersetzt.)*

Nach mehr als 20 Jahren Studium von Ein Kurs in Wundern bin ich zu dem Schluss gekommen, dass dieses Buch ein kostbares Geschenk an die Menschheit ist. Es enthält unschätzbare psychologische Einsichten, die weit tiefer gehen als alle anderen, die mir je vorher im Leben begegnet sind. Die Schönheit seiner Sprache rührt mich manchmal zu Tränen. Die intellektuelle Brillanz seiner Argumente ist atemberaubend. Jedoch gibt es da noch etwas Tieferes als die radikale Brillanz seiner Lehren. Sobald der aufrichtige Schüler soweit ist, ruft der Kurs in Wundern sie auf geheimnisvolle Weise, und dieser Ruf beinhaltet eine überwältigende Macht, voller Gnade und unbedingter Liebe. Das habe ich immer

wieder an meinen eigenen Schülern gesehen, die sich vom Kurs angezogen fühlten und anfangen, ihn zu lernen.

Als ich zum ersten Mal den Kurs las, konnte ich kaum ein Wort davon verstehen, weil Englisch nicht meine Muttersprache ist. Ich verbrachte viele Stunden spät nachts damit, den Kurs quälend langsam zu lesen, mit einem englischen Wörterbuch zur Hand. Nichtsdestoweniger drängte mich irgendetwas tief in mir, mit dem Lernen fortzufahren, und irgendwann ging mir eine Bedeutung jenseits der geschriebenen Wörter auf.

Ich ließ mich führen, nicht mein eigenes intellektuelles Verstehen auszuprobieren und anzuwenden, um den Kurs zu interpretieren, sondern einfach mein Bestes zu geben, mein Herz und meinen ruhigen Geist zu öffnen, um das spirituelle Licht und die darin enthaltene Weisheit sozusagen in direkter Übermittlung zu

empfangen. Ich glaube fest, dass meine eigene bisherige, gut fundierte Meditationspraxis von unschätzbarem Wert war, bei diesem ‚inneren Lehren‘ zu helfen.

### **Vergangene Wunden**

Nach zwei oder drei Jahren gewissenhaften Studiums des Kurses begann ich jeden Satz daraus laut für mich auszusprechen, aus dem tiefsten Inneren meines Wesens. Durch diesen Prozess begann ich die Tricks meines Egos wirklich zu verstehen. Dann konnte ich langsam die Kraft und den Mut aufbringen, vergangene Wunden und Verletzungen loszulassen, ebenso einige meiner bisher gut versteckten Schattenseiten. Das geschah in erster Linie dadurch, dass ich mich während der Meditation dem Licht öffnete und dann all meinen Ärger und meine Angst in meinen ruhigen Geist brachte, um sie dem Heiligen Geist zu übergeben.

Zeitweise fand ich es äußerst schwierig, den Kurs zu lernen und zu praktizieren, weil er mich drängte, ständige Wachsamkeit gegenüber all meinen unversöhnlichen Gedanken aufzubieten. Erst nachdem ich ihn mehrere Jahre studiert hatte, schien die wirkliche Arbeit anzufangen, als ich merkte, dass ich jedem in meinem Leben vergeben musste, einschließlich

mir selbst, immer wieder. Während ich mich weiterhin diesem Prozess anvertraute und mehr und mehr darüber meditierte, begann ich zu erkennen, dass das Ego-Selbst niemals aufgibt und wie es jede Gelegenheit nutzt, uns zurückzuzerren in seine ängstliche, angreifende Art, die Welt und alles darin wahrzunehmen.

Durch meine eigene Erfahrung bin ich nun überzeugt, dass die Lehren des ACIM (dt.: EKIW) aufrichtigen spirituell Suchenden enorm viel Zeit ersparen können, auch wenn es eine außerordentlich schwierige Übung ist, ihn vollständig zu meistern. Der Kurs ist unter den großen spirituellen Texten einzigartig, in der Art, wie er uns befähigt, die Pläne und Tricks unseres Ego-Denkensystems in solch einer Tiefe zu verstehen. Der Kurs liefert uns auch eine sehr klare Methode, das Ego-Bewusstsein zu überschreiten, um zum Zustand der vollständigen Unschuld bzw. zum EINSSEIN mit GOTT zurückzukehren.

### **Mittel zu unserer Erlösung**

Ein Kurs in Wundern ist auch außergewöhnlich in der Art, wie er unser individuelles Bewusstsein, unsere traumähnliche physische Existenz und all unsere besonderen Liebes- und besonderen Hassbeziehungen als Mittel für

unsere Erlösung benutzt. Wenn wir zum Beispiel bereit sind, unsere besondere Beziehung IHM zu übergeben, dann kann der Heilige Geist sie benutzen, uns zu helfen, all unsere innere Dunkelheit und unsere selbstauferlegten Widerstände gegen das Gewahrsein von GOTTES unendlicher Liebe zu heilen.

Teil der Stärke von Ein Kurs in Wundern ist, dass er uns mit einem solch einzigartigen und tiefgehenden Verständnis des menschlichen Geistes ausstattet. Ich habe andere spirituelle Traditionen eingehend studiert, insbesondere Buddhismus und Taoismus, und keine davon beschreibt menschliche Existenz und Körperlichkeit mit solcher Genauigkeit und Kraft. Aber ich möchte Schülern von Ein Kurs in Wundern empfehlen, den Kurs nicht einfach als intellektuelle Abhandlung oder Trainingsprogramm zu betrachten.

Ich habe bemerkt, dass einige Schüler des Kurses dazu neigen, seine tiefgreifenden Lehren zu intellektualisieren und nur ihr verstandesmäßiges Denken („thinking minds“) in ihren Bemühungen, seine Kernlektionen zu üben, benutzen. Wir müssen uns daran erinnern, dass das Ego sich selbst gerne analysiert und sich bemerkenswert geschickt spirituelle Lehren aneignet, solange sie nicht wirklich sein Fortbestehen in Frage stellen. Daher

## EIN KURS IN WAS...?

**Wir wirken Wunder**

**Raum für Stille**

**Eine Hilfe zu  
Ein Kurs in Wundern**

### Live-Sendungen

**Täglich um 9<sup>00</sup> Uhr und  
19<sup>30</sup> Uhr, außer Dienstag.  
Sonn- und Feiertag um 9<sup>30</sup> Uhr**

**Tel.: 0931/663 993 076\*  
0345/483 411 249\***

**Web: [www.psychosophie.org/live](http://www.psychosophie.org/live)**

### Aufzeichnungen

**jederzeit abrufbar  
Tel.: 0931/663 990 940\*  
Web: [www.archiv.kurswg.de](http://www.archiv.kurswg.de)**

\* Das sind ganz normale Festnetznummern, Flatrates und Sparvorwahlen sind nutzbar.

Die Live-Übertragungen und Aufzeichnungen sind für dich kostenfrei. Wenn du die Sendungen unterstützen möchtest (Kosten wie GEMA oder Internetanbieter), kannst du einen von dir gewählten Beitrag auf das untenstehende Konto überweisen: BLZ: 840 550 50, Konto: 190 20 78 043, Bank: Wartburg-Sparkasse, Stichwort: „Live-Übertragungen“.

empfehle ich meinen Schülern dringend, ihr intellektuelles Studium der Kurstexte und das Praktizieren seiner Lektionen mit irgendeiner Form von Meditationspraxis zu kombinieren.

JE MEHR MAN IN DEN HIMMLISCHEN FRIEDEN, DER IN MEDITATIVEM ZUSTAND GREIFBAR IST, EINTAUCHT, DESTO MEHR WIRD MAN IN SICH SEINEN NATÜRLICHEN ZUSTAND VON UNSCHULD UND EINSSEIN MIT GOTT ENTHÜLLEN, WAS DAS ALLEINIGE ZIEL VON EIN KURS IN WUNDERN IST.

Ein Kurs in Wundern erwähnt Meditation nur einmal ausdrücklich im Textbuch, und stellt dann fest, dass „lange Phasen der Meditation, die auf Loslösung vom Körper abzielen“, nicht notwendig sind und „mühsam und sehr zeitaufwendig“ sein können, auch wenn sie „letztlich vom Erfolg gekrönt sind um ihres Zieles wegen“ [die Sühne zu erlangen] (T-18.VII.4.9-11). Es könnte sein, dass diese eine Stellungnahme zu Meditation einige aufrichtige Schüler abschreckt, Meditation als ein Mittel zu benutzen, sich in die Lehren des Kurses zu vertiefen.

Indessen gibt es im Übungsbuch tatsächlich eine Reihe von Übungen, die sich sehr nach gewissen Meditationstechniken anhören. Um nur ein Beispiel zu zitieren, Lektion 41, „Gott geht mit mir, wohin auch immer ich gehe“, weist an: „Setze dich am Morgen, wenn möglich gleich nach dem Aufstehen, ungefähr drei bis fünf Minuten still mit geschlossenen Augen hin. Wiederhole den heutigen Leitgedanken zu Beginn der Übungszeit ganz langsam. Unternimm danach keine Anstrengung, an irgendetwas zu denken. Versuche stattdessen, ein Gefühl der Hinwendung nach innen zu erlangen, vorbei an allen wichtigen Gedanken der Welt. Versuche, ganz tief in deinen eigenen Geist hineinzugehen und ihn von allen Gedanken freizuhalten, die deine Aufmerksamkeit ablenken könnten.“ (Ü-1.41.6:2-6)

Das klingt doch ganz bemerkenswert nach einer viel kürzeren Version meiner eigenen zweimal täglich durchgeführten Meditation!

Ich halte Meditationspraxis für den Kern jedes wirklich spirituellen Weges, einschließlich *Ein Kurs in Wundern*, weil die Wohltat geistiger Stille, die man letztendlich durch Meditation gewinnt, gar nicht hoch genug eingeschätzt werden kann. Durch Meditieren kann man alles

# DANKE, DASS ES NICHTS ZU FÜRCHTEN GIBT.

**Brigitte Meier**

»Es gibt nichts zu fürchten.« (Ü-I,48)

DEIN Licht lächelt auf mich herab,  
ich steig in die Finsternis hinab.

DU sagst, dass es nichts zu fürchten gibt,  
so fühle ich mich von DIR geliebt.

DIR zu folgen ist unser aller Gewinn,  
von DIR kommt dieser Beginn.

Wir brauchen nur zu tun, was DU uns aufgetragen,  
schon erübrigen sich alle Fragen.

DU hast uns mit diesem Kurs die Antwort gegeben,  
nun ist es an uns, ihn, wie von DIR gemeint, zu leben.

Danke, dass es nichts zu fürchten gibt,  
von DIR fühle ich mich geliebt.

Danke, Bruder, dass DU an meiner Seite gehst  
und in jeder Situation zu mir und meinem Bruder stehst.

Danke, dass DU uns vereinen willst  
und unsere Sehnsucht nach dem Einssein stillst.

**Danke.**

erleben, was man überhaupt wahrhaft erschennen kann: Frieden, Barmherzigkeit, innere Freude, bedingungslose Liebe und Klarheit des Geistes. Je mehr man in den himmlischen Frieden, der in meditativem Zustand greifbar ist, eintaucht, desto mehr wird man in sich seinen natürlichen Zustand von Unschuld und EINSSEIN mit GOTT enthüllen, was das alleinige Ziel von Ein Kurs in Wundern ist.

In tiefer Meditation soll dein Geist offen werden wie ein klarer Himmel. In einem tiefen meditativen Zustand öffnet sich dein Geist einfach und du denkst nicht. Denken ist das größte Problem der Menschheit. Wann immer wir auf etwas schauen, denken wir darüber nach, wir machen ein Konzept daraus, wir urteilen, ob es gut oder schlecht ist. Aber wenn du über etwas nachdenkst, erkennst du es nicht. Deshalb kann uns das Studium des Kurses, wenn wir nur unseren niederen oder denkenden Geist benutzen, nach meiner Erfahrung nur bis hierher und nicht darüber hinaus tiefer auf den Weg zurück zu Gott führen.

Der natürliche Zustand des Seins ist ‚Erkennen‘ und dieses ‚Erkennen‘ ist gegenstandslos. Das ist etwas ganz anderes als Denken. Selbst die größten Philosophen oder Denker erkennen nicht. Aber der Geist in Stille, in seinem wahren,

natürlichen Zustand, erkennt sich selbst. Meditation ist für mich ein entscheidendes Mittel, in diesen natürlichen Zustand des Erkennens zurückzukehren.

### Nach Hause zurückkehren

Meditation ist auch das mächtigste und wirkungsvollste Werkzeug, um zur Liebe heimzukehren. Wenn man diese Universelle oder Göttliche Liebe erfährt, wird man einfach nicht mehr fähig sein, irgendeinen unversöhnlichen oder angreifenden Gedanken zu denken. Man ist einfach nicht imstande, auch nur einen Anflug der schrecklichen Angst in sich zu finden, die das Ego oder das persönliche Selbst durchdringt. Wenn man ängstlich ist – so führt es der Kurs so klar aus –, kann man weder wirklich lieben noch Liebe empfangen, und man leidet darunter. Aber wenn der Geist vollständig offen und im Frieden ist, fließt Liebe ganz natürlich durch ihn.

Mit der Zeit wird die Liebe, die du erfährst, während du meditierst, dein tägliches Leben zu durchdringen beginnen. Wenn du erst einmal die Schönheit von Gottes unendlicher Liebe für dich während des Meditierens erfährst, wirst du dich an diese Erfahrung anbinden wollen. Sobald du anfängst, deinem Ego und seinem alles durchdringenden

ängstlichen Denksystem weniger Macht zu geben, kannst du mehr und mehr mit deinem reinen Geist oder deiner individuellen Seele verschmelzen.

„DER REINE GEIST IST IMMERDAR IN EINEM ZUSTAND DER GNADE. DEINE WIRKLICHKEIT IST NUR REINER GEIST. DESHALB BIST DU IN EINEM ZUSTAND DER GNADE IMMERDAR.“ (T-1.III.5:4-6)

Schließlich wirst du dich in deine natürliche Ganzheit zurückbegeben und erkennen, dass du selbst all deine negativen Denkmuster erschaffen und in deine eigene Hölle auf Erden, in einen Albtraum verwandelt hast, in der festen Überzeugung, dass du ein Ego-Selbst bist, das vollständig getrennt ist von Gott deinem Vater.

Von diesem Zustand der Ganzheit oder transzendenten Weisheit aus wirst du geläutert, und dein ganzes Sein wird sich zu verwandeln beginnen. Weil deine Verbindung mit dem Göttlichen oder dem Christus darin immer stärker wird, wirst du den Himmel erfahren. Eines Tages wirst du dann erkennen, dass du niemals dein himmlisches Zuhause verlassen hast, und wirst die wahre Bedeutung von

Ewigkeit verstehen. Du wirst erkennen, dass, während ein Teil deines Geistes das physische Leben, das du lebst, träumt, dein wahres Bewusstsein weder Zeit noch Raum noch Trennung oder Leiden erfährt.

Können wir das alles wirklich durch Meditieren erreichen? Nach meiner Erfahrung und der Erfahrung etlicher meiner fortgeschrittenen Schüler ist die Antwort ein schallendes Ja. Je mehr wir die Kunst der Meditation üben, desto mehr werden wir der Lage sein, das wahnsinnige Geplapper unserer niederen, denkenden Geister („lower, thinking minds“) zu umgehen und einen Ort von unendlichem Frieden und Potenzial zu erfahren, in dem wir für uns selbst genau das wirklich erleben, was Ein Kurs in Wundern meint, wenn er sagt:

„Der reine Geist ist immerdar in einem Zustand der Gnade. Deine Wirklichkeit ist nur reiner Geist. Deshalb bist du in einem Zustand der Gnade immerdar.“ (T-1.III.5:4-6)

Originaltitel: ‚Meditation and A Course In Miracles‘; Veröffentlicht mit freundlicher Genehmigung von ‚Miracle Network in the UK‘, das Schüler des ACIM (deutsch: EKIW) seit 1994 unterstützt. Entnommen aus ihrem Magazin Miracle Worker, Ausgabe 95, Juli/Aug 2010. Siehe [www.miracles.org.uk](http://www.miracles.org.uk). Ins Deutsche übertragen von Hans Owesen.



Unsere Kurs-  
gruppe im  
Internet

# NEUES VOM MÖLMESHOF

---

## SESSIONS ALS VIDEO

Seit Beginn des Jahres hat der Felix einige Sessions auf Video aufgezeichnet und sie sowohl auf unserer Homepage als auch auf youtube bereitgestellt:

---

[www.kurswg.de](http://www.kurswg.de) Sessions > Videos von Sessions  
[www.youtube.de](http://www.youtube.de) - ‚Michael Ostarek‘

---

## MANTRASINGEN ALS VIDEO

Auch einige unserer Mantras kannst du dir als Video- oder als Audioaufnahme anhören.

---

[www.kurswg.de](http://www.kurswg.de) - Mantramusik - Musik anhören und Videos  
[www.youtube.de](http://www.youtube.de) - ‚Bhakti Mölmeshof/Bhakti Ostarek‘

---

## ZUSAMMENFASSUNGEN EINIGER SESSIONS IN ENGLISCHER SPRACHE

Heide, die auf Teneriffa wohnt und die Sessions regelmäßig hört, übersetzte einige Sessions als Zusammenfassungen ins Englische zum Lesen.

---

[www.kurswg.de](http://www.kurswg.de) - Translations

---



# DER HIMMEL IST DA

## Ulrike Pinkwart

Ja, aber wo ist er denn?  
 Der Himmel ist DA  
 Ok, aber wo ist er denn?  
 Der Himmel ist DA  
 Ja, aber wo ist er denn?  
 Er ist DA  
 Wo?  
 HIER  
 Ach so

Lange gesucht, und nicht finden wollen.  
 Lange gesucht, und nicht finden können,  
 weil ich gesucht habe.  
 Aber die Suche hat sich jetzt gelohnt.  
 Jetzt will ich den Himmel überall.  
 Jeder offensichtlich scheinbare Ort  
 ist wie Zuhause.  
 Das ist der Himmel.  
 Er ist DA.

Die Welt scheint nur da zu sein,  
 doch lass sie einfach ein geduldiger Rahmen  
 sein für das wahre heile Bild  
 des Himmels in dir.  
 Es ist nie vergangen.

Du hast es gewollt und jetzt eingeladen.  
 Das wahre Gewahrsein –  
 das Wollen mit IHM und in IHM –  
 zeigt dir wieder dein leuchtendes  
 ZUHAUSE und Es strahlt sanft durch alles,  
 was die Augen noch zu sehen glauben.  
 SEI DAHEIM - ...  
 ... überall,  
 und vergiss dabei die Welt  
 der Gegensätze.  
 Sie ist nicht wahr,  
 wehre dich nicht mehr,  
 und sie verblasst.

Liebe was IST.  
 Der Himmel ist DA,  
 Und der Himmel ist Liebe –  
 freudige Stille.

Sie erzählt ohne Worte von  
 deinem GLÜCK.  
 Der Himmel ist jetzt DA  
 Allein JETZT.  
 Du, mein Bruder, bist dieser Himmel,  
 und gemeinsam sind wir Eins  
 mit unserer QUELLE.

# MEINE HEILUNG

MIT DEM KURS IN WUNDERN

Martha Ritter



ICH KANN HEUTE AUF EINIGE FRIEDLICHE VERÄNDERUNGEN IN MEINEN ÄUSSEREN, ZWISCHENMENSCHLICHEN BEZIEHUNGEN SCHAUEN. ES IST VIEL HEILUNG PASSIERT.

Ich kann heute auf einige friedliche Veränderungen in meinen äußeren, zwischenmenschlichen Beziehungen schauen. Es ist viel Heilung passiert.

Ich glaube, dies konnte geschehen, weil ich in schwierigen und turbulenten äußeren Zeiten, als alle Streitbeteiligten inklusive mir selbst unter schmerzhaften Trennungserfahrungen litten, im Stillen begonnen hatte, den Kurs zu üben.

In dem Scheidungs-Familien-Krieg meines Sohnes sah ich damals angstvoll alle Beteiligten von lauter so genannten „ungeheilten Heilern“ umgeben: Rechtsanwälte, Jugendamt, Familienrichter, Psychiater, Psychologen, Sozialarbeiter usw. Und wie ich heute sehe, gehörte da auch ich dazu, denn leider gab ich als „wissende“ Kursanfängerin auch noch meinen „Senf“ dazu ...

Ich war damals zwar in „bester“ Absicht gewesen, für mein Enkelkind und alle Beteiligten wenigstens den Waffenstillstandsfrieden zu retten. Aber das war na-

# DER BOCK UND DER BRUDER

**Felix Alcala**

Wenn du nur tust,  
worauf du Bock hast,  
und nicht tust,  
worauf du keinen Bock hast,  
dann –  
dann hast du deinen Bock zu  
deinem Gärtner gemacht.  
Und dein Garten ist verwahrlost.  
Wenn du aber deinen Bruder  
zu deinem Gärtner machst  
und tust, was dein Bruder sagt,  
und nicht tust,  
was dein Bruder nicht sagt,  
dann –  
dann kümmert dein Bruder  
sich um deinen Garten,  
und durch eure Liebe  
wird er blüh'n.

türlich ein hilfloser Versuch einer hilflosen Helferin.

In diese weltlichen Heilspläne konnte ich auch nicht zu Gunsten anderer vertrauen, denn ich glaube nicht, dass sie irgendjemandem wirklich aus dem Angst-Leid helfen. Meine eigene Erfahrung war, dass während einer 25jährigen Ehekrise, die in meinem 34. Lebensjahr begann, ich in den auf weltlichen Ideen aufgebauten Heilsplänen mein und unser „Bestes“ suchte. Nur scheinbar gab es Erfolgs-Schritte. Es war aber lediglich ein „Im-Kreis-Herumgehen“ – und genau genommen führte mich mein vergangenes Lernen noch tiefer ins Leid hinein. Es „musste“ für mich wohl so sein, bis zum tiefsten Punkt: der Krebsdiagnose im 57. Lebensjahr.

Jetzt – mit Hilfe des Kurses – fand und finde ich den wirklichen Trost und die innere Gewissheit, dass wir schrittweise diese alten gelernten Geistesirrtümer uns bewusst machen und ganz aufgeben können – um so diese Hölle verlassen zu können, in welcher auch manchmal, aber nicht immer nur, geliebt wird; in welcher Streit, Krieg, Mord und Totschlag an der Tagesordnung zu sein scheinen.

Zurückkommend auf mein erlebtes Heilungsgeschehen in meinen Beziehungen: Nach mehrfachen, langjährigen Kontaktab-

brüchen ist nun ein zufriedenstellender „normaler“ Umgang untereinander möglich geworden.

Ich schaue oft übend, in großer Erleichterung, aus unserem Wohnungsfenster im fünften Stock auf eine Welt, der vergeben worden ist. Herbert, mein zweiter Ehemann, hilft mir beim Segnen still mit, sagt er. Die Eheschließung trauten wir uns vor anderthalb Jahren zu. So ist mit dem Kurs-Training auch eine Beziehungsheilung möglich geworden.

Meine weitergehende Heilungserfahrung bezieht sich auf die medizinische Krebsdiagnose, welche mir vor knapp sechs Jahren gestellt wurde. Nach verschiedenen Chemo-Therapien und mit einer Stammzellspende von meiner Schwester überlebte dieser Körper. Aber, so wie die Ärzte sagen, sei meine Krankheit sowieso unheilbar. Ich nahm also weitere Chemo-Therapie-Zyklen an, zuletzt vom April bis August letzten Jahres. Nach ärztlichen Prognosen wird die Überlebensdauer mit vier Jahren angegeben.

Ich komme aber mittlerweile ohne Schmerzmittel zurecht, trotz des völlig deformierten Knochengerüsts. Eine ins Auge gefasste Auffütterung der Wirbel ließ ich letztmals im vorigen Jahr bleiben – mit ärztlichem Einvernehmen. Die einzige Notwendigkeit ist das Tragen

eines Korsetts, damit ich die Hausarbeit und stundenweise die Beaufsichtigung der Enkelkinder durchhalte.

Die Schmerzmittel-Freiheit schreibe ich dem Kurserlernen zu, bzw. Michaels Sessions, wo er oft seinen ganz persönlichen Umgang in Körper-Schmerzbewältigung mitteilt.

Bei alledem erfuhr ich die deutlichste Heilung in der Tatsache, dass mich die Depressionen verlassen haben. Diese waren bei mir gewesen, seitdem ich zurückdenken kann; meistens zwar nur unterschwellig, unbewusst – verdrängt und ohne dass ich diesem diffusen Zustand früher hätte einen Namen geben können. Dieses dumpftraurig angstverbergende Befinden erhielt in meinem 34. Lebensjahr vom behandelnden Arzt den Namen „Depression“ – als ich im Krankenhaus gelandet war, nach einer Kopfoperation mit bald folgendem Gehörsturz und gebliebenem Ohrgeräusch.

Auf dieser neurologischen Krankenhaus-Station gab man mir sodann Tablettchen ins Medikamenten-Becherlein. Meine Stimmung wurde hoffnungsvoll leichter. Später las ich den Beipackzettel und ich erschrak sehr – aus Angst vor Medikamentenabhängigkeit und weil demnach in meiner Psyche etwas nicht stimmte. Außerdem erinnerte ich mich, dass meine Mutter

auch in Lebenskrisen Tabletten genommen hatte. Aber für mich wollte ich diese „Lösung“ nicht akzeptieren, sondern der Sache auf den Grund gehen. Aber wie???

Bevor der Kurs im 59. Lebensjahr zu mir kam, hatte ich schon 25 Jahre lang in einigen weltlichen Heilsplänen Teilerfolge erzielt, bzw. in mehreren Therapieformen „geschnuppert“.

Trotzdem suchte ich weiter, weil ich glaubte, dass ich immer noch nicht richtig „ticke“ – um besser, möglichst perfekt, in dieser Gesellschaft funktionieren zu können, sodass auch andere mit mir zufrieden sein könnten. Zuerst als verheiratete Mutter von zwei Kindern, dann ab dem 42. Lebensjahr als allein stehend geschieden, und noch später vom 46. bis zum 49. Lebensjahr als Berufsumschwülerin. In einer anderen Tätigkeit und in Arbeitsstellenwechseln suchte ich auch noch mein Glück, aber immer auch in Existenz- und Versagensängsten war ich gewesen, mit viel (Selbst-)Schuldgedanken und mit sehr hohen (Selbst-)Ansprüchen.

Mit Auf's und Ab's ging es so weiter – Bis zur Krebsdiagnose, die mich in sehr starken Knochenschmerzen mit 57 Jahren „bombardierte“. Da war meine Panik und Verzweiflung

komplett, auch noch durch aufkommende Höllenangst als solide-strengerzogene Katholikin. Da sah es zeitweise für mich so aus, als müsste ich mich in der Psychiatrie „abgeben“.

Aber, wie gesagt, an die weltlichen Therapeuten (inklusive Priester usw.) mit ihren theoretischen Heilsplänen konnte ich nicht mehr glauben – wo ich jetzt einsah, dass ich gar alles falsch gemacht hatte, aber keinen Ausweg sah.

Dieser psychische Zustand hielt ungefähr anderthalb Jahre an. Währenddessen liefen Chemo-Therapien sowie zuerst eine Eigen- und dann eine Fremd-Stammzelltransplantation. Anschließend musste ich zweimal wöchentlich zum behandelnden Arzt in die Klinik kommen zu diversen Kontrolluntersuchungen. Der Transplantateur sagte sinngemäß: „Operation gelungen, Patient (psychisch) tot.“ Er bestellte nach mehrmaligem Zureden den Psychiater-Kollegen für mich.

Und dann, im Beisein meiner langjährigen Freundin Gerlinde, der ich für die vieljährige freundschaftliche Begleitung danke, ließ ich mich zur Einnahme von Antidepressiva bewegen.

Sie wirkten so, dass die Heulattacken weniger wurden. Irgendwie konnte und wollte ich dann meinen Gesamtzustand

# DANKE, MEIN VATER ...

**Brigitte Meier**

„Danke, mein VATER im HIMMEL  
mein, mit DIR will ich stets glücklich sein.“

„Glaube MIR, es gibt viel zu tun,  
du hast keine Zeit, dich auszuruhen.

Erforsche deinen Geist nach versteckten  
Dingen, um sie ans Licht zu bringen.

Gib sie MIR,  
so helfe ICH dir.

Nimm die SÜHNE für dich an,  
schon ist deine Arbeit hier getan.

Zeige MIR, was dich bewegt,  
sogleich wirst du von MIR belebt.

Du wirst niemals alleine stehen,  
ICH werde immer mit dir gehen.

Die Schau ist MEINE Gabe,  
stell das nicht in Frage.

ICH zeige dir dein LIEBESLAND,  
es ist dir von vor der Zeit bekannt.

Der HIMMEL ist ganz nah,  
erkenne, es ist so wahr.

Kein Zweifel wird dich mehr plagen,  
nimm an alle MEINE HIMMELSGABEN.

Das Antlitz CHRISTI ist dein,  
du wirst niemals alleine sein.“

Danke. Brigitte

akzeptieren. Die Hoffnung kam langsam wieder, dass es doch auch für mich einen Weg geben müsste, damit ich meinen Nahestehenden nicht andauernd zur Last fallen müsste.

Die Antidepressiva-Tabletten nahm ich ein dreiviertel Jahr lang ein. In dieser Zeit – im Sommer 2006 – brachte mir Gerlinde ihr „Ein Kurs in Wundern“-Buch. An Weihnachten 2006 nahm sie mich zu einem Seminar von Michael nach Bergkirchen mit. Da dämmerten mir ein paar grundlegende Lichtlein auf, in Bezug auf die Macht unseres Geistes – die eigene Verantwortungsübernahme, aber auch die befreiende Sicht auf das „letzte Gericht“, das Michael in seiner Session am Neujahrstag 2007 „halten“ wollte (- für uns -). Ich höre noch seinen letzten Satz, der lautete: „Lieb doch einfach weiter!!!“ Ab Mitte Januar 2007 reduzierte ich die Antidepressiva, und mit ärztlichem Einverständnis ließ ich sie bald ganz weg. Mit diesem Kursheilsplan, der aus der göttlichen Quelle kommt, nahm für mich zuerst die Hoffnung zu – und dann kam die Gewissheit, dass ich endlich wirklich den rechten Weg gefunden hab – zum Erlernen können meiner wahren Funktion, die ich in dieser Welt noch finden und geben soll bzw. ausüben soll – mit Hilfe der Lektionen. Mittlerweile ist in mir eine tiefe Glau-

bens-Überzeugung, dass jeder Mensch, also auch ich selber, hier – und zwar bereits vor dem Körpertod – eine heilige Augenblickserfahrung, die Schau bzw. das Antlitz Christi wahrnehmen und erleben kann.

Da mein Wille noch viel mehr trainiert werden muss, gibt es noch viel zu lernen: während der weitergehenden Geistesläuterung, unter der Führung im Alltagsgeschehen, usw.

In Gedanken bemerke ich oft im Nachhinein, dass ich vom alten, vergangenen Lernen zuvor nicht zurückgetreten war – also hatte die Führung keine Chance in dieser oder jener Situation mich im Himmel fühlen zu können. Da gibt es viel zu tun. Also, packen wir's wieder an! Wir tun es für unser aller ewiges Lebensglück, welches uns vorbestimmt und garantiert worden ist, von unserem Gott – Vater Selbst.

Also danke ich, und ich bitte weiterhin um die Hilfe von Jesus mit Führung des Heiligen Geistes – täglich in allen Angelegenheiten.

Martha Ritter

# GEBET

aus der Session vom 06.09.2010

.....

**Michael Ostarek**

„Alles loslassen, woran du je geglaubt hast, was dir je wichtig war. Nur einen Moment. Und du musst es nicht mal ganz können. Du musst nur dem HEILIGEN GEIST sagen: „Hilf mir, denn das will ich. Und gib mir den Ersatz dafür. Gib mir das Gesetz, das ich voller Freude erfüllen kann und erfüllen will. Ich will das ganze Gesetz erfüllen, denn ich will heilen und ich will mich freuen, denn dazu ist mein Leben da. Ich will das Gesetz der Lebensfreude erfüllen, denn das kann ich erfüllen. VATER, hilf mir zu erkennen, dass das Gesetz der Lebensfreude einzig und allein dazu da ist, sich zu freuen. Hilf mir, das zu erfüllen mit Deiner Freude.“



## Fortsetzung Gebet

Und wie ist die Antwort?  
Kann Gott dir so ein Gebet verweigern?  
Trifft es auf taube Ohren?  
Mag sein, dass du daran zweifelst.  
Zweifelt Gott daran?  
Mag sein, dass du an der Aufrichtigkeit deines Gebetes zweifelst.  
Ist die Antwort unaufrichtig?  
Oder wird sie dir aufrichtig gegeben,  
mit aufrichtiger Liebe für dich?  
Mag sein, dass du dir das nicht vorstellen kannst.  
Trifft das auf Gott auch zu?  
Oder erkennt Gott dich bereits voller Freude, als den, den er liebt?  
Jeder von uns hat diese Gabe bekommen,  
um sie mit seinem Bruder zu teilen, um sie zu erleben.  
Wir sollten damit nicht geizig sein.  
Wir sollten damit großzügig sein.  
Jeder ist gekommen, das Gesetz zu erfüllen und  
jeder freut sich darauf.  
Und jeder versucht verzweifelt,  
die Freude umzudrehen in das Gesetz, leiden zu müssen.  
Jetzt nicht mehr.  
Jetzt ist das Wunder geschehen.  
Jetzt ist die Berichtigung passiert.  
Dies ist ein Beginn, und ein Ende gibt es nicht!“

# DER MIT DEM HEILIGEN GEIST TANZT

## Jeannette Barnikol

Es war einmal ein kleiner Mann,  
so fangen alle Märchen an,  
doch diesmal soll es nicht so sein,  
denn er führt uns die Wahrheit herein.  
Auch wenn sein Körper war ein wenig  
schmächtig,  
sein Geist dafür war umso mächtig`.

Wie kam das bloß?

Er liebte GOTT von ganzem Herzen,  
gab ihm alle seine Schmerzen.  
Die Liebe bekam er dafür geschenkt,  
so sagt er uns,  
wie von Geisterhand gelenkt.  
Doch welcher Geist vermag bloß dies,  
dass er sein Ego von sich stieß?  
Heilig soll er sein und ruft  
seine Brüder heim.  
Heilig, rein und schön und herrlich,  
und so gar nicht mehr gefährlich.  
Freiheit von der Hölle Qual,  
wow dacht ich,  
das probier ich mal.

Er konnte nicht umhin, geschwind,  
so lief das kleine Christuskind,  
zu seinen Brüdern hin,  
um ihnen zu sagen wer sie sin`,  
Er liebt auch sie so sehr,  
und es wurden immer mehr.  
Dann begann er sie zu lehren,  
manche dachten wohl,  
er wolle sie bekehren.  
Dabei doch nur rufen, komm heim,  
mein Kind, geschwind, geschwind.  
Tagein, tagaus war er von nun an  
für sie da,  
die sich auch befreien wollten,  
hurra ... hurra!!!

Er sprach zu uns gar viele Worte.  
Manche konnten wir verstehen,  
manchmal war es auch  
einfach nur zum Rausgehen.  
Doch halt stopp,  
diesen Gedanken will nicht,  
stattdessen sprach GOTT:  
„Es werde Licht.“  
Doch immer wieder hörten wir  
die Frohe Botschaft:  
„GOTT IST HIER!“

So blieb ich sitzen und dachte mir,  
 ich will es auch, was er so will,  
 und blieb ganz still.  
 Er sprach und sprach von Dingen wie  
 Ego ... Erlösung ... Angst ...  
 und Freiheit,  
 und konnte zu meinem Verzücken  
 sie alle ins rechte Licht rücken.  
 Mann, war ich froh, das alles zu hören,  
 nur mein Ego konnte das noch stören.

Der Michael, er lehrte uns  
 den ganzen Kurs,  
 wie wir vergeben können  
 unserer ganzen Welt.  
 Am meisten jedoch,  
 und das ist ihm sehr gelungen,  
 hat er immer ein Loblied gesungen  
 auf GOTT den SCHÖPFER aller Dinge,  
 Der liebt und liebt und liebt und liebt.

Wie könnte da nicht  
 die Sehnsucht erwachen,  
 und anstatt zu weinen  
 nur noch zu lachen.  
 Doch wie sollte das nun wieder gehen?  
 Das wäre doch nur allzu schön.  
 Nach innen schauen, oh weh, oh weh,  
 was ich da bloß alles seh‘.

Doch zu meinem großen Glück,  
 kam der Heil'ge Geist zurück.  
 Vergessen nun die Schmach und Schuld,  
 mit viel Geduld, mit viel Geduld.

Das alles und noch viel mehr  
 können wir lernen und ist gar nicht  
 schwer.

Jetzt kann ich auch suchen  
 und niemals scheitern  
 und mein Bewusstsein ständig erwei-  
 tern.

Denn GOTT ist sicher und in mir,  
 wenn ich Ihn brauche, immer hier.  
 So bringt er uns Erlösung nahe,  
 Die Wahrheit ruft, wir sind ganz still  
 so, wie GOTT es eben will.

Und er geht niemals ganz allein,  
 so nahm er Bhakti mit hinein.  
 Seine Frau und Weggefährtin  
 ging mit ihm und gab sich uns allen  
 hin.  
 Und so gehen wir zusammen,  
 Tag für Tag, der Welt von dannen.  
 Wollen glücklich und befreit,  
 Schritt für Schritt – der Weg ist weit –  
 gehen und erlösen uns, und die ganze  
 Welt.

So sagen wir ihm vielen Dank,  
 und schieben unsere Befreiung  
 nicht mehr auf die lange Bank.

*The Beginners  
 zum 60. Geburtstag  
 für Michael Ostarek*

# NACH EINEM BESUCH AM MÖLMESHOF

**Lieber Michael, Felix, Hans und Torsten, liebe Katharina, Regine, Ulli, Sandra und Jeannette, lieber Willi sowie ihr anderen Vierbeiner, liebe Brüder!**

Gestern waren wir nach langer Fahrt mit der Deutschen Bahn und einer ca. 20 km langen Radfahrt mit den Mädchen gut bei uns zu Hause an der Elbe angekommen ...

Danke für den herzlichen Empfang und für die liebevolle Aufnahme, vor allem unserer vier „Rabauken“!

Seid alle ganz lieb begrüßt! Danke, dass ich meine Familie mitbringen durfte und Ihr durch Eure Gegenwart in unsere Wahlgemeinschaft einen Funken oder besser gesagt, einen neuen Samen gelegt habt.

In Eurer Mitte fällt es sehr viel leichter, sich dem Himmel ein ganzes Stück näher zu fühlen.

Danke, denn jetzt kann ich ganz anders „auf Kurs“ sein als vor unserer Reise zum Mölmeshof!

Es gibt viel zu lernen für mich! Ja, für mich, aber meine Kinder und mein Mann werden jetzt anders darauf schauen können, wenn ich mich zeitweise und regelmäßiger statt der Familie dem Kurs zuwende.

Bis gleich, bei den Sessions via Telefon oder PC und bis gleich, mal wieder in Eurer Runde.

Kathrin – danke für alles – seid gesegnet

# DANKBARKEIT

---

**Lieber Michael,**

Dein letzter Brief und die ausführlichen Gedanken zur Lektion 212 mit den Borsten waren so wichtig und voller Liebe, dass es mir fast die Luft nimmt und ich gar nicht weiß, wie ich Dir antworten soll.

Ganz herzlichen Dank für Deine Kommunikation! – Inzwischen hat sich auf dem Mölmeshof durch den Abschied von Appelbaums manches geändert. Wir denken oft an Euch und bewundern die „Beharrlichkeit“ und wie Du unerschütterlich täglich den Kursacker durchpflügst – „bis es nichts mehr zu lernen gibt“ ...

Wir reflektieren in Todtmoos, wie Quantenheilung, Matrix Energetics und der KURS aus Sicht der Quantenphysik zu einer Metalogik verschmelzen, die uns hilft, nach Hause zu kommen. Jeder Tag mit all dem „Mittigritti“ lässt das Ego kurzfristig triumphieren, bis dann die „heilige Sonne“ des Geistes wieder Klarheit schafft. Wir üben, unser Gewahrsein auf die Lücke zwischen den Gedanken zu richten: zum „pure awareness“, dem unbewegten NICHTS, wo Frieden wartet.

...

Ganz liebe Grüße auch an Bhakti

Ulrike & Claus

# AUF DIE FRAGE EINES BRUDERS . . .

---

**Hallo Herr Ostarek,**

auf meiner Suche nach Interpretationen zu dem o.a. Buch und dem Thema Behinderung bin ich zu Ihrer Webseite gelangt.

Ich bin alleinerziehende Mutter eines mehrfach behinderten Kindes und suche nach Interpretation, wie denn ein Kind mit angeborenen Krankheiten in diesem Rahmen zu sehen ist. Mein Kind kann ja nicht sagen, die Krankheit ist nicht Wirklichkeit ... ich leider auch nicht, denn die Behinderung ist ja da ...

Mögen Sie mir antworten – mir einen kleinen Leitfaden geben?  
Ich würde mich freuen ... sehr freuen!

Danke vielmals vorab! G.

# ... GIBT MICHAEL EINE HILFREICHE ANTWORT

**Liebe G.,**

ich kann Ihnen keinen kleinen Leitfaden geben. Aber es gibt etwas Großes, einen Pflichtkurs für jeden Tag, für jede Situation und für jeden von uns, denn es ist so, dass alle Menschen leiden.

Je mehr wir jedoch um etwas kämpfen, umso wirklicher wird es. Was wir brauchen ist Geduld und Güte, auch dann, wenn das Leid schreiend ist und Ungerechtigkeiten unerträglich.

Ich darf so allgemein sprechen, denn ich erlebe, wie schwer Krebskranke, MS-Kranke, Blinde, Depressive, geschundene und verzagte Brüder in einem Prozess der Vergebung mit etwas beginnen, was Psychologie, Heilpädagogik und soziales Engagement eben nicht bewirken können - wie uns die Erfahrung zeigt.

Gestern, als Ihre Mail kam, war ich gerade beim Korrekturlesen einer Session vom 1.Sept. 2010 morgens, in der ich darüber gesprochen habe. Sie können sie sich aus dem Archiv herunterladen

und anhören. Die Bereitwilligkeit, selbst lernen zu wollen und dankbar zu sein eine Funktion zu haben, die zwar nicht den eigenen Wünschen, jedoch dem Willen zu lieben, zu heilen und zu segnen entspricht, ist das, was uns hilft, eine ansonsten ausweglose Situation völlig anders wahrnehmen zu lernen.

Ich weiß sehr wohl, wie es Ihnen geht. Ich kann Sie nur bitten selbst heilen zu wollen, und Ihnen einen Weg zeigen, der lang sein mag oder kurz, schwierig oder leicht - der jedoch der Weg der Güte und Erlösung ist. Wir begleiten einander, sind füreinander da – doch gibt es nichts zu kämpfen oder durchzusetzen.

Gerne können wir auch miteinander telefonieren (noch lieber per du). Falls Sie uns besuchen möchten, hier die Nummer von Heidrun Hesse, die Ihnen mehr sagen kann: 036925-26523.

**Danke.**  
Michael Ostarek



**Unser jüngster Schüler,  
der Lukas mit 5,5 Monaten**



# ADRESSEN

## VON KURS-GRUPPEN IN DEUTSCHLAND, ÖSTERREICH UND DER SCHWEIZ

### Kurs-WG am Mölmeshof (bei Eisenach)

**Anschrift:** Mölmeshof 1-3,  
99819 Marksuhl  
Heidrun Hesse: Tel.: 036925-26523  
E-mail: heidrunhesse@yahoo.de

**Internet: [www.kurswg.de](http://www.kurswg.de):**

Hier findest du Erfahrungsberichte, Gedichte, Bilder u. a., weitere Kontakttelefonnummern von unseren WG-Bewohnern und Links zu den Internetseiten von Freunden, die den Kurs in Wundern mit uns teilen.

**Internet: [www.psychosophie.org](http://www.psychosophie.org):**

Dies ist die Seite von Michael und Bhakti Ostarek (Tel.: 036925-26366). Hier findest du neben persönlichen Informationen und der direkten Kontaktmöglichkeit für heilsame Begegnungen einen Link zu unseren täglichen Übertragungen, die du live am Telefon (0931-663993076 o. 0345-483411429) oder über's Internet mithören oder im Nachhinein aus einem Archiv herunterladen kannst.

### Berlin und Umgebung

**Waltraud Spohr:** 030-3017285  
E-mail: [wiwaspohr@t-online.de](mailto:wiwaspohr@t-online.de)

**Mirja Heinonen:** 030 - 85076260

**Zentrum für Ein Kurs in Wundern**

Neue Christliche Akademie Endeavor  
Academy e.V., Mühlenstraße 1a,  
14789 Wusterwitz, Tel.: 033839-60901  
Internet: [www.endeavoracademy.de](http://www.endeavoracademy.de)

**Elimar Orlopp**

Weserstrasse 166, Berlin  
Tel.: 030-33936855  
E-mail: [eorlopp@gmx.de](mailto:eorlopp@gmx.de)  
Die Gruppe trifft sich 14-tägig immer donnerstags. Die Termine kannst du über die E-mail erfragen.

### München und Umgebung

**Christoph Engen**

Tel.: 089-38869979  
E-mail: [chengen@web.de](mailto:chengen@web.de)

# ADRESSEN

## VON KURS-GRUPPEN IN DEUTSCHLAND, ÖSTERREICH UND DER SCHWEIZ

### München und Umgebung

**Michael Weinert**, Ziegelstadelweg  
E-mail: weimic5@web.de  
Internet: www.kurz-nachdenken.de

**Dr. Hans-Jürgen & Maria Geisler**,  
Gilchinger Str. 5, 82239 Alling  
Tel.: 08141-386355  
Mobil 0173-3958093  
E-mail: geisler@wuestenmeditation.de

**Johannes Beyersdorff**, Heilpraktiker  
in München, offene Ein Kurs in  
Wundern Gruppe; Infos unter:  
www.johannesbeyersdorff.wordpress.com

### Hannover

**Anneke Bazuin**, Walsroder Straße 223,  
30855 Langenhagen,  
Tel.: 0511-7244989  
E-mail: anneke.bazuin@freenet.de  
Es findet jeden Dienstag von 19:30 –  
21:30 Uhr eine offene Kursgruppe bei  
mir statt, (kostenlose Teilnahme) und  
ich bin auch für telefonischen oder  
schriftlichen Austausch offen.

### Österreich

**Hildegard Reichegger**  
Austrasse 6, 6710 Nenzing  
Tel.: (+)43 5525-63488  
oder (+)43 676-5807697  
Internet: www.happymaker.at  
E-Mail: hildegard@happymaker.at

### Kiel

**Christa Patzig**, Möltenorter Weg 22,  
24226 Heikendorf  
Tel.: 0431 - 232923  
Die Gruppe trifft sich alle 14 Tage  
donnerstags um 16 Uhr. Die Termine  
kannst du telefonisch erfragen.

### Raum Augsburg

**Lothar Roskowetz**, Sylvesterstr. 22,  
86647 Buttenwiesen  
Tel.: 08274-928392  
Mobil: 0160-97441049  
E-Mail: lothar.roskowetz@t-online.de

## Prien am Chiemsee

### Ulrike Krautwurst

Rafenaauerweg 19, 83209 Prien am Chiemsee

Tel.: 08051-9654906

E-mail: ukw22@kabelmail.de

Bisher habe ich mich allein durch den Kurs gearbeitet, doch ab dem 18. März 2011 hoffe ich auf Kurs-Menschen, die sich 2x monatlich in Prien mit mir treffen, um sich gegenseitig dabei zu unterstützen, den Kurs im Alltag zu leben. Ein heimeliger Seminarraum wartet auf 12 Kurs-Schüler, die sich gegenseitig Mut machen, dran-zubleiben oder vielleicht auch gemeinsam meditieren. Und im Sinne von „Wo Zwei oder Drei in meinem Namen beisammen sind, da bin ich mitten unter Ihnen.“ darf es ja auch mal ein Kinobesuch oder ein gemeinsamer Kochabend sein, oder?

## Ulm

### Gerlinde Gürtler

Tel.: 0731-262251

E-Mail: gerlinde-guertler@web.de

Wenn du deine Gruppe bekannt geben möchtest – hier ist der Platz dafür! Einfach anrufen unter:  
036925/27322.

## Bonn-Bad Godesberg

### Bernd Schostak

Tel.: 02291-9071894

E-mail: bSchostak@web.de

Die Gruppe trifft sich einmal im Monat montags um 19.15 bis ca. 21.15 Uhr im Albert-Schweitzer-Haus in der Beethovenallee 16 in Bonn-Bad Godesberg. Der Unkostenbeitrag beträgt 8 € und ermäßigt 5 €, für alle, die momentan nicht mehr zahlen können.

Die Termine für das Jahr 2012 sind:  
05. 03., 16. 04., 07. 05., 04. 06., 02. 07.,  
03. 09., 01. 10., 05. 11. u. 03. 12..  
Für weitere Fragen zum Kurs oder zur Gruppe kannst du mich gerne anrufen.

# ADRESSEN

## VON KURS-GRUPPEN IN DEUTSCHLAND, NIEDERLANDE UND DER SCHWEIZ

### Kappeln an der Schlei

**Ulrike und Claus Claussen,**  
Neukappeln 32,  
24376 Kappeln an der Schlei  
Tel.: 04642 - 9641970  
E-Mail: tal-haus@t-online.de

Gibt 4x pro Jahr das MIC-Magazine heraus und organisiert monatliche Treffen für Kurs-Schüler und -Lehrer. Auf der Homepage sind viele Links (niederländisch und englisch) zu Kurs-Lehrern, u.a. auch zu Koos Jansen.

### Worms

**Kilian Otmar Keil,** Viehweg 1,  
67547 Worms  
Tel.: 06241 - 200900  
E-mail: kilain@gmx.de

Eine Kursgruppe findet immer am ersten Mittwoch im Monat von 17 – 19 Uhr statt. Es wird ein Beitrag von 20€ erhoben.

### Niederlande

**www.miraclesincontact.nl:**  
Niederländische Stiftung, die sich um Begegnungen und Verbreitung des Kurses kümmert.

### Schweiz

**Reinhard Lier,** Heilpraktiker, Mühltoibel  
943, CH, 9427 Zelg-Wolfhalden;  
Tel.: +41 (0)71-888 0 804  
Mobil CH: +41 (0)77-4500 461  
Mobil D: 0176-840 148 54  
Internet: www.lier.de  
E-mail: info@lier.de

### Joseph Meury

Dornach  
E-Mail: josymeury@bluewin.ch

### Bruno Umiker

CH-4950  
E-Mail:  
Heilerschule-brunoumiker@bluewin.ch

## INTERNETSEITEN

**www.facim.org**

(Internetseite der „Foundation for A  
CORUSE IN MIRACLES)

**www.acim.org**

(Internetseite der Foundation for Inner  
Peace)

**www.miracles.org.uk**

(Internetseite des Miracle Network)

**www.miracles-in-europe.com**

(Internetstartseite für einige europäische  
Länder)

**www.pro-agape.de**

(Internetseite mit hilfreichen Texten zum  
Kurs in Wundern)

**www.theforgivenessmovement.org**

(Seite von Tom Carpenter)

**www.miraclecenter.org**

(Miracle Distribution Center - A Course  
in Miracles Resource Center)

## ZEITSCHRIFTEN

**„Miracle Worker“:**

Dies ist eine englische Zeitschrift einer  
gemeinnützigen Vereinigung zum Studium  
von Ein Kurs in Wundern. Auf der  
Internetseite: [www.miracles.org.uk](http://www.miracles.org.uk).

Hier findest du umfangreiche Informationen  
zum Kurs und zu Veranstaltungen.  
Der Miracle Worker ist die Zeitschrift  
dieser Organisation und erscheint alle 2  
Monate.

**„Lichtblick** - Studienbegleiter zu EIN  
KURS IN WUNDERN“: erscheint jährlich  
als Beigabe zum Verlagsverzeichnis  
des Greuthof Verlages

**Lighthouse:** Newsletter of the Founda-  
tion for A COURSE IN MIRACLES®  
([www.facim.org](http://www.facim.org)); erscheint vierteljährlich

## IN DER NÄCHSTEN AUSGABE

**„Wie Heilung geschieht“**

von Michael Ostarek

**„... Richtig gefragt“**

von Brigitte Meier

**„Das stille Lied“**

von Bhakti Ostarek

**„Der Kurs“**

von Torsten Lenz

**Interview mit Kenneth Wapnick**

Übersetzung von Hans Owesen

**Brief an meine Mutter**

von Kathrin Schulze Oertel

**„Heilsame Erfahrungen**

**miteinander teilen“**

von Ulrike Pinkwart

u. a. m.

## AUTOREN GESUCHT!

### Ein Aufruf an dich...

Die Zeitung soll allen am Kurs in Wundern Interessierten als ein Mittel für unsere gemeinsame Heilung dienen. Wir danken denen, die bereit waren und sind, ihre Heilung hier in Form eines Erfahrungsberichtes oder eines Gedichtes zu teilen.

Wir freuen uns über alle Beiträge, denn jeder Beitrag ist für alle. Falls du deine Erfahrungen teilen möchtest, schicke einfach einen Artikel als Datei an: [j.barnikol@freenet.de](mailto:j.barnikol@freenet.de) oder auch in schriftlicher Form per Post an:

Jeannette Barnikol,  
Mölmeshof 1, 99819 Marksuhl

**Danke für dein Interesse  
und deine Hingabe!**

**Impressum:** Herausgegeben von der KURS-WG,  
Mölmeshof 1-3, 99819 Marksuhl;

**Redaktion und ViSdP:** Jeannette Barnikol;

**Satz und Layout:** Felix Alcalá u. Jeannette Barnikol

Wenn du etwas geben möchtest.  
Der Bezug der Zeitung ist für dich  
kostenfrei. Wenn du die Herstellung der  
Zeitung unterstützen möchtest, kannst  
du einen von dir gewählten Beitrag auf das  
untenstehende Konto überweisen.

**Danke für deine Unterstützung!**

Die Herausgeber: KURS-WG,  
Mölmeshof 1-3, 99819 Marksuhl

**BLZ:** 840 550 50

**Konto:** 190 20 78 043

**Bank:** Wartburg-Sparkasse

**Stichwort:** Kurs-Schüler

Die in den Texten enthaltenen Gedanken zu Ein Kurs in Wundern\*(Gutach i. Br: Greuthof, 6. Aufl. 2004) stellen die persönliche Meinung und das persönliche Verständnis der Autoren dar und nicht die der Inhaber der Rechte für Ein Kurs in Wundern\*. Zitate aus Ein Kurs in Wundern beziehen sich auf folgende Ausgabe: Ein Kurs in Wundern, 6. Auflage 2004, Greuthof Verlag, Gutach i. Br. Für die Quellenangaben wird das System aus Ein Kurs in Wundern verwendet (siehe dort unter »Anmerkungen«). Die einzelnen Teile des Kurses werden folgendermaßen abgekürzt: T = Textbuch, Ü = Übungsbuch, H = Handbuch für Lehrer.

GOTT allein genügt  
Nichts soll dich ängstigen,  
nichts dich erschrecken!  
Alles vergeht:  
GOTT, er bleibt derselbe.  
Geduld erreicht alles.  
Wer GOTT besitzt,  
dem kann nichts fehlen.  
GOTT allein genügt.

---

Teresa von Avila

---