



**Ich will:
ich soll und ich kann und ich darf und ich muss
= Ich Bin**

(zu Lektion 292)

Michael Ostarek

Mölmeshof, 19. Oktober 2011, morgens

Mölmeshof
99819 Marksuhl (Thüringen)
Kontakt: 03 69 25/26 5 23
www.psychosophie.org

© 2011 Michael Ostarek. Alle Rechte vorbehalten

Der folgende Text ist die fast wörtliche Abschrift der Session vom 19. Oktober 2011, morgens. Um die Lebendigkeit und die Unmittelbarkeit des gesprochenen Wortes zu erhalten, wurde nur eine geringfügige Bearbeitung des Textes vorgenommen.

Dieser Text darf in Absprache mit dem Rechteinhaber vervielfältigt und weitergegeben werden. Weitere Exemplare dieses Textes sowie weitere Abschriften können von der angegebenen Internet-Adresse heruntergeladen oder unter der angegebenen Telefonnummer bestellt werden.

Die in diesem Text enthaltenen Gedanken zu *Ein Kurs in Wundern* (erschienen im Greuthof-Verlag) 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 dem *Kurs in Wundern* oder aus den *Ergänzungen* sind in Anführungszeichen in der folgenden Form gesetzt: »...«.

Zitate aus dem *Kurs in Wundern* beziehen sich auf folgende Ausgabe: *Ein Kurs in Wundern*, 5. Auflage 2001, Greuthof Verlag, Gutach i. Br.

Zitate aus den *Ergänzungen* beziehen sich auf folgende Ausgabe: *Die Ergänzungen zu Ein Kurs in Wundern*, 2. Auflage 1996, 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, B = Begriffsbestimmungen

Die einzelnen Teile der *Ergänzungen* werden folgendermaßen abgekürzt:

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

Ich will: ich soll und ich kann und ich darf und ich muss = Ich Bin

Ich brauche erst einmal Fakten, um überhaupt etwas beginnen zu können. Wenn ich keine Fakten habe, wie will ich dann etwas beginnen? Wenn ich nicht erst Eisen habe, wie will ich dann aus diesem Eisen etwas machen? Wir brauchen für diesen *Kurs* die Bereitwilligkeit, dass es für uns ganz klare, unumstößliche Fakten gibt. Und wenn du diese Fakten anzweifelst, dann bleibt dir nichts anderes übrig, als zu resignieren. Warum? Weil dann das, was du bis jetzt wahrnimmst, bereits Fakt ist.

Du benützt dann dein Gefühl als eine Tatsache und sagst: „Weil’s mir schlecht geht, bin ich verzweifelt.“ Du benützt deine Krankheit als eine Tatsache – nicht als eine Lektion, sondern als eine Tatsache! Und du benützt deine Kindheit als eine Tatsache, nur weil sie passiert ist. Zeit ist eine Illusion! Wenn sie passiert *wäre*, dann würdest du jetzt nicht noch weiterleben. Sie ist aber nicht passiert – du lebst weiter –, sie ist keine Tatsache. Da hat sich so viel verändert. Du bist ja nicht das Kind geblieben, also ist deine Kindheit keine Tatsache. Und es ist ja nicht bei der Ohrfeige geblieben, und es ist auch nicht bei der Trennung geblieben. Manche haben immer wieder gesagt: „Schau doch hin, schau doch einfach hin: Dein Leben geht weiter. Schau doch hin, das Leben geht weiter!“ Okay, du hast den Regenwald abgeholzt, na und? Schau hin, das Leben geht weiter, da wächst bereits wieder Gras, schau doch einfach hin! Da ist ein Haus abgebrannt, okay, schau doch hin, da kommt bereits der Löwenzahn durch. Schau doch einfach hin, dass das Leben weitergeht! Ja, du hast eine Hautkrankheit, ja, schau doch hin, die Krankheit ist doch nicht alles. Selbst wenn du Lepra hast, schau hin, dein Leben geht weiter. Es sei denn, du schaust vom Leben weg, schaust nur noch auf den Tod, resignierst nur noch und sagst nur noch ... du benützt nur dein vergangenes Lernen, siehst aber gar nicht, dass es ein Lernen ist, sondern sagst, es ist eine Tatsache.

Hier ist überhaupt nichts eine Tatsache, gar nichts. Das Leben *geht* weiter, das musst du begreifen. Das Leben wird immer weitergehen. Und wie kannst du das erleben, dass es weitergeht? Sicher nicht, indem du glaubst, du hast mit irgendetwas abgeschlossen. Sicher nicht, indem du glaubst, du hast jemals eine gültige Definition. Du wirst nie eine gültige Definition haben, niemals. Das ist Anmaßung, das wäre Wissen. Wissen beruht aber nicht auf einer Definition irgendeines Endes; das ist nicht Wissen. Wissen ist ewig. Was brauchst du für die heutige Lektion? Du brauchst nur deine Bereitwilligkeit, zu lernen. Du brauchst nur deine Bereitwilligkeit, egal in welcher Situation du bist. Das, was du jetzt erlebst, ist nicht der Ausgang, das ist nicht das, wie das endet. Und wenn du heute noch so verzweifelt bist, das ist nicht der Ausgang. Und wenn du noch so Schmerzen hast, das ist nicht der Ausgang. Und wenn du noch so glaubst, der andere hat sich von dir getrennt oder du dich von ihm, das ist doch nicht das Ende, das ist doch nicht der Ausgang! Und wenn du noch so glaubst, derjenige ist gestorben und die Umwelt ist zerstört, das wird sicher nicht das Ende der Welt sein. Und das musst du im Kleinen üben. Du *bist* nicht verletzt, das ist nicht der Ausgang – das musst *du* verändern. Du bist nicht enttäuscht, denn

wenn du enttäuscht wärst, wärst du in alle Ewigkeit enttäuscht. Und jetzt könntest du dich fragen, willst du das? Nee, das willst du eben nicht, denn sonst würdest du gar nicht, obwohl du enttäuscht bist, dich immer noch gesund ernähren wollen. Also gibt es in dir etwas, was das eben nicht akzeptiert. Und du würdest dich nicht vor den Spiegel stellen ...

Und wenn du noch so krank bist, noch so Schmerzen hast, warum ziehst du dich dann schön an? Warum? Warum ist dir das noch wichtig? Warum ist dir deine Ordentlichkeit immer noch wichtig? Weil dein Leben weitergeht. Allerdings, solange du dich in so kleinen Dingen verzettelst, tust du etwas ganz Eigenartiges: Du glaubst immer, du hast eine Schlussfolgerung gefunden – die gibt es nicht mal in der Mathematik, nicht mal in der Physik. Du weißt ganz genau: Jederzeit kann irgendjemand mit etwas Neuem kommen und er wirft alles, was bis jetzt als Ausgang, also als Ergebnis bezeichnet wurde, über den Haufen und sagt dir: Moment, Bruder, die Physik geht weiter, die Chemie geht weiter, die Mathematik geht weiter. Die Musik geht auch weiter, die Beatles sind über Bach hinausgegangen, begreifs doch! Ob dir das gefällt oder nicht. Ob du glaubst, Bach ist das Maß aller Dinge – ist doch absurd. Heino, auch nicht das Maß; die Oberkrainer, auch nicht das Maß; Heavy Metal, immer noch nicht das Maß; so wie du dich anziehst, immer noch nicht das Maß. Eben nicht. Du findest hier nicht das Maß aller Dinge, nur weil du irgendetwas definierst und sagst: „Ich habe meinen Geschmack gefunden.“ Du irrst dich sehr, Bruder, du wirst nie deinen Geschmack finden können, nie wirst du wissen, was dir schmeckt, außer in einem ungeheuren Aufwand an Verleugnung, in einem ungeheuren Aufwand an Egozentrik. Und das ist es, wo du begreifen musst: Deine Egozentrik ist sicher nicht das Ende aller Dinge. Mit deinem Geschmack hat dein Geschmack noch lange nicht geendet. Deine Ordentlichkeit, deine Krankheit, deine Lebensphilosophie, die ist sicher nicht der Ausgang aller Dinge, oder dein Gefühl. Oder noch deutlicher: Nur weil *du* heute verzweifelt bist, wird die Welt sicher nicht in Verzweiflung enden. Nur weil du heute Schmerzen hast, ist das sicher nicht das Ende, nicht einmal für heute. Nur weil du dich verletzt fühlst von einem anderen, ist das nicht das Ende der Beziehung. Nur weil du dich von deinen Kindern getrennt hast und glaubst, du willst sie nicht sehen und sie dich nicht – du wirst dich sehr täuschen, du wirst ihnen noch begegnen müssen. Denn du begegnest ihnen immer wieder, aber du ziehst keine Konsequenz daraus. Du musst die Beziehung aufleben lassen, du musst sie heilen. Du musst ihnen wirklich begegnen wollen, deinen Eltern, deinen Kindern, den Bäumen, den Vögeln ... Es gibt in dieser Welt so viele Beispiele. Angenommen, du hast jetzt ein Auto, *jetzt*. Nehmen wir irgendeins, ob das ein Golf ist oder ein Mercedes oder ein Fiat oder ein Rolls Royce, spielt keine Rolle. Ab einem bestimmten Punkt würdest du sagen: „Den repariere ich nicht mehr.“ Okay. Angenommen, du hättest *jetzt* einen Brezel-Käfer, Jahrgang 1950, und der wäre völlig verrostet und das Getriebe wäre kaputt und der Motor wäre kaputt – du wüsstest eins: Moment, die Karre herzurichten, das lohnt sich. Auf einmal lohnt es sich, auf einmal! Auf einmal willst du einen glücklichen Ausgang dieses Dings haben, denn du weißt eins: Wenn du den wieder herrichtest, dann ist der viel mehr

wert als damals. Also ist es dir das wert. Das kannst du ganz einfach sehen. Oder wenn du irgendwelche Fetzen findest, irgendwelche Papyrusrollen-Fetzen: Du würdest sie akribisch sammeln und würdest einen glücklichen Ausgang ... und was ist der glückliche Ausgang? Du wärst froh, wenn du alle Fetzen wieder zusammen hättest, *alle*. Und das wäre in tausend Jahren eine Bildzeitung von heute, wenn du da alle Fetzen wieder hättest – von einer Bildzeitung. Dann wäre die ungeheuer wertvoll. Das sind nur kleine Gleichnisse. In dir ist ein ungeheurer Lebenswille, ein ungeheurer Wille nach Vollständigkeit. Übersieh den nicht. Den kannst du verleugnen, den kannst du unterdrücken, den kannst du versuchen wegzumachen in deinem verzweifelten Versuch, ein unglückliches Ende aller Dinge herbeizuführen. Und dieses korrupte Denken, das musst du in dir finden, *in dir*, und sagen: „Moment, meine Schmerzen sind nicht das Ende, mein Groll ist nicht das Ende, meine Verletztheit nicht. So kann dieser Tag heute nicht enden.“ Das ist der eigentliche Grund, warum du zum Arzt gehst, der eigentliche Grund, warum du doch noch schön sein willst, warum du dich doch noch gut ernähren willst oder doch noch eine schöne Musik auflegen möchtest oder zu jemand anderem freundlich sein willst oder willst, dass, wenn schon nicht dein Vater zu dir freundlich war, dann soll es dein Freund sein oder dein Therapeut oder der nächste Kellner. Nein, Bruder, du musst erleben, dass dein *Vater* zu dir freundlich ist, denn diese Situation muss glücklich enden. Und du musst erleben, dass *dein* Körper perfekt funktioniert. *Dein* Körper, das ist der Oldtimer, und du brauchst einen Restaurateur, der die ganze Kiste wieder auf Hochglanz bringt, und nicht jemanden, der dir sagt: „Na ja, da machen wir noch ein bisschen was, und dann landet sie auf dem Schrott, in der Schrottpresse.“ Nein, Bruder, die Schrottpresse ist nicht das Ende. Du kriegst keine Abwrackprämie, du kriegst sie eben nicht, da ist keine Prämie vorgesehen, denn die Prämie wäre: ein neuer Körper. Du sollst aber nicht dieses alte Wrack gegen einen neuen Körper eintauschen und dann auch noch eine Prämie dafür kriegen, wenn du die Kiste rechtzeitig entsorgst. Nein! Du musst das Ding restaurieren lassen, und zwar vollständig; du musst die ganze Welt restaurieren lassen, alle deine Beziehungen, in jedem Augenblick. In der heutigen Lektion ist kein Platz für „berechtigten Ärger“ oder „berechtigte Resignation“ oder dafür, dass du deine Enttäuschung äußern *darfst*. Nein, Bruder, du darfst sie nicht äußern, da ist kein Platz dafür. Du darfst sie wirklich nicht äußern, wenn du glücklich werden willst, in deinem eigenen Interesse.

Wir müssen heute den Begriff „dürfen“ neu formulieren. Wann darfst du etwas nicht? Wenn es für dich keinen Sinn ergibt, dann darfst du wirklich etwas nicht tun. Wenn du nicht sterben willst, darfst du nicht vom Hochhaus springen, Bruder, dann *darfst* du es nicht, ja? Wenn du dich nicht in den Finger schneiden willst, darfst du dich nicht in den Finger schneiden – dann darfst du es nicht, denn du willst es ja nicht. Wenn du es willst, dann darfst du dich in den Finger schneiden, dann darfst du es, dann sollst du es, dann musst du es. Mach keinen Konflikt zwischen Dürfen, Sollen und Müssen, sondern ordne sie gleichermaßen zu. Wenn du glücklich sein willst, darfst du nicht unglücklich sein,

sondern sollst glücklich sein und musst glücklich sein. Dann darfst du also nur dein Glück äußern, ist doch völlig logisch. Wenn du nur dein Glück äußern *darfst*, *sollst* du glücklich sein und *musst* du es. Müssen ist immer die Konsequenz dessen, was du solltest und was du deshalb auch durftest. Sollen und Dürfen muss dasselbe sein.

Oder anders herum gesagt: Freiheit und Zwang muss dasselbe sein! Wenn Zwang das Gegenteil von Freiheit ist, dann bist du im Konflikt. Mach keinen Unterschied zwischen deiner Freiheit und deinem Zwang, sondern sieh sie als ein und dasselbe an. Nimm dir nicht die Freiheit, etwas zu dürfen, was du gar nicht erleben sollst. Aber genau so verrückt denkst du als Mensch. Du machst sehr wohl Unterschiede, und dann erlebst du diese Unterschiede und begreifst überhaupt nicht, was du für ein widersprüchliches Freiheits- und Zwangssystem machst. Und dann erlebst du Zwang *im Unterschied zu Freiheit* als Zwang, als etwas anderes, und Freiheit ist eine Farce, eine totale Farce. Warum? Weil du die Freiheit missbrauchst, eindeutig. Du willst dann deine Wut, die dich allerdings *zwingt*, wütend zu sein, äußern *dürfen*. Na toll. Dann *musst* du allerdings weinen, und deine Freiheit – „Ich *darf* leiden“ –, die wird zu einer Farce. Und das bisschen Freiheit, das dir übrig bleibt – lachen zu können –, das vergeht dir sehr schnell, das bleibt dir sehr schnell im Hals stecken. Umso mehr insistierst du dann: „Ich darf wütend sein, ich darf traurig sein“, und begreifst überhaupt nicht, dass du dein Herz gespalten hast, dass du deine Sinne gespalten hast, dass deine ganze Wahrnehmung so was von absurd ist und deine Lebensphilosophie einfach nur zum Kotzen ist und zum Heulen und überhaupt keinen Sinn ergibt. Und das plärrst du in die Welt raus und machst daraus eine Wissenschaft. Ist das verrückt?! Wenn du drauf schaust, ist es verrückt, Bruder – also schau eine Weile drauf, damit du wirklich siehst, dass es verrückt ist. Hör eine Weile hin, damit du hörst, dass deine Ohren dich täuschen, und schau hin, damit du siehst, dass deine Augen dich täuschen, was du da an Freiheit siehst und an Zwang siehst und an Freiheit hörst und an Zwang hörst; und dann fühle und bemerke, dass du in deinen Gefühlen völlig verwirrt bist, völlig, und in deinem Geschmack auch. Das ist überhaupt nicht der Rede wert, dem eine Bedeutung zu geben. Das ist einfach nur die Hölle, das ist ein Chaos. Da enden die Dinge, obwohl sie längst nicht geendet haben. Jeder Tag zeigt dir: Nichts hat geendet, gar nichts. Dein Leid geht weiter, deine Schmerzen gehen weiter, die Zerstörung geht weiter ... Warum geht das weiter? Warum fällt dir immer wieder derjenige ein, den du verlassen hast? Der *musst* dir einfallen. Warum fallen dir immer wieder deine Schmerzen ein? Sag nicht: „Die sind da“, sag: „Sie fallen mir immer wieder ein“, sag: „Mir wird die Lektion immer wieder gegeben, immer wieder.“ Immer wieder grüßt das Murmeltier, immer wieder, jeden Tag aufs Neue.¹ Warum grüßt es immer wieder? Warum fallen dir deine Schmerzen ein? Warum? Warum ist immer wieder Krieg? Warum? Wozu dient das? Wenn du den einen Lehrer fragst – frag ihn nicht, frag diesen Lehrer nicht, egal in welcher Form er zu dir spricht.

¹ „Und täglich grüßt das Murmeltier“ ist ein Spielfilm, in dem der Hauptdarsteller in einer Zeitschleife festsitzt. Er durchlebt wieder und wieder denselben Tag ...

Frag den Anderen Lehrer. Und Er gibt dir die Antwort: Weil das eine noch nicht gelernte Lektion ist. Weil sie noch nicht gelernt ist, weil sie noch nicht berichtet wurde, von dir. Weil das nicht das Ende ist. Das ist nicht der Ausgang. Moment – Ausgang? Wohin denn? Ein Ausgang muss doch wo hinführen. Hat dein Leid schon irgendwo hingeführt? Nein, du bist im Leid stecken geblieben. Du hast dich ins Leid führen lassen, okay, und in den Groll und in den Schmerz, aber das Leid ist nicht der Ausgang. Die Hölle ... oder, andersherum gesagt: Der Himmel hat keinen Ausgang, der in die Hölle führt und dann ist die Hölle das Ende. Die *Hölle* hat einen Ausgang. Und wohin führt dieser Ausgang? Direkt in den Himmel. Es ist nicht so, dass das Paradies ein Tor hat – die Hölle hat ein Tor. Das musst du begreifen. Das Leben hat nicht einen Ausgang und führt dann in den Tod. Der Tod hat einen Ausgang, auf jeden Fall, und deine Verzweiflung. Krankheit als Weg. Wohin, Bruder? Na, in die Heilung! Nicht einen Lebensweg (es gibt keinen Lebensweg) – einen Todesweg gehst du, ins Leben, in die Auferstehung. Das Leben ist kein Weg, das Leben ist das Ziel. Oder, sagen wir so: Wenn du das Ziel erreicht hast, dann wirst du darüber hinausgeführt in etwas, worüber wir nicht mehr sprechen können. Wenn ich aber glaube, dass ich im Groll abschließen kann, im Schmerz, im Tod, dann weiß ich nicht, wozu diese Welt wirklich da ist. Ich muss meinen Groll verändern. Ich *darf* meinen Groll nicht äußern, weil ich das Ergebnis *nicht will*. Ich will nicht erleben, was es bedeutet, wenn ich den Groll geäußert habe. Das ist nicht das, was ich erleben will. Ich muss es aber erleben, solange ich ihn äußere. Ich will das Ergebnis meiner Trauer nicht erleben. Und wenn ich schreie vor Schmerzen, wenn ich meinen Schmerz äußere – das will ich nicht erleben, diese Verzweiflung. Und wenn ich dich beschuldige – ich will das nicht erleben. Also, was nützt es mir zu sagen: „Ich darf das“, wenn ich das gar nicht soll und auch gar nicht will?

Ich muss Sollen, Dürfen und Wollen in Einklang bringen, und Müssen. Dies ist ein Pflichtkurs. Das, was ich muss, das darf ich, das kann ich und das will ich auch. Und dann bin ich nicht mehr im Konflikt mit vier verschiedenen Bedeutungen ein und desselben Tuns, denn egal, ob ich es darf, ob ich es will, ob ich es soll oder ob ich es kann – ich bin jeweils derjenige, der es *tut*. Ich tue es doch! Wie tue ich es? Einmal in Freiheit, einmal unter Zwang, einmal als Möglichkeit (ich kann es) und einmal als Willensäußerung. Und was ist, wenn das jedes Mal dasselbe Tun ist, wenn der Inhalt jedes Mal derselbe ist? Moment, der Inhalt *muss* immer derselbe sein! Das, was ich in Freiheit tue, das tue ich unter Zwang, und dann erlebe ich den Zwang als Freiheit. Und das, was ich kann, ist auch das, was ich will. Und ich bin mit mir, egal ob ich kann, darf, soll oder will, jedes Mal völlig im Einklang: Ich habe immer dasselbe Gefühl, immer. Ich bin immer im selben Gewahrsein. Ob du mir sagst: „Das darfst du“, ob du mir sagst: „Das musst du“, ob ich sage: „Das kann ich“, ob du dann sagst: „Das will ich aber“, ob ich dann sage: „Das darf ich“ – da darf kein Konflikt sein zwischen dir und mir und dem, was ich tue. Da ist auch kein Konflikt in Wahrheit, denn ich bin derjenige, der es erlebt. Warum benütze ich aber die eine Idee, um sie zu dürfen, die andere Idee, um sie zu müssen, die nächste Idee, um

sie zu können, und noch mal eine andere Idee, um sie zu wollen? Was passiert dann? Dann erlebe ich, dass das, was ich kann, ich aber nicht will, und das, was ich darf, das soll ich aber nicht, und das, was ich soll, das darf ich aber nicht, und das, was *du* darfst, das will *ich* aber nicht ... Schau dir doch diesen Krampf an! Das ist Mist, so zu denken und so miteinander zu reden und so zu denken, das ist nicht Kommunikation. Da bin ich mit nichts in Kommunikation, da bin ich mit nichts eins. Ich habe aber diese vier verschiedenen Gedanken in ihrer jeweiligen Widersprüchlichkeit (also sind es schon acht) gemacht, um sie für unterschiedliche Dinge zu benützen. Ja, bin ich denn jeck? Aus diesem Denken sind auch unterschiedliche Dinge hervorgegangen. Und so gestalte ich meine – meine was? –, meine Beziehungen, mein Leben? So gehe ich durch die Straßen? Ständig: „Das kann ich, will ich aber nicht, das musst du tun, nee, das kann ich nicht, ja, das will ich aber, dass du es tust, nee, jetzt aber nicht, denn das soll ich eigentlich gar nicht ...“ Da soll einem nicht schlecht werden, da soll man nicht verrückt werden, wenn man so denkt!? Und was ist da der Ausgang? Da ist kein Ausgang, da wiederholt sich ein und dieselbe Situation ständig, so lange, bis ich sie gelernt habe. Warum? Weil mein Geist da nicht mitmacht auf Dauer, weil mein Geist das nicht ertragen kann. Und mein Geist hat nichts davon, wenn ich in einer Situation behaupte: „Das will ich“, und in der nächsten: „Ja, das soll ich aber gar nicht ...“ Nein, das macht meinen Geist krank. Ich herrsche auf eine völlig wahnsinnige Art über meinen Geist, über die Welt, über jede Situation. Und dann hocke ich mich hin und komme zu völlig unausgereiften Schlussfolgerungen und schließe mich Menschen in ihren Schlussfolgerungen an oder ich lehne sie ab, und ich rede wirres Zeug und denke wirres Zeug. Das ist ein endloses Geplapper in meinem Geist.

»Was ist die wirkliche Welt?«¹

Na, die Welt, die aus so einem Denken hervor geht, ist sicher nicht wirklich, denn nichts in ihr ist wirklich, weil sich alles widerspricht. Erst wenn Freiheit und Zwang in Einklang sind, erst wenn Dürfen, Sollen, Können und Wollen im Einklang sind ... und wann sind sie das? Wenn das Sollen kein Gegenteil hat (das Wollen, das Können und das Müssen), wenn ich alles kann, was ich will, auch darf und soll und muss, dann stimmt es, dann passt es. Weil dann der einzelne Begriff keine Bedeutung hat, in der sich der einzelne Begriff vom anderen Begriff unterscheidet. Wenn sich Freiheit von Zwang unterscheidet, habe ich keine Ahnung, was Freiheit ist. Denn Freiheit ist ein Muss, ein absolutes Muss. Das ist die einzige Verpflichtung, die es gibt. Und: Weil es Freiheit ist, *darf* ich das, was ich muss: Ich *darf* es und ich *muss* es. Wie bringst du diese Gefühle zusammen? Am besten in einer Beziehung: Da ist jemand, der dich *zwingt*, etwas zu tun, und du *darfst* es tun. Du erlaubst es dir, dass du das darfst, was du tun musst. Du gibst die Erlaubnis – und du *kannst* es und du *sollst* es. Und das in einer Beziehung. Mit dem richtigen Führer wirst du begreifen, welche Ideen der Läuterung bedürfen und welche Ideen völlig zurückgewiesen werden, aber achte darauf: Die Ideen, die der Heilige Geist zurückweist, will dein Ego behalten, auf jeden Fall. Also musst du sie in den heiligen Augenblick geben und da lassen. Du

¹ Ü-II.8 Weitere Zitate in »...« (soweit nichts anderes angegeben) siehe dort.

darfst sie nicht wieder haben wollen. Du musst sie tatsächlich loslassen und eintauschen gegen andere Ideen. Ob du das verstehst oder nicht ... wenn sich das lediglich schlecht anfühlt, weil du dich da gezwungen fühlst, dann bring mal die Idee „Ich darf das“ mit dazu und die Idee „Ich kann das und ich will das“. Bring alle diese Ideen zusammen: Ich muss abspülen, ich darf abspülen, ich kann abspülen und ich will abspülen. Ich will leben, ich kann leben, ich darf leben und ich muss leben. Ich will lieben, ich kann lieben, ich darf lieben und ich muss es. Ich will heilen, ich kann heilen, ich darf heilen und ich muss heilen – unsere Beziehung auch: Ich will dir begegnen, ich muss dir begegnen, ich darf es und ich kann es. Da darf überhaupt kein Konflikt sein. So kontrollierst du deine Angst und erlaubst nicht das Umherschweifen eines isolierten Gedankens: „Ich kann das, *muss* das aber nicht.“ Moment. Hier gibt es Situationen, in denen du das üben kannst, jeden Tag. Lass dich nicht durcheinander bringen, selbst wenn dich das einen Augenblick durcheinander bringt. Das heilt. Das muss heilen, das darf heilen, das will und das kann es auch. Da brauchst du nur Geduld und darfst nicht wieder abschweifen und einen isolierten „Kann“-Gedanken denken und ein isoliertes „Ich darf das aber“ und „Ich darf“ dem „Ich muss“ gegenüberstellen. Nee, nee, das musst du zusammenbringen! Und dann wirst auch du bemerken: Ich darf nicht sterben, ich muss nicht sterben, ich kann nicht sterben und ich will auch nicht sterben. Dann ordnest du richtig zu. Dann ist Nicht-Wollen, Nicht-Dürfen, Nicht-Können und Nicht-Sollen eins. Und Wollen und Ja-Wollen, Können und Dürfen und Sollen ist auch eins. Und dann wirst du richtig zuordnen. Du darfst nicht traurig sein, du kannst es nicht, du sollst es nicht und du willst es auch nicht. Das heilt deine Gefühle. Das ist eindeutiges, kompromissloses Denken, dann klärst du deinen Willen. Eure Rede sei: Nein, Nein, Nein, Nein – und Ja, Ja, Ja, Ja. Aber erlaube nicht, dass sich in vier Jas ein Nein einmischt, das geht nicht.

»Die wirkliche Welt ist ein Symbol, wie alles Übrige, was die Wahrnehmung anbietet. Doch steht sie für das, was dem entgegengesetzt ist, was du gemacht hast.« – Und ich muss begreifen, dass das dem entgegengesetzt ist. Wenn ich aber ständig sage: „Ich will zwar nicht krank sein, ich will zwar nicht traurig sein, will aber meine Trauer äußern können dürfen – und mein Therapeut sagt mir sogar, ich soll das tun –, dann vergesse ich, dass ich in einem Willenskonflikt bin, dass ich dem, was der Wahrheit entgegengesetzt ist, einen Raum gebe. Und wenn ich dem auch nur einen Teil meiner Bereitwilligkeit gebe, ist meine Bereitwilligkeit gespalten. Und wenn ich dem einen Teil meiner Hingabe gebe, ist meine Hingabe gespalten. Und wenn ich dem einen Teil meiner Freiheit gebe, ist meine Freiheit missbraucht. Und dann erlebe ich Zwang als etwas anderes als Freiheit, das heißt, ich weiß gar nicht mehr, was Zwang ist. Oder ich könnte sagen: Freiheit, die auf einer vollkommenen Ursache-Wirkung-Gesetzmäßigkeit beruht, verkehrt sich dann in ein Gegenteil und aus Konsequenz wird Zwang. Oder ich könnte auch sagen: Die Gesetze kehre ich dann um. Aus einer Verpflichtung oder aus der Folgerichtigkeit von Freiheit wird Zwang – *wird* Zwang –, während ansonsten eine Freiheit, die passieren *muss*, als absolute Freiheit erlebt wird, die sich nicht in ihr Gegenteil verkehren kann. Ich muss das

Phänomen Zwang begreifen, damit ich mich davon befreien kann, weil meine Freiheit sich sonst nicht mehr in einer vollkommenen Konsequenz ausdehnen kann. Mein Leben lebt nicht mehr, sondern ich muss dann irgendwelche komischen Dinge erleben. Und darum muss ich alle Dinge, wo ich Zwang als etwas anderes erlebt habe als Freiheit, als etwas *anderes* ..., die brauche ich noch einmal, die müssen mir noch einmal gegeben werden, denn da habe ich falsch gedacht, und zwar: Ich habe *teilweise* falsch gedacht. Ich kann aber nicht teilweise falsch denken, ich muss *ganz richtig* denken, bis in die letzte Konsequenz. Und darum muss ich Ideen, die ich völlig willkürlich einmal dafür verwende und einmal dafür ...

Und darum habe ich heute für diese Session diese vier Begriffe – Können, Sollen, Müssen und Dürfen – ausgewählt. Weil du diese Begriffe sehr wohl mit unterschiedlichen Bedeutungen versehen hast, führt dich das auch in unterschiedliche Erfahrungen, die jeweils eine andere Erfahrung für dich bedeuten, andere Gefühle, andere Ereignisse, andere Schlussfolgerungen, und du verzettelst dich in deinem Denken und Fühlen und Handeln und in der Betrachtungsweise der Welt. Die ganze Welt wird dadurch zu einem Chaos. Und du kannst ja sehen, was passiert, wenn jeder sein Dürfen anders formuliert als sein Müssen und sein Können anders als sein Sollen, und das von Kindesbeinen an. Jeder hat aber diese vier Ideen in seinem Geist. Und jeder definiert sie auf seine Weise anders, mit der Macht ein und desselben Geistes. Und jetzt erst erlebst du Zwang als etwas von der Freiheit Verschiedenes. So definierst du Zwang als etwas von der Freiheit Verschiedenes; das heißt, du *machst* Zwang, als eine eigenständige Wirklichkeit, und jetzt hat Zwang eine andere Wirklichkeit als Freiheit: Du spaltest die Welt auf. Jetzt musst du Zwang als Zwang erleben und Freiheit als Freiheit und Dürfen als Dürfen und Können als Können und Müssen als Müssen und Sollen als Sollen und Nicht-Können als Nicht-Können und Nicht-Dürfen als Nicht-Dürfen. Das ist dieser Gefühlswust. Und welche Rolle spielen da Krankheiten, welche Rolle spielen da Verbrechen? Und welche Rolle spielt dann der Groll und der Schmerz? Das sind die Mittel. Und wofür werden Beziehungen benützt? Um das auszuagieren, und nichts anderes. Wir müssen so tief in den Geist schauen, denn dies ist ein Geistes-training. Es ist unmöglich, ein Geistes-training zu machen, ohne in den Geist zu schauen, ist ja absurd. Das ist, wie wenn ich kochen will ohne Zutaten. Ich brauche die Zutaten des Geistes, damit ich den Geist trainieren kann. Ohne Muckibude kann ich nicht trainieren, ich brauche diese Geräte. Und ich brauche diese Ideen, damit ich meinen Geist, mit diesen Ideen, anders trainieren kann. Also benütz diese vier Ideen (nein, diese acht Ideen!) und trainier deinen Geist, bis er wieder einheitlich funktioniert und du keine Angst vor Zwang hast, weil Zwang dasselbe ist wie Freiheit. Zwang muss dasselbe sein wie Freiheit, wenn du ein bisschen vernünftig darüber nachdenkst, ohne deine bisherigen Urteile. Wenn Zwang nicht dasselbe ist wie Freiheit, dann folgt deine Freiheit keiner Gesetzmäßigkeit, aber der Zwang. Dann kannst du keine Wunder wirken, dann wirst du den Zwang fürchten, ohne zu wissen, dass der *reine* Zwang die

Freiheit *garantiert*. Verstanden? Und der *reine* Wille garantiert dein Dürfen und dein Können. Wenn dein Können von deinem reinen Willen geführt wird, gibt es nichts, was du nicht kannst.

Wenn die Freiheit eine absolut zwingende Gesetzmäßigkeit ist, dann atmet die ganze Welt auf, weil sie dann frei ist und frei bleibt und es nichts gibt, was stärker ist als diese Freiheit. Und das ist die Gesetzmäßigkeit von Wundern, das ist die Gesetzmäßigkeit der Liebe. Du musst lieben, du kannst lieben, du willst lieben und du darfst es – und dein Bruder ganz genauso. Dann bist du einverstanden, und dann brauchst du diese Worte nicht mehr, dann haben sie ausgedient. Dann hast du Freiheit gefunden, ohne sie verlieren zu können. Dann bist du eins mit dir. Was brauchen wir dann noch Worte!? Dann gehst du über die Worte hinaus in die Erfahrung. Das ist, wie wenn du sagen würdest: Wasser *will* Wasser sein, *kann* Wasser sein, *muss* Wasser sein, *darf* Wasser sein – summa summarum: *ist* Wasser. Ja? Wasser ist Wasser. Liebe ist Liebe. Gott ist Gott. Ich bin Der Ich Bin. Und alles, was nicht ist, das darf nicht sein, das kann nicht sein, das will nicht sein und das soll auch nicht sein: Es ist nicht. Das ist überhaupt nicht schwer, so zu denken. Allerdings erfordert das Disziplin, es erfordert richtige Zuordnungen, es erfordert Vergebung. Es erfordert die Bereitwilligkeit, nichts anderes zu wollen, zu dürfen, zu können und zu sollen. Solange diese Begriffe noch in deinem Geist sind und vor allen Dingen, solange sie etwas Unterschiedliches repräsentieren, ist es nötig, das zusammenzubringen. – »Deine Welt wird durch die Augen der Angst gesehen und bringt deinem Geist die Zeugnisse des Schreckens. Die wirkliche Welt kann nicht wahrgenommen werden außer mit Augen, die die Vergebung segnet, sodass sie eine Welt erblicken, wo Angst und Schrecken unmöglich sind und keine Zeugnisse der Angst gefunden werden können.« – Yes, we can, we want, we should, we will. Ja, ich kann, ich will, ich darf und ich muss. „Ich will“ allein, oder „Yes, we can“ – dieser Slogan des derzeitigen amerikanischen Präsidenten, der genügt natürlich nicht, und du merkst auch, dass er nicht genügt. Er ist nicht vollständig. Ich muss die Spaltung meines Geistes berücksichtigen und sie heilen. Das heißt, ich muss auf die ganze Spaltung schauen und es wirklich als eine Aufspaltung meines Geistes sehen und muss diese Aufspaltung zusammenbringen, oder ich könnte sagen, ich muss diese vier Wege, meinen Willen zu äußern – und dann auch noch mal vier Wege, die dem widersprechen –, da muss ich drauf schauen und sagen: Moment, da brauche ich eine Stimme, die das zusammenbringt. Und dann kann ich alles unterscheiden, was ich nicht will, nicht kann, nicht darf und auch nicht muss, von dem, was ich will, kann, darf und muss. Denn wenn ich es will und ich kann es nicht, dann ergibt das keinen Sinn. Und wenn ich es dürfen will, ich will es aber nicht müssen sollen, dann ergibt das auch keinen Sinn. Warum soll ich es nicht müssen sollen, wenn ich es wollen darf, wenn ich es können darf? Da muss ich schon sehen: Moment, da füge ich mir unnötig Leid zu, da habe ich einen Lehrer, der völlig unqualifiziert ist in dem, was er mir da beibringt. Das ist, wie wenn ich den Führerschein mache und mein Fahrlehrer würde mir sofort sagen: „Aber achte drauf, dass du nie Autofahren musst, ja? Achte da

drauf, dass du es nie musst.“ Na toll, tolle Motivation. „Achte drauf, dass du es nur darfst.“ So denkt aber das Ego. Und was lehrt es dadurch? Eine subtile Angst: „Oh, da gibt es etwas, was mich zwingt, und das ist im Widerspruch zu dem, was ich darf; da muss ich aufpassen.“ Schon habe ich Angst, völlig unvernünftig. Denn natürlich muss ich in dieser Welt Autofahren, klar. – »Die wirkliche Welt birgt ein Gegenstück ...« – Oder wenn mir jemand sagen würde: „Achte drauf, dass du nur atmen *darfst*, pass auf, dass du ja nicht atmen musst.“ Na, tolle Information. Und darum sage ich: „Ja, das Atmen, das geschieht ja unwillkürlich.“ Bruder, glaub so einen Krampf nicht, tu das nicht, da stattest du den Körper mit Instinkten oder Reflexen aus. Nein, du *willst* atmen *müssen*, trenn dich nicht davon! Es ist nicht so, dass du essen darfst, das, was dir schmeckt, nein, Bruder, du musst einfach nur essen. Also bring es zusammen und dann schau auf diejenigen, die dich gezwungen haben, *etwas* zu essen, und sieh, darin liegt deine Freiheit. Mach keinen Kompromiss und benütz das nur als Lernhilfe, als kleine Lernhilfe, um eine völlig konsequente Freiheit zu erlangen. Wir werden über dieses Lernen hinausgehen wollen, müssen, dürfen und sollen. Aber solange es noch etwas zu lernen gibt, lernen wir innerhalb dieses Heilsplans, denn der führt uns wirklich darüber hinaus. Ich kann dann auch in meinem Geist diese sinnlosen Argumentationen hören, wenn ich irgendwo jemandem zuhöre, wie er willkürlich die Begriffe Sollen, Können, Wollen und Dürfen zuordnet und überhaupt nicht weiß, dass er damit sein ganzes Leid verursacht, weil er dem eine unterschiedliche Bedeutung gibt. Als ob das Leben – das Leben! – unterschiedliche Bedeutungen haben würde, Bruder. Das Leben ist ganzheitlich und hat nur eine einzige Bedeutung. Und das könnte uns irgendwann sehr froh machen und wird es auch. Vielleicht sogar heute. Wenn du diesen Begriffen nicht unterschiedliche Bedeutungen gibst, sondern begreifst: Moment, wenn ich das tue, dann haben sie das für mich. Will ich das erleben? Will ich so ein Chaos erleben?

»Die wirkliche Welt birgt ein Gegenstück für jeden unglücklichen Gedanken, der in deiner Welt gespiegelt wird, eine sichere Berichtigung für die Anblicke der Angst und für das Schlachtgetöse, die deine Welt enthält. Die wirkliche Welt zeigt eine Welt, die anders gesehen wird, mit ruhigen Augen und mit einem Geist, der in Frieden ist. Dort ist nichts als Ruhe. Keine Schreie des Schmerzes und des Kammers sind zu hören, denn dort bleibt nichts außerhalb der Vergebung. Und die Anblicke sind sanft. Nur glückliche Anblicke und Geräusche können den Geist erreichen, der sich selbst vergeben hat.

Wozu braucht solch ein Geist Gedanken des Todes, des Angriffs und des Mordes?« – Und jetzt schau dir den Gedanken des Todes unter diesen vier (oder acht) Aspekten an und dann den Gedanken des Lebens, und schau mal, wie du normalerweise zuordnest, und sei da einen Augenblick ganz ehrlich. Das kannst du verändern, auf jeden Fall; das ist dir gegeben, das zu verändern. – »Was kann er anderes um sich herum wahrnehmen als Sicherheit, Liebe und Freude? Was gibt es da, wovon er wollte, dass es verurteilt sei, und was gibt es da, wogegen er ein Urteil fällen möchte?« – Hier hast du schon das Können, Wollen und Möchten. – »Die Welt, die er sieht, erstet aus einem Geist, der mit sich

selbst in Frieden ist.« – Ich will im Frieden sein, ich kann das, ich muss es und ich soll es. Da ist kein Willenskonflikt. Da werde ich in meinen Äußerungen sehr achtsam und sehr konsequent. Das wird mir gute Dienste erweisen. – »Keine Gefahr lauert in irgendetwas, was er sieht, denn er ist gütig, und nur auf Güte schaut er.« – Und nur, wenn diese vier Begriffe zusammen sind, dann ist das auch so, dann ist alles einfach so, wie es ist, oder es ist nicht so. Dann ist das, was ist, wirklich so, und das, was nicht ist, das ist auch wirklich nicht. Aber in diesen Kompromissen, da machst du etwas ganz Nebulöses, etwas ganz Verrücktes.

»Die wirkliche Welt ist das Symbol dafür, dass der Traum von Sünde und von Schuld vorbei ist und dass GOTTES SOHN nicht länger schläft. Seine erwachenden Augen nehmen die deutliche Widerspiegelung von seines VATERS LIEBE wahr, das sichere Versprechen, dass er erlöst ist. Die wirkliche Welt bedeutet das Ende der Zeit, denn ihre Wahrnehmung macht die Zeit zwecklos.

Der HEILIGE GEIST braucht die Zeit nicht mehr, wenn sie SEINEM Zweck gedient hat. Jetzt wartet ER nur noch jenen einen Augenblick, da GOTT SEINEN letzten Schritt tut, dann ist die Zeit verschwunden und hat die Wahrnehmung im Gehen mitgenommen und nichts zurückgelassen als die Wahrheit, damit sie sie selbst sei. Jener Augenblick ist unser Ziel, denn er enthält die Erinnerung an GOTT. Und während wir auf eine Welt schauen, der vergeben ist, ist ER es, DER uns ruft und kommt, um uns heimzuholen, indem ER uns an unsere IDENTITÄT erinnert, die unsere Vergebung uns zurückerstattet hat.« – Ich will der Christus sein, ich kann es sein, ich soll es sein und ich muss es sein. Und da gibt es überhaupt nichts dran zu rütteln. Und ebenso will ich einen glücklichen Ausgang aller Dinge, und deshalb ist er auch gewiss. Und diese Willensausfransungen, -verzettelungen durch unterschiedliche Formulierungen, da muss ich achtsam sein, damit ich mich da nicht verfranse und verzettele, denn das kann ich sehr wohl, mit Hilfe unterschiedlicher Begriffe, die wie Ausfransungen, Spaltungen meines Willens sind. Aber immer wenn ich da an einem Ende bin – das ist nicht das Ende, ganz sicher nicht.

»GOTTES Versprechen machen keine Ausnahmen. Und ER bürgt dafür, dass nur Freude das Endergebnis sein kann, das sich für alles findet.«¹ – Und finde beim Lesen solcher Gedanken, wie du tatsächlich Begriffe benutzt, um damit im Konflikt zu sein. Ich habe nur vier dieser Begriffe aufgezählt, du hast vielleicht noch mehr. – »Dennoch liegt es bei uns, wann dies erreicht wird; wie lange wir zulassen, dass ein fremder Wille sich scheinbar dem SEINEN widersetzt. Solange wir denken, dass dieser Wille wirklich ist, werden wir nicht den Ausgang finden, den ER als das Ende aller Probleme bestimmte, die wir wahrnehmen, aller Prüfungen, die wir sehen, und jeder Situation, der wir begegnen.« – In dieser Aufspaltung nützt es mir nämlich nichts, wenn mir jemand sagt: „Du musst jetzt krank sein“, und ich sage lediglich: „Ich will das nicht.“ Ich muss dann schon sagen: „Ich muss heilen und das will ich und ich kann das und ich soll das.“ Ich muss meine Gedanken – andere Lehrer haben mal gesagt: „Ja, halt doch mal deine Gedanken

¹ Ü-II.292 – ebenso alle folgenden Zitate in »...«.

zusammen, konzentrier dich doch mal!“ –, alle Gedankens-Äußerungen konzentrieren in ein einziges Geschehen und nicht zulassen, dass ein Gedanke sich selbstständig macht, indem er sich anders formuliert, als Zwang oder als Freiheit oder als irgendeine Möglichkeit. Da muss ich wach sein im Geist, da muss ich achtsam sein.

»Wir danken DIR, VATER, für DEINE Gewissheit¹, dass alles am Ende nur einen glücklichen Ausgang nimmt.« – Wir danken dir für Deine Garantie. Hier steht im *Kurs*: für deine *Gewähr*. Ich übersetze an dieser Stelle „Gewähr“ immer wieder in „Garantie“, damit nicht jemand „Gewehr“ versteht. Na ja, zum Beispiel ein Luxemburger, der den Begriff nicht kennt. – »Hilf uns, uns nicht einzumischen und so das glückliche Ende zu verzögern, das DU uns für jedes Problem versprochen hast, ...« – Und so das glückliche Ende zu verzögern, das Du uns für jedes Problem versprochen hast. – »... das wir wahrnehmen können, für jede Prüfung, von der wir denken, dass wir sie noch bestehen müssten.« – Es gibt keine Prüfungen, es gibt nur Lektionen, die noch nicht gelernt sind. Weil das nicht das Ende ist. Das erlebst du doch – warum wiederholt sich alles? Weil es nicht das Ende ist. Und du kannst noch so schwören: „Ich will nicht, dass mir das noch mal passiert.“ Vergiss den Schwur. Es wird dir so oft passieren, bis du es gelernt hast, so oft. Nicht öfter, aber auch nicht weniger oft. Weil es um die Berichtigung geht und nicht um das Bejammern. Da ist die Gnade Gottes enthalten, Bruder; nur da solltest du die Gnade finden. Und darum ist jeder Krieg sozusagen eine Gnade, jeder Schmerz: weil das nicht das Ende sein kann. Wenn du den letzten Schmerz noch nicht berichtigt hast, muss er kommen, bis du ihn diesmal berichtigst. Dann kommt er nicht mehr, da kannst du dir sicher sein.

»Ein glücklicher Ausgang aller Dinge ist gewiss.« – Ich muss also auf die *unglückliche* Situation anders schauen. Ich muss auf die Verzweiflung anders schauen lernen und nicht die Verzweiflung ... wenn ich lediglich meinen Groll äußere, dann glaube ich an die Verdammnis, dann glaube ich, meine letzte Äußerung ist der Groll. Nein! Und darum will ja das Ego unbedingt wieder den Groll äußern, weil das Ego sagt, *das* ist deine letzte Äußerung. Nein. Du wirst etwas anderes äußern: weil dir Gnade geschenkt wurde, weil uns allen Gnade geschenkt wurde. Weil diese Welt in Freude enden wird. Und was ist mit „diese Welt“ gemeint? Damit ist die Welt gemeint, die du wahrnimmst, die für dich wirklich ist, und keine andere. Jeder lernt, dass alles, was er erlebt hat, einen glücklichen Ausgang nimmt. Und wenn das jeder gelernt hat, dann ist der ganze *Kurs* vollbracht. Ob du der Letzte bist, kannst du nicht wissen, denn es ist immer eine ganze Welt. Also ist dein Teil für dich entscheidend.

* * *

Und wenn ich achtsam bin, dann sehe ich auch, dass jede Situation mir schon die Möglichkeit bietet, wenn ich in der Situation innehalte und das zusammenbringe, was ich getrennt voneinander gehalten habe; dann gibt es sehr wohl eine Lösung. Ich könnte auch einen Augenblick akzeptieren, dass es das ist, was mit *vereintem Willen* gemeint ist. Mein

¹ wörtlich: *Gewähr*

Wille ist dann wieder vereint. Denn ansonsten spalte ich meinen Willen in „Das kann ich“, „Das und das will ich“ und „Das muss ich“ und „Das soll ich“. Und so habe ich unterschiedliche Beziehungen gemacht und unterschiedliche Erfahrungen. Ich muss tatsächlich *meinen* Willen vereinen, erst mal den, denn den habe ich aufgespalten und habe unterschiedliche Beziehungen für unterschiedliche Dinge benützt, um meinen Willen aufgespalten zu erleben. Und was passiert, wenn ich ihn vereine? Dann vereine ich allerdings auch die Beziehungen und auch die Situationen. Ich vereine dann auch meine Gefühle. Und welches Gefühl bleibt dann übrig? Ganz sicher das Gefühl des Einsseins. Und was ist das Gefühl des Einsseins? Liebe, Freude, Glücklichein. Das ist auch meine Identität. Aber ich habe ja meine Identität aufgespalten. Also ist es Teil meiner Heilung, meinen sehr wohl gespaltenen Willen wieder zu vereinen. Da wird mir geholfen, ganz klar. Da muss ich nur die Angst kontrollieren, weil die Angst das wieder aufspalten würde – schau hin, das ist es, was sie tun würde! Während wenn die Angst funktionslos ist, dann kann die Liebe das wieder vereinen, was eins ist.

* * *

Ja, das muss immer erst eine Weile im Geist wirken, denn es geht da nicht gleich ums Machen. Es geht erst mal darum, dass das im Geist geschehen kann.