



Vergebung

Michael Ostarek
Seminar „Wir wollen uns erinnern“
Berlin, 9. – 11. Juli 2004
Sonntagnachmittag

© Institut für KURS-Psychosophie nach Ostarek
Zentrum für Innehalten, Stille und Vergebung
Mölmeshof 1–3
99819 Marksuhl (Thüringen)
Kontakt: 03 69 25/26 5 23
www.psychosophie.org

Der folgende Text ist die fast wörtliche Abschrift einer Session aus einem Seminar, das Michael und Bhakti B. Ostarek gehalten haben. Um die inspirierende Lebendigkeit und die Unmittelbarkeit des gesprochenen Wortes zu erhalten, wurde nur eine geringfügige Bearbeitung des Textes vorgenommen.

Dieser Text darf vervielfältigt und weitergegeben werden. Weitere Exemplare dieses Textes sowie weitere Seminarabschriften können von der angegebenen Internet-Adresse heruntergeladen oder unter der angegebenen Telefonnummer gegen einen geringen Kostenbeitrag bestellt werden.

Die in diesem Text enthaltenen Gedanken zu *Ein Kurs in Wundern* (erschieden im Greuthof-Verlag) 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, 7. Auflage 2006, Greuthof Verlag, Gutach i.Br.

Vergebung

Das ist es, was dein Bruder in jedem Augenblick zu dir sagt: „Oh my love, don't give up on me!“¹ Gib mich nicht auf! Egal, was ich tue, gib mich nicht auf!

Lasst uns noch mal ganz tief in das einsteigen, wofür Vergebung ist. Es gibt in dieser Welt einen Unterschied, der darauf hinweist, worum es geht. Vielleicht geht's dir genauso wie mir, wenn du Bilder im Fernsehen zum Beispiel aus Ländern oder Städten siehst, in denen Krieg ist oder Terrorakte. Das Erschütternde für mich ist immer: Während da die Granaten einschlagen, sieht man jemanden mit einer Einkaufstüte über eine Fußgängerampel gehen, eine Mutter mit ihrem Kinderwagen, einen Mann mit einer Aktentasche unterm Arm. Es wird gegessen, getrunken, es werden Kinder gezeugt, es werden welche begraben wie sonst auch – man geht auch auf eine Beerdigung, während Krieg ist, obwohl auf den Straßen Leichen rumliegen. Im Krieg wird genau dasselbe gemacht wie in dem Zustand, der Frieden genannt wird. Nur derjenige, der im Frieden, in dem, was Frieden genannt wird, in einem Lokal sitzt, ist in einem anderen Gewahrsein als derjenige, der das im Krieg tut.

Was ist Vergebung? Du gehst ins Lokal, weil du essen gehen willst. Das ist nicht der Wille Gottes. Du bestellst dir was zu essen. Das ist nicht der Wille Gottes. Du isst. Das ist nicht der Wille Gottes. Du gehst vergebend ins Lokal. Du bestellst dir vergebend etwas zu essen. Du isst vergebend. Das ist der Wille Gottes.

Der Unterschied, ob du im Krieg isst und dir was zu essen bestellst oder im Frieden, ist für jeden, der schon mal im Krieg gegessen hat und dann im Frieden, sehr groß. Was ist der Krieg? Der Krieg ist Konflikt. Wer macht den Krieg? Der, der ihn erlebt. Wenn du vergibst, wenn du tatsächlich vergebend dir dein Essen aussuchst ... Dass du am Anfang noch nicht weißt, was Vergebung ist, sondern damit in Konflikt bist, repräsentiert deinen Bedarf an Vergebung, denn egal, welche Idee dir gegeben wird: Vergebung ist die Idee, die deinen Frieden garantiert. Und was bist du mit dieser Idee? Im Konflikt. Und fragst ständig: „Wie soll ich vergeben? Warum soll ich vergeben? Das nützt mir doch gar nichts, wenn ich vergebe. Wie soll ich denn mein Essen vergeben, wie soll ich denn das tun?“ Eben. Du weißt nicht, was Frieden ist. Du bist im Krieg – mit allem, was du tust.

Wenn du wirklich Vergebung als von Gott gegeben anwendest, dann wirst du im Lokal sitzen und wirst währenddessen immer wieder vergeben. Und wirst vergeben, dass der Nachbar so laut ist, dass der Kellner so unfreundlich ist, dass dir *die* Frau so gut gefällt, aber du sie jetzt nicht haben kannst und so weiter. Du wirst also auf all deinen Gedanken, mit denen du da sitzt, die Vergebung ruhen lassen, nicht wissen wie, und Gott bitten, dir zu vergeben – um diese Vergebung weitergeben zu können.

Je mehr du das tust, also je länger, je häufiger, überall, wo du bist, umso mehr wirst du einen Unterschied erleben, der nichts damit zu tun hat, dass du isst – natürlich isst du

¹ „Oh my love, don't give up on me!“ ist ein Lied von Gerry Rafferty, das wir einleitend hörten.

noch –, der nichts damit zu tun hat, dass du in der Speisekarte aussuchst, ob du lieber Nudeln willst oder lieber Reis. Aber der Unterschied ist, dass du es im Frieden tust, im Frieden, den du durch deine Vergebung erlangt hast!

Wenn du vergebend dir dein Essen aussuchst und du gehst jetzt extra zum Italiener, weil du das und das willst, und der Kellner sagt dir auch noch mürrisch, dass sie das und das nicht haben, dann hörst du, *weil* du vergeben hast, den Ruf des Kellners: „Oh my love, don't give up on me!“ Mein Lieber, gib mich jetzt nicht auf! Und du verstehst ihn und siehst vielleicht tatsächlich, dass das Lokal voll ist oder was weiß ich was. Du brauchst keine Erklärung. Denn du hast einen Frieden erlangt, der keiner Erklärung bedarf, keiner Rechtfertigung, keiner Begründung.

Sodass du tatsächlich erlebst, dass es nicht, wie du immer gedacht hast, um die Vergebung geht, dass du verstehst, was Vergebung ist. Vergebung ist ein *Mittel*, das du brauchst, weil du einen Zustand, ein Gewahrsein wieder erreichen musst, von dem du dich so weit entfernt hattest, dass der Unterschied zwischen Krieg und Frieden vorher alles war, was du hattest, und jetzt aber merkst, dass es einen Frieden gibt, der dir in allem gefehlt hat. Weil, was nützt es denn zu wissen, dass in Berlin gerade keine Granaten einschlagen und gerade kein Krieg zwischen Deutschland und Frankreich oder ... tobt, und du warst trotzdem in deinem Lokal wegen jedem Schmarren im Krieg und hast dich nicht wohl gefühlt und hast dich nicht akzeptiert gefühlt und nicht genügend gewürdigt, und das Lokal war auch nicht ... Der Ober war wieder mal nicht freundlich genug und ... Du warst doch überhaupt nicht im Frieden. Da konnte die Sonne scheinen, das Essen konnte gut sein, und es brauchte nur, was weiß ich, irgendein Pipifax sein – das war nicht Frieden!

Vergebung kommt aus der Quelle des Friedens, die zu allen gleichermaßen fließt und alle gleichermaßen in einem lebendigen, fröhlichen, vitalen Frieden belebt. Sodass du tatsächlich hier in einer mächtigen, also in einer aktiven, gebenden Sanftmut bist und tatsächlich mutig bist, sanft zu sein. Du bist nicht sanft, weil du eingeschüchtert bist, weil der andere stärker ist, sondern du bist sanft, weil du mutig bist, sanft-mutig bist.

Dafür brauchst du Vergebung. Und nachdem Vergebung immer noch nicht an Schulen gelehrt wird und in Bundestagsdebatten und in Friedensverhandlungen gelehrt wird, ist es natürlich erst mal was ganz Exotisches. Weil, das Einzige, was du hast, ist vielleicht der Religionsunterricht, und der nützt dir nichts, weil dir da gesagt wurde, dass zwar Jesus vergeben hat und dass zwar Jesus dein Erlöser ist und Jesus und Jesus und Jesus ... Aber dir wurde nicht gesagt: *Du* musst es genauso tun. *Du* bist der Erlöser. *Du* bist der Sohn Gottes. *Dir* ist alle Macht gegeben. *Du* kannst Wunder wirken. *Du* kannst die Toten auferwecken, die in deinem Geist tot sind, weil du sie nicht in einer lebendigen Vergebung, in der Liebe, in der Freude erhältst.

Jeder, der in deinen Augen nicht wirklich lebendig ist ... Und er kann nicht lebendig sein, wenn er dir irgendwas angetan hat, denn wenn er dir was angetan hat, dann behandelst du ihn nicht wie einen Lebendigen, wie einen, mit dem du tatsächlich fröhlich bist und den

du liebst und über den du dich freust, dass es ihn gibt, dem du dankbar bist. Sondern dann behandelst du ihn wie einen Toten, der also deiner lebendigen Liebe und Aufmerksamkeit und Obhut nicht bedarf, so wie wenn er schon im Grab liegen würde, du musst ihm nichts mehr geben, was ihn lebendig sein lässt.

Also, Vergebung anzuwenden bedeutet tatsächlich das, was du immer befürchtet hast: dass du in jeder Situation vergeben musst. Während du dir dein Essen aussuchst, während du das machst, während du das machst – und alle deine Fragen in dir ablaufen: „Ja, wozu soll das gut sein ...?“ Das wirst du schon noch rauskriegen. Du musst es nur *tun*. Sodass du in eine völlig andere ..., dass dein Geist – denk einfach an dieses Beispiel Krieg und Frieden. Du tust genau dasselbe wie bisher auch. Der *Kurs in Wundern* sagt ganz klar: Vergebung findet hier statt und bewirkt eine andere Wahrnehmung, eine andere Wahrnehmung dessen, was du tust, was um dich ist. Mit Kellnern und Speisekarten und U-Bahnen und so weiter. Nur, dadurch, dass du vergibst, kommst du in einen inneren Frieden, der aus dem Grund dein innerer Friede ist, weil er von nichts außen mehr erschüttert werden kann.

Und wenn du in dem inneren Frieden nicht bist, dann nur aus dem Grund, weil du ihn im Bereich deiner Wahrnehmung, obwohl er dir *innen* gegeben worden ist, nicht ausdehnt, weil du dich immer noch fragst: „Ja, soll ich denn das jetzt auch vergeben?“ Ja natürlich! Das sollte nicht mehr deine Frage sein, denn das ist keine echte Frage, es ist lediglich: Du willst deine Ablehnung begründen können. Darum fragst du. Und wenn du diesen Mechanismus in dir findest, dann wirst du merken, dass deine Frage nichts anderes ist als ein Mechanismus, der es verhindert, dass du im inneren Frieden bist.

Dein Geist wird irgendwann vergebend funktionieren. Er wird es tun, weil du es übst. So wie dein Geist ... Wenn du den Führerschein gemacht hast und du fährst ein paar Jahre Auto, dann funktioniert dein Geist, wenn du im Auto sitzt, Auto fahrend. Du musst nicht mehr jedes Mal sagen: „Und jetzt geh ich mit dem linken Fuß auf die Kupplung und leg die rechte Hand auf den Schaltknüppel und geb ihn nach vorn und jetzt lass ich den linken Fuß wieder los ...“ So denkst du nicht mehr, aber so hast du gedacht. In der Zeit, als du geübt hast, hast du ganz genauso gedacht: „Und jetzt leg ich den rechten Arm auf den Beifahrersitz und schau zurück, und jetzt muss ich in den linken Außenspiegel schauen, und jetzt muss ich den linken ...“ So denkst du nicht mehr. Es ist zu deiner *Funktion* geworden. Wenn du im Auto sitzt, ist deine Funktion Auto fahren. Dasselbe ist es beim Kochen, dasselbe ist es beim Anziehen. Dasselbe ist es beim Bettenmachen.

Etwas, was du gelernt hast, ist zu deiner Funktion geworden. Es funktioniert. Du funktionierst. Und aus dem Grund ist diese Anweisung „Vergabung ist deine einzige Funktion“ eine Anweisung, die direkt an deinen Geist gerichtet ist, sodass du von einer urteilenden Funktionsweise in eine vergebende kommst. Wenn du jetzt sagst: „Ja Moment, und was ist dann mit der Speisekarte?“ – du *urteilst* nicht mehr, du *entscheidest*, wenn du vergibst. Du entscheidest einfach nur noch. Du bist nicht mehr im Konflikt. Du wirst

erleben, wie mühelos du im Supermarkt bist, wenn du nicht mehr urteilst, in einem Lokal bist, wenn du nicht mehr urteilst, sondern nur noch entscheidest.

Du wirst Zeit einsparen, die du vorher tatsächlich vertrödelt hast, indem du ständig dich – auch noch *dich* – gefragt hast. Wie soll denn das funktionieren, wie sollst *du dich* denn fragen können, es sei denn, du machst irgendeinen Akt, wo du dich irgendwo von dir trennst, damit du *wen* fragen kannst? Dich. Ob du das willst oder das willst oder das oder die oder den oder Hinz oder Kunz.

Wenn du vergibst, wirst du tatsächlich so vom Konflikt befreit, dass du in dieser Welt in allen Bereichen vergebend funktionierst. Du nimmst eine Speisekarte in die Hand, schaut dir das an und entscheidest. Das hast du zwar bis jetzt auch getan, aber nach einem mehr oder weniger langen Urteilsprozess, der sehr ängstlich war, der bedroht war, der ärgerlich war.

Das sagt dir aber erst was, wenn du tatsächlich Vergebung auf allem ruhen lässt. Das wird sich auf deinen Partner auswirken, auf deine Kinder, auf deinen Beruf, auf deine Wohnungssuche, auf dein ganzes Leben im Bereich der Wahrnehmung. Sodass du ganz viel Zeit dir und der ganzen Welt einsparst, in der du ansonsten im Konflikt, also im Krieg, gewesen wärst. Vergebung ist eine völlig andere Funktionsweise deines Geistes, und zwar aus dem Grund, weil du nicht mehr zwischen illusionären Gedanken und wirklichen hin und her pendelst, weil, solange du urteilst, sind die illusionären Gedanken für dich genauso wirklich wie die wirklichen. Du fragst nicht mehr lang: „Soll ich grollen oder nicht? Soll ich aus dem Grund ..., ja aber deswegen, aber deswegen ...?“

Wenn du vergibst, ist die Idee „Groll“ nicht Teil deines Urteils zwischen Groll und Liebe und Groll und Liebe, sodass du in diesem Urteil bleibst und dich fragst: „Na ja, aber vielleicht ..., na ja, er hat ja doch ..., und also der muss mich ja nicht anschnauzen, und das hab ich ja wirklich nicht verdient, und wozu geh ich denn in das Lokal, und wofür verdient der überhaupt sein Geld, also ..., und der meint dann am Ende noch, das kann er mit jedem machen ...“ Du bleibst also in deinem Groll ganz lang, so lange, bis du wieder merkst: „Hoppla, das tut mir jetzt gar nicht gut“, und weil dir das nicht gut tut, guckst du in die Speisekarte und suchst dir den teuren Wein aus, weil jetzt musst du dir ja was Gutes gönnen, oder knallst die Speisekarte hin und gehst in ein besseres Lokal, weil jetzt musst du dir was Gutes gönnen, *du dir*. Sondern, da dein Geist vergebend funktioniert und da dieser Kellner ist, lässt du die Vergebung auf ihm und auf dir ruhen, entdeckst den Groll nur in deinem Geist und entscheidest dich sofort für Liebe und bist dadurch frei von einem Urteil zwischen Illusion und Wirklichkeit, als ob Illusion, also der Groll, genauso wirklich wäre wie die Liebe.

Du siehst, das ist gar keine echte Wahl, diesem Kellner zu grollen, sondern du siehst: „Ja Moment, wenn ich das tue, dann bin *ich* ja im Irrtum.“ Also entscheidest du dich, wie es der *Kurs in Wundern* mal sagt: „Die einzige Entscheidung, die ich treffen muss, ist der Himmel.“ Und da bist du dann mit ihm, und du findest ... Oder du hast diese Speisekarte

und merkst, dass es irgendwo anstrengend ist, da jetzt auszuwählen, und trittst zurück und nimmst die Vergebung für dich an als komplette, vollständige Alternative und bist dadurch sehr wach gegenüber den Gedanken, die dich irgendwie ärgerlich machen könnten. Ob das der Preis ist, der dahinter steht, ob das das Design der Speisekarte ist, ob das die Auswahl der Speisen ist: Du bist einfach nur wach, weil du vergibst, und entdeckst dadurch ganz klar, welcher Gedanke *dich* froh macht und welcher Gedanke *dich* ärgerlich macht. Das hat mit der Speisekarte null zu tun, denn du bist derjenige, der ärgerlich ist oder froh.

Und in dieser Wachsamkeit entscheidest du dich nur, glücklich zu sein. Wenn da dein Geist vergebend funktioniert, gibt es zum Glück keine wirkliche Alternative, zwischen der du urteilen könntest. Du bist also frei von deinem Urteil. Das zu üben ist die Umsetzung dieses wirklich gut gemeinten Rates: Vergebung ist die einzige Funktion, die du hier hast.

Dadurch wirst du erleben, dass das Ziel, worauf das Ganze ausgerichtet ist, tatsächlich von dir erreicht wird, indem du das Mittel anwendest und das Ziel *hier* erreicht wird. Denn was nützt dir ein Ziel, das nicht hier ist? Diese künstliche Trennung von Start und Ziel braucht unheimlich viel Zeit und Raum. Uns ist es aber gegeben, Zeit einzusparen, indem das Ziel genau da ist, wo du beginnst, also wo du bist. Und dafür ist die Vergebung da.

Und je mehr du die Vergebung in all diesen Situationen anwendest, desto mehr erlebst du Frieden als das, was es ist: Frieden ist in seiner Wirklichkeit etwas Unbegrenztes, also etwas, das bis zu dir reicht und von dir überall hin, in jede Situation. Denn solange du eine Situation auslässt, kannst du ja nicht in Frieden sein, denn wehe, du kommst in die Situation! Und Angst vor einer Situation zu haben bedeutet, jetzt schon nicht in Frieden zu sein – denn wehe, sie kommt.

Aus dem Grund rät der *Kurs*: Wende doch die Ideen des *Kurs in Wundern* jetzt schon in deiner Wohnung, wo du grade sitzt, auf alles an, was in deinem Gewahrsein ist, in deinem Zimmer, außerhalb, wenn du die Augen zumachst, in deinem Geist, und übe das einfach. Denn wenn du es jetzt schon geübt hast, dann wirst du dich in der Situation viel leichter dran erinnern. Vor allen Dingen: Nachdem du tatsächlich kein Körper bist, wirst du erleben, dass es, wenn du es tatsächlich jetzt übst, nichts ausmacht, dann im Körper, in Raum und Zeit, in der Situation zu sein.

Wenn du es wirklich geübt hast bis dahin und in die Situation auch ausdehnt, dann geschieht es sozusagen auf eine wunderbare Art und Weise. Es gibt keine Rangunterschiede mehr, einfach weil du in dieser Praxis bist – so wie wenn du geübter Autofahrer bist, dann startest du irgendwo in einem Kuhdorf auf einem Feldweg, fährst los auf die Bundesstraße, fährst von der Bundesstraße auf die Autobahn und von der Autobahn runter in die nächste Großstadt. Du fährst einfach Auto, egal wie Raum und Zeit gerade ausschauen. Es kann regnen, dann scheint wieder die Sonne: Du fährst Auto. Du sagst nicht jedes Mal: „Ja Moment, ja jetzt muss ich ja ...“. Nein. Du bist so in deiner Funktion

drin, dass du es unabhängig von Raum und Zeit ganz einfach tust.

Vergebung soll dir ermöglichen, hier in jeder Situation im Frieden zu sein. Wie gesagt, es geht nicht darum, dann nicht mehr essen gehen zu können, sondern es geht darum, nicht in Konflikt zu sein, während du das und das machst und das und das machst. Und das geht! Es geht nur auf eine völlig andere Art und Weise als vorher, denn vorher hast du es alleine getan. Und Vergebung bringt dich in die Verbindung mit jedem, der im Raum sitzt; aus dem Grund bist du ja dann im Frieden: weil du mit jedem eins bist – in dieser einen Idee *und* mit Gott.

Sodass du tatsächlich erleben kannst, dass das, was vorher noch für dich real war ... Du sitzt also in dem Lokal und es ist für dich noch real, dass das ein ganz ekelhafter Kellner ist und so weiter. Und du vergibst und du erlebst, wie das, was vorher war, durch deine Vergebung verschwindet. Das heißt nicht, dass der Kellner nicht mehr da ist, das heißt nicht, dass die Speisekarte nicht mehr da ist, aber es ist dennoch so, wie dass du noch in derselben Welt wärst, aber du bist nicht mehr von ihr.

Du vergibst und dein Konflikt verschwindet auf eine dir unerklärliche Art und Weise. Das Einzige, was du weißt, ist: Ich habe vergeben. Ich weiß zwar nicht wie, ich weiß nicht, wie das funktioniert, aber ich erlebe, dass es funktioniert. Und es wird gar nicht so selten sein, dass du erlebst, dass der Kellner auf einmal anders auf dich reagiert. Das kann sein, dass er immer noch ganz genauso ist, aber für dich ist es anders, weil du hörst den Ruf nach Liebe. Das kann sein, dass der immer noch, von irgendeinem anderen Subjekt wahrgenommen, ganz genauso grantig ist, aber für dich ist es anders, sodass du tatsächlich erlebst, dass dein Geben dein Empfangen ist und du überhaupt niemanden ändern musst. Du musst nicht Sorge haben, dass der das dann mit anderen auch macht. Du musst ihn auf gar nichts hinweisen, du musst überhaupt nichts tun. Das Einzige, was du tust, ist, dass du akzeptierst, dass Vergebung deine einzige Funktion ist, und du vielleicht ganz lang in die Speisekarte reinguckst, aber währenddessen gar nicht aussuchst, was du da jetzt essen willst, sondern das nur tust, damit du währenddessen vergibst: *deinen* Konflikt, *deine* Angst, *deinen* Groll.

Das, was du jetzt sagst, das kenne ich. Und ich weiß auch, dass ich friedlich werde, und ich weiß auch, dass ich da eine Entscheidung treffe, nicht mehr, weil ich irgendwie verschiedene Sachen abwäge, sondern das ist dann einfach klar. Und jetzt hast du grade gesagt, find deine Gedanken dahinter, und der Gedanke war dann: Ich hab nur Gott nicht gehört. Und da krieg ich so einen Hals drüber über diesen Punkt, dass ich Vater einfach nicht höre, sondern dass ich bei mir war und dass ich diesen Trick – sprach es grade in mir –, dass ich diesen Trick anwenden muss, der mich ja in den Frieden bringt, das ist völlig klar. Alles, was du gesagt hast, stimmt. Das erlebe ich so, aber ich höre ihn nicht! Und da ... irgendwie schieß ich mich mit zwei Sachen, die der Kurs sagt – hau ich mir immer gegenseitig einen um die Ohren. Ich kapiere nicht, an welcher Stelle ist da das Brett vorm Kopp? Weißt du, was ich meine?

Du *hast* ihn bereits gehört. Du hast ihn bereits gehört. Indem du dich dran erinnert hast, dass das nicht irgendein doofer Kellner ist, sondern dein Bruder, hast du dich an das

erinnert, was Gott dir gesagt hat. Er hat dir gesagt: Das ist nicht ein doofer Kellner, das ist dein Bruder. Als du dich beim Urteilen erwischst hast und dir eingefallen ist: „Ich ver-gebe das jetzt“, hast du ihn wieder gehört. Als du dann fünf Minuten später dich erwischst hast, wie du irgendjemanden angeguckt hast und den Gedanken erwischst hast: „Was ist denn das?“, hast du dich wieder erinnert.

Als der gesagt hat: „Vergib!“, hab ich mich erinnert?

Das ist immer deine Stimme für Gott. In dem Moment, wo du dann innerlich gesagt hast: „Ich will dich nicht verurteilen, Bruder, ich will dir vergeben“, hast *du* deine Stimme Gott gegeben. Das *ist* seine Stimme. Wenn dann irgendeine nervige Stimme in dir ... *Das* ist nicht die Stimme Gottes. Das ist sie nicht. Auf die musst du nicht hören, egal, was die sagt. Es geht also nicht darum, dieser Stimme nachzueifeln, die das Ganze wieder verleugnet, sondern zu dieser Stimme zu sagen: „*Du* bist nicht meine wirkliche Stimme! Auf *dich* höre ich nicht.“ Dann wird's leicht. Sodass du tatsächlich erleben kannst, dass die Vergebung auf allem und in allem, was du tust, ruht. Ob du dir dann ein Auto kaufst oder nur einen Bleistift: Du wirst den Unterschied erleben, ob du das urteilend tust oder vergebend – und dann einfach nur entscheiden, urteilsfrei entscheiden und mit allem in Frieden sein.

Dass das am Anfang ungewohnt ist, ist völlig klar. Dass dann die alten Denkmuster wieder kommen und sagen: „Ja, das ist doch trotzdem Urteilen und ich hab mich doch jetzt trotzdem entschieden ...“ – *das* ist wieder Urteilen. In dem Moment bist du wieder im Urteilen. Das kannst du ganz deutlich erfahren daran, dass du nicht in Frieden bist. Dann ergründen zu wollen, was Vergebung ist, ist völlig sinnlos. Du vergibst gerade im Moment nicht. Wie will ein urteilender Geist verstehen, was Vergebung ist? Er wird es nicht verstehen, denn er urteilt ja.

Also kannst du nur zurücktreten und darauf wieder die Vergebung ruhen lassen. Dann wirst du das sofort erleben, dass du wieder im Frieden bist, und dann kommt wieder die nächste Attacke, und in diesem Unterschied – das kann manchmal tack, tack, tack, tack, tack gehen – kannst du merken: „Hoppla, jetzt, das ist Vergebung, das ist Urteil, das ist Vergebung, das ist Urteilen.“ Dann mit dem Urteil rauskriegen zu wollen, was Vergebung ist, kannst du vergessen, brauchst keine Sekunde länger dabeibleiben. Das ist wie ein ... Ein Krieger versteht nicht, was Frieden ist, weil er ja ein Krieger ist. Er muss aufhören, ein Krieger zu sein, dann versteht er, was Frieden ist, weil er Frieden gibt und ihn empfängt.

Ich verstehe nur das, was ich gebe, weil ich das empfangen. Etwas anderes verstehen zu wollen als das, was ich gebe, ist in der Welt des Egos ... Auf die Weise funktioniert sie, aber aus dem Grund ist ja auch so ein Unverständnis da. Und, wie gesagt, die Vergebung *ist* bereits der Wille Gottes. Du kannst auch sagen: Die Stimme des Vaters. Wenn du vergibst, da brauchst du dich gar nicht mehr fragen: „Ja, was ist denn jetzt die Stimme des Vaters?“ Das ist sie. Ich tue es gerade. Da ist ja keine Kluft mehr dazwischen, da ist ja

kein Unterschied mehr. Da ist auch kein Unterschied zwischen deinem Willen und seinem Willen. Das ist *ein* Wille. Von daher erübrigt sich jede Frage. Die repräsentieren immer noch, dass da irgendwo noch ein Rest an Trennung in deinem Geist ist, und mit Hilfe dieser Trennung Einssein verstehen zu wollen, ist nicht möglich.

Aus dem Grund ist für mich die Stille so hilfreich, aus dem Grund nütze ich so viele Gelegenheiten, mich tatsächlich einfach mal wohin zu setzen und die Augen zuzumachen. Nicht um zu meditieren, sondern um in Kommunikation mit Gott zu kommen, um das zu verstehen, um wieder zurückzutreten, so lange, bis ich wieder merke: Hoppla, ich war jetzt wieder voll im alten Fahrwasser, ich hab mich zwar gefragt und hab zwar gebetet, aber ich war selber in einem Zustand, in dem mir eine Antwort gar nicht gegeben werden konnte, denn wie will ich, wenn ich im Konflikt bin, verstehen, was Vergebung ist, zum Beispiel. Das geht ja gar nicht.

Oder ich setze mich dann eben hin und schlage irgendwo im *Kurs* auf – ob das die heutige Lektion ist oder irgendwo anders, ich finde immer die Antwort. Ich muss es nur tun. Und in dem Moment, wo ich *mich* frage, bin ich sowieso verrätzt. Dann tue ich ja wieder so, als ob ich allein existieren würde. Ich kann mich nicht fragen, ohne die Kommunikation mit meiner Quelle zu verleugnen. Es ist, wie wenn ein Fluss sich selbst fragt, wo er herkommt. Ja natürlich aus der Quelle! Er kann *sich* nicht fragen. Er muss mit der Quelle Verbindung aufnehmen, dann ist da keine Frage mehr. Dann ist er eins mit der Antwort. Aber ich kann nicht *mich* fragen, sondern ich muss mich mit der Antwort verbinden, dann ist alles klar. Und das ist ein seltsames Bemühen, sich zu fragen. Völliger Nonsense, macht überhaupt keinen Sinn!

Ist es so einfach, dass es einen Unterschied macht, ob ich frage: „Hör mal, mach ich jetzt oder Vater?“

Mhm.

So einfach?

Na ja klar.

Das ist der Unterschied?

Denn du allein existierst nicht. Wenn du *dich* fragst: „Was soll ich machen?“ – das kannst du schon tun. Aber wenn du wissen willst, was Einssein ist, dann frag dich nicht mehr selbst. Denn das tust du in deiner Wirklichkeit aus dem Grund nicht, weil sich dir da die Frage gar nicht stellt, und sie stellt sich dir nicht, weil du eins bist. Und eins zu sein heißt immer, Einssein nicht nur mit Gott, sondern Eins mit Gott und mit Allem Was Ist, also auch mit dem ... Nachdem du ja hier auch nicht alleine bist, ist es nötig, sich mit seinem Nächsten wieder zu verbinden. Und die einzige Art, das zu tun, ist die Vergebung, denn die Vergebung hebt das Urteil, aus dem diese Trennung entstanden ist und mit dem sie aufrechterhalten wird, auf.

Und, wie gesagt, das sind nur sozusagen die ersten kleinen Schritte auf einem Weg, der viel weiter führt, den du aber gar nicht einschlägst, wenn du diesen ersten Schritt nicht

tust. Wenn du diesen ersten Schritt nicht tust, dann hast du vielleicht schon ein enormes spirituelles Wissen, aber es ist nicht deine Erfahrung, denn du tust diesen ersten Schritt nicht. Und solange du den nicht tust, wirst du versucht sein, vielleicht noch mehr spirituelles Wissen anzuhäufen, aber es kann niemals deine Erfahrung werden.

* * *

„Wir wollen uns erinnern. Wie ist es möglich, mit all den Verletzungen und Trennungen, mit Groll und Trauer froh und glücklich, zufrieden und erfüllt sein zu können? Es ist nicht möglich. Doch es gibt eine Antwort darauf, an die du dich nur zu erinnern brauchst. Diese Antwort wird dir für dich und all diejenigen gegeben, wegen denen du verletzt und getrennt, grollend und traurig bist. Denn es ist unmöglich, ohne sie froh und glücklich, zufrieden und erfüllt sein zu können.“¹

Und das muss uns einfach bewusst sein. Und weil das so ist, brauchen wir ein Mittel, ein Heilmittel, eine Aktivität des Geistes, die uns in die Erfahrung bringt, mit allen eins zu sein. Und solange dafür irgendwelche besonderen Glaubenssätze oder Religionszugehörigkeiten oder Parteizugehörigkeiten oder was weiß ich was genutzt werden, wirst du immer jemanden finden, der dieser Partei nicht angehört oder der nicht an diesen Gott glaubt oder nicht zu diesem Fußballclub gehört oder nicht zu deiner spirituellen Gruppe gehört oder ..., und wirst spätestens bei ihm an deine Grenze kommen. Und die Vergebung zeigt dir aber deine wirklichen Grenzen auf, wegen denen du getrennt bist. Und es ist dein Groll, und die Vergebung zeigt dir, dass *dein* Groll nicht wirklich ist, weil du ihn durch die Vergebung aufheben kannst. Da, wo er für dich wirklich war, stellt sich heraus, dass er es nicht war, dass er es nicht ist. *Weil* du ihn aufheben kannst. Das ist ja immer gekoppelt mit Erfahrungen. Dass etwas nicht wirklich ist, wird dir erst dann bewusst, wenn sich seine vorherige Wirklichkeit von dir aufheben lässt.

Dann kommst du in die Erfahrung, dass das Mittel wirksam ist und dass das Ziel, das dir von Gott versprochen wurde, nämlich innerer Frieden, durch genau dieses Mittel erreicht wird. Dadurch wird dir bewusst, dass es Ihn tatsächlich gibt – du wirst in die Erfahrung kommen –, und dadurch, dass du es anwendest, wird dir bewusst werden, dass dein Bruder tatsächlich dein Bruder ist, weil er sich als der herausstellt und du derjenige warst, der das vorher aufgrund dessen, was du stattdessen getan hattest, nicht erkennen konntest. Sodass du wirklich zu einem wirst, der endlich weiß, was er tut. Und wirklich zu einem Segen für diese Welt wirst und zu einem Erlöser wirst und zu einem Friedensbringer – und diese Begriffe endlich eine Bedeutung erlangen und du deshalb auch froh werden kannst, ganz einfach, weil du alles tust, um froh zu werden. „Denn es ist unmöglich, ohne sie froh und glücklich, zufrieden und erfüllt sein zu können.“ Warum? Ganz einfach: Es geht ihnen genau wie dir. Es geht jedem genauso wie dir. Und deshalb ist die Antwort für alle gleichermaßen dieselbe. Da alle nach derselben Antwort gerufen haben, es jetzt tun und so lange tun werden, bis *du* sie gehört und gegeben hast. Und genau das

¹ Aus dem Einladungs-Flyer für das Seminar

wollen wir an diesem Wochenende geschehen lassen. Das ist der einzige Grund, warum wir zusammengekommen sind.

„Komm also mit allen und mit allem, was dir auf dem Herzen liegt.“¹ „Komm also mit allen“ ist die Aufforderung an jeden, der jetzt in diesem Raum ist: Komm mit deiner ganzen Welt, die sowieso in deinem Geist ist. Komm ja nicht allein hierher! Glaub nicht, dass dieses Wochenende für dich allein ist. Lass deine Eltern hier nicht draußen und deine Partner und deine Kellner und ... Lass sie nicht draußen! Tu nicht so, als ob du ein Körper wärst – obwohl die ganze Welt in deinem Geist ist – und dich alleine hierher begeben kannst, obwohl die ganze Welt in deinem Geist ist. Lass sie Anteil haben an dem, was hier geschieht! Denn wenn du alleine hier bist, dann gehst du allein auch wieder raus und benimmst dich auch so. Während wenn du sie hier schon alle mit herbringst, dann hörst du auf, getrennte Wege zu gehen. Da du aufhörst, getrennte Wege zu gehen, befreist du dich von der Angst. Was nützt dir deine Idee von Einssein mit allen, wenn du überall alleine hingehst?

„Komm also mit allen und mit allem, was dir auf dem Herzen liegt, was dich quält und besorgt sein lässt. *Wir* werden um die Antwort bitten und sie geben. Was dadurch geschieht, wird genau die Erfahrung sein, weswegen wir zusammenkommen.“ Das ist der Flyer für dieses Wochenend-Seminar. Das heißt, der Hüter meines Bruders zu sein. Ich gehe nicht zum Seminar und lasse die draußen, sondern ich bin der Hüter meines Bruders und nehme sie mit. Denn die Heilung, die ich hier will, die kann ich nicht für mich allein haben. Die muss ich allen geben.

„Oh my love, don't give up on me!“ Gib niemanden auch nur einen Augenblick auf, mit irgendeiner seltsamen Begründung, sondern sei mit allen bis ans Ende der Zeit. Was ist das Ende der Zeit? Ja, das ist immer jetzt! Du hast doch keine Ahnung, wann das Ende der Zeit ist. Du guckst auf die Vergangenheit, du bist soundso alt, soundso viele Jahre, Monate, Wochen, Tage, Stunden, Minuten, Sekunden – jetzt! Das ist das Ende deiner Zeit. Sei einfach immer mit allen bis ans Ende der Zeit, also bis jetzt. Verlass keinen! Gib keinen auf! Gib keinen aus irgendeinem Grund auf. Dann erlebst du, was es bedeutet, im Hier und Jetzt mit allen zu sein. Du bist ja immer am Ende deiner Zeit. Und wenn du glaubst, da alleine sein zu können, dann machst du was ganz Seltsames, nämlich etwas, was nicht stimmt. Du glaubst, am Ende der Zeit sein zu können, und jemand anderer, der ist nicht da. Das stimmt nicht. Und in diesem Konflikt mit deiner Wirklichkeit bist du, wenn du dich aus irgendeinem Grund, mit irgendeiner Begründung, von einer Tatsache versuchst zu trennen. Die Vergebung befreit dich davon, über deine Wirklichkeit oder bezüglich deiner Wirklichkeit, die die Wirklichkeit aller ist, im Irrtum zu sein. Das ist alles, was sie tut.

Aus dem Grund sind dann die letzten zwei Worte, die hier stehen, auch: „Bis gleich!“ Nicht bis später, nicht bis dann – bis gleich! Ich meine das so. Und du wirst erleben, was

¹ Aus dem Einladungs-Flyer für das Seminar

es für dich bedeutet, zu erleben, dass die Vergebung nichts anderes tut, als dir die Gewissheit zu geben, alle lieben zu können und von allen geliebt zu sein. Weil die Vergebung das Mittel ist, dich von Illusionen, die vorher keine Illusionen waren, sondern Realität, zu befreien und du dadurch erlebst, dass das, was von Gott kommt, dir genauso gilt wie deinem Nächsten und deinem Nächsten genauso wie dir, sodass deine Angst vor Opfer und Verlust und Benachteiligung und Ungerechtigkeit und Enttäuschung und Ausgenutztsein Gott sei Dank ein Irrtum war. Sodass du endlich Gewissheit haben kannst, wo vorher Ungewissheit war, und nicht auf eine Gewissheit später warten musst, die dir jetzt nichts nützt, und eine Ungewissheit früher bedauern musst, was dir auch jetzt nichts nützt, sondern erleben kannst, dass du von den Bindungen an diese Erinnerungen und Vorstellungen dich erlösen kannst und mit denen tatsächlich erlöst bist.

Es gibt darüber sozusagen noch keine Geschichtsbücher, noch keine Erfahrungsberichte, es gibt noch keine Filme drüber, es gibt kaum Musik da drüber, aber es gibt zumindest schon den *Kurs in Wundern*, und es gibt dich, der du das durch die Übung, dadurch, dass du Vergebung zu deiner Funktion machst, tatsächlich erleben kannst, sodass du zu einem Reporter werden kannst, der das berichten kann. Du kannst der lebendige Beweis dafür werden, und vorher wirst du sowieso ... Bevor *du* nicht der Beweis bist, was soll ich dir denn beweisen können? Ich könnte dir so manches beweisen, aber es geht nicht darum. Es geht darum, dass du selbst dieser Beweis wirst, denn sobald du jemanden hast, der dir etwas beweisen kann, was du noch nicht kannst, neigst du dazu, aus ihm ein Idol zu machen, und, je nachdem, solange du das Idol bewunderst, wirst du es bewundern. Dann kann irgendwas passieren, dann lehnt du das Idol ab.

Es geht aber nicht darum, dass wir vor uns wie vor Idolen stehen. Das sagt Jesus auch. Es geht darum, dass du selbst das anwendest als etwas ganz Natürliches, als etwas ganz Normales, etwas ganz Schlichtes, etwas ganz Einfaches. Wir müssen uns nicht gegenseitig beweisen. Das brauchen wir gar nicht tun.

Der Unterschied zwischen Urteilen und Feststellen. Manchmal bin ich mir nicht so ganz im Klaren, wann ich urteile und wann stelle ich etwas fest ...

Das ist nicht der eigentliche Unterschied. Der eigentliche Unterschied ist: Bist du im Frieden mit deiner Feststellung oder nicht? Bist du mit allen, die zu dieser Feststellung gehören, im Frieden oder nicht? Der innere Friede (der innere Friede ist deshalb der innere Friede, weil du ihn mit jedem teilst, der zu diesem Ereignis, dieser Situation, dieser Erfahrung dazugehört) ist dein einziger Maßstab, ob du vergeben hast oder nicht. Ob du dann sagst: „Ja, ich hab nicht geurteilt, ich hab was festgestellt“ – wenn du nicht im Frieden bist, hast du geurteilt, und du nennst es nur eine Feststellung. Klar, das Ego ist da sehr erfinderisch. Das Ego sagt dann zum Beispiel: „Na also, das ist doch gar nicht ein Urteil, dass der Kellner so ekelhaft ist, das ist doch nur eine Feststellung, das sieht doch jeder.“ (*Lachen*) Danke.

Aber wer von euch den *Kurs in Wundern* hat und ihn liest: Es gibt im Textbuch vorne diese

Bedingungen für den Frieden. Da kannst du das ganz leicht lesen, worum es geht. Sodass sich alle deine Fragen ... Oder hinten in diesem Handbuch für Lehrer steht: Wird am Ende ein Urteil gefällt? Oder: Ist es möglich, in dieser Welt im Frieden zu sein? Deine ganzen Fragen, die sind da schon beantwortet. Und es steht auch nicht drin, dass deine einzige Funktion „feststellen“ ist, sondern es steht tatsächlich drin: Die einzige Funktion ist, zu vergeben. Also Sorge dich nicht darum, ob du urteilen oder feststellen sollst. Du sollst keins von beidem. Du sollst vergeben – lernen. Denn festzustellen hast du ja schon gelernt. Wenn du vergibst, wirst du feststellen, dass alles vorher Urteil war.

Außerdem ist die Vergebung immer und untrennbar mit ihrer Quelle verbunden. Es ist immer eine Gabe für dich, und du bist dir am ehesten einer Gabe bewusst, wenn du dich so verhältst, wie du dich verhältst, wenn dir jemand das Kostbarste, was du je bekommen hast, gibt. Du bist dankbar. Du bist ganz einfach dankbar für diese Gabe. Und je kostbarer eine Gabe ist, die du bekommen hast, desto mehr wirst du sie anderen ... Wenn du Angst hast vor Verlust, wirst du sie anderen nur zeigen, aber wenn du erfährst, dass sich diese Gabe dadurch mehrt, dass du sie weitergibst, dann wirst du also sehr interessiert dran sein, diese Gabe möglichst allen weiterzugeben, damit sie sich in ihrer ganzen Schönheit und Wirksamkeit dir zeigen kann.

Also, wann immer du vergibst und du bemerkst, dass du ärgerlich bist oder voller Sorgen oder unzufrieden, dann hast du es vielleicht nur versäumt, dich dran zu erinnern, dass Vergebung eine Gabe ist, ein Geschenk – das Kostbarste, das du je empfangen hast. Das kann einem ja mal passieren. Man hat Vergebung nach seinem alten Denken beurteilt, und da war das nichts besonders Attraktives.

Das sind alles so Situationen, wo es tatsächlich hilfreich ist, in diesem Weltgetriebe, in dem Groll so selbstverständlich ist und Unzufriedenheit so selbstverständlich ist, innezuhalten, bis du wieder dir dieser Dumpfheit in deinem Geist bewusst wirst und tatsächlich dich nicht mehr damit beschäftigst, ob du dem jetzt vergeben sollst oder was das überhaupt ... Sondern du merkst: Hoppla, was tu ich denn da grad? Was tu *ich* denn da grad? Jetzt wird's aber höchste Zeit, dass ich mal wieder nach Hause gehe und dankbar bin und um Frieden bitte und um Liebe bitte und um Freude bitte, und dir dafür tatsächlich Zeit nimmst und die Welt für einen Augenblick tatsächlich vergisst.

Denn erst mal geht es jetzt tatsächlich um dich. Denn offensichtlich kannst du nur das weitergeben, was du empfangen hast, und wenn Vergebung so ausschaut, wie es gerade in deinem Geist ausschaut, dann kann das nicht die Vergebung sein, die Gott, ein unendlich froher, lebendiger, liebevoller Gott, dir geben will. Also musst du erst mal wieder bitten, dass dir für alle das jetzt gegeben werden möge, was du für alle brauchst. Und dann kann gar nichts schiefgehen.

Warum solltest du dir nicht angewöhnen, wenn du dich an Vergebung erinnern willst, dir vorzunehmen, immer erst mal dafür zu danken? Das kann äußerst hilfreich sein, denn es bringt dich in ein völlig anderes Gewahrsein. Es bringt dich automatisch in Verbindung

mit Dem, von Dem sie kommt. Das kann den Weg sehr erleichtern.

... nicht zuerst vergeben und danach danken?

Macht dich das froh, was du mich jetzt fragst?

...wenn ich in Situationen komme, wo ich grolle ...

Macht dich das jetzt froh? Jetzt! Geh von Jetzt nicht weg. Wir brauchen jetzt keine andere Situation. Wir haben bereits eine.

In vielem bin ich dankbar.

Okay.

Ich sehe gar keinen Grund, ... wenn ich einen Groll gehegt hätte, dann wäre es doch ... also denke ich mir, zuerst die Vergebung, mir zu vergeben, dass ich ärgerlich, grollend war, dir zu vergeben, und dann empfinde ich Freude und aus der Freude ergibt sich Dankbarkeit. Also, weiß ich nicht ...

Was brauchst du jetzt?

... brauche ich gar nichts.

Vergib mir.

Da ist nichts zu vergeben. Kein Groll oder ... Ich bin dankbar. Was ich empfinde, ist große Dankbarkeit.

Okay. Gut. Das genügt. Dann gib allen hier diese Dankbarkeit.

Wie macht man das? ... (Lachen)

Okay.

Ich weiß nicht, das ist so meine ...

Mhm, ja. Ja. Und ob ich die Dankbarkeit vorher äußere oder nachher oder währenddessen ... Wenn ich dankbar bin, dann bin ich dankbar. Vorher, nachher, währenddessen. Ich bin dankbar. Warum soll ich einmal nicht dankbar sein? Gott gibt mir immer. Es gibt also überhaupt keinen Moment, in dem ich nicht dankbar sein kann, denn Gott gibt mir immer. Ich kann also in einer ständigen Dankbarkeit sein. Er gibt mir immer alles, für alle. Das ist es, was ich lernen kann. Weil Gott mir immer und überall für alle alles gibt, kann ich ihm immer und überall und wegen allem und für alles dankbar sein und erleben, was es bedeutet, ständig dankbar zu sein. Das ist wie ein Schutz, der um dich ist, in den überhaupt nichts mehr eindringen kann.

Stell dir vor, Gott erschafft dich und ist dir ständig dankbar, dass es dich gibt. Und du bist sozusagen ... Du *bist* Seine Dankbarkeit, und nichts anderes. Und Gott ist deine Dankbarkeit, und alles, was du erschaffst, repräsentiert deine Dankbarkeit. Es geht nicht darum, das jetzt verstehen zu wollen oder daraus ein Konzept zu machen. Ich wollte dich nur darauf hinweisen, dass es keinen speziellen Grund für Dankbarkeit gibt, denn sonst würde es Gründe geben, *nicht* dankbar zu sein. Was sollen das für Situationen sein?

Danke.

Okay, dann bleibt mir jetzt wirklich, euch allen für dieses Wochenende zu danken.

Zu vergeben heißt, dankbar zu sein, vergeben zu können (anstelle urteilen zu müssen, was sehr anstrengend ist)!