



Zen und Vergebung

(Der Spiegel ist leer)

Michael und Bhakti B. Ostarek
Seminar „Frieden ist wieder-erlernbar“
Mölmeshof, 21. September 2008 abends

© Institut für Psychosophie
Zentrum für Innehalten, Stille und Vergebung
Mölmeshof 1
99819 Marksuhl (Thüringen)
Kontakt: 03 69 25/2 75 98
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 kostenlos 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, 6. Auflage 2004, Greuthof Verlag, Gutach i.Br.

Zen und Vergebung (Der Spiegel ist leer)

Was steht hier in diesem Flyer „Frieden ist wieder-erlernbar“? Da steht ein ganz langer Satz, und dann heißt es am Ende: „Dann verlängern wir nicht mehr unbewältigte Vergangenheit, sondern halten einen Moment inne ...“ – Und wir haben immer wieder schon betont, was wir damit meinen, einen Moment innezuhalten. Es bedeutet, immer wieder in der Situation des Aufruhrs einen Moment innezuhalten. – „Um was zu tun? – Um alle und jeden Konfliktgedanken im *eigenen Geist* zu finden.

Frieden ist die einzige Wirklichkeit, ebenso wie Liebe und Leben. Jede Auflehnung dagegen ist Irrtum, den es zu korrigieren gilt.¹ Zu diesem einen Augenblick will Der Heilige Geist dich immer wieder und immer wieder und noch einmal einfach nur zurückführen. Jesus sagt: „Du bist viel zu nachsichtig dem Umherschweifen deiner Gedanken.“ Du schweifst in deinen Gedanken ab, da kommt wieder: „Ja, vielleicht muss ich ja von hier weg ... Ja, da ist die Dunkelheit ... Ja, da muss ich vielleicht ...“, und dann läuft wieder dieser Horrorfilm ab. Diesem Umherschweifen deiner Gedanken warst du viel zu nachsichtig. Du bist am Abend gesessen, hast gegrübelt, du hast dich mit Freunden darüber unterhalten, da hast du ganze Bücher drüber geschrieben, Romane, Filme drüber gemacht, Tagebücher geschrieben. Mit diesem Umherschweifen hast du an sich nichts anderes gemacht als dein ganzes Leben geregelt. An sich ist diese Welt nichts anderes als das Umherschweifen völlig bedeutungsloser Gedanken.

Je mehr du in diese Stille kommst ... und du könntest dir da einfach nur die beiden großen Lehrer dieser Welt, Buddha und Jesus, das sind die beiden wirklich großen Lehrer dieser Welt, eine Weile zum Vorbild nehmen und sehen, was sie beide gelehrt haben. Letztlich haben sie beide dasselbe gelehrt: Werde still, werde einfach nur still und diszipliniere die Gedanken deines Geistes. Diszipliniere sie. Das ist die Idee des Zen-Buddhismus, wo du still hockst und eben nicht aufstehst, nur weil dich ein Gedanke irgendwohin schickt. Das ist diese Disziplin – Sitzen in der Stille, damit du merkst, *was du mit dem Geist tust*: Du projizierst die Gedanken auf den Körper, und dann musst du wieder irgendetwas tun, irgendetwas, und das, was du tust, läuft in deinem Geist bereits als Film ab. Du gehst wieder irgendwohin, du springst irgendwo in die Dunkelheit, du musst wieder irgendetwas mit einem anderen machen. Dieser Film, der wird auf den Körper projiziert, auf diesen leeren Spiegel. *Der Körper ist ein ganz und gar neutrales Ding.*

Da projizierst du sogar die Idee, dass der Körper männlich oder weiblich ist, auf diesen Körper, und du projizierst um den Körper herum irgendeine Situation, und wenn es nur rabenschwarze Finsternis ist, oder einen anderen Ort, wo du unbedingt hingehen musst. Der *Kurs* ist ein Geistestraining, wo du lernst, die Gedanken nicht mehr umherschweifen zu lassen; und damit du ein Ziel hast, wo du jeden Gedanken hinbringen kannst, *jeden*

¹ Aus dem Flyer zum Seminar „Frieden ist wieder-erlernbar“, 10. bis 21. September 2008

Gedanken, wird dir der heilige Augenblick gegeben. Wenn du dieser Bogenschütze bist: Schieß sie in den heiligen Augenblick, mach deine Zen-Meditation, schick alles in den heiligen Augenblick, sei der Bogenschütze und schieß sie *dahin*. Wenn du mit dem Körper *dahin* gehen sollst, dann ist das der Pfeil, und jetzt wähle dir als Ziel, als wirkliches Ziel dieses Gedankens, den heiligen Augenblick, denn das Ego sagt dir: „Du musst *dahin* gehen.“ Es gibt dir bereits ein Ziel vor, und das ist immer der Körper und irgendein Ort – ob der Ort hell ist oder dunkel ist oder ob der Ort eine Stadt ist oder ein anderes Land, ist völlig egal. Wenn du das Ziel ... wenn du sagst: „Moment! Moment, das ist noch nicht mein Ziel“ ... das ist der ganze Pfeil, das ist der *ganze* Gedanke. Also der ganze Gedanke ist: Ich muss *da* hingehen.

Die Illusion ist: Das da ist bereits das Ziel, die Finsternis oder der andere Ort. Nein! Das ist der *Gedanke*. Den würdest du projizieren, den würdest du abschießen. In dem Gedanken hast du ein illusionäres Ziel. Da ist keine Welt, da ist keine Finsternis, da ist gar nichts! Wenn du den ganzen Gedanken findest, wenn du tatsächlich stillsitzt, dann findest du jeden Ort und jede Finsternis und jeden Körper und alle „Ziele“ – die sind bereits in deinem Geist. Jetzt brauchst du aber *ein wirkliches Ziel*, und das ist der heilige Augenblick! Bring den ganzen Gedanken, der überhaupt kein Ziel hat ... du würdest ja nur in irgendeine Illusion rennen, in irgendeine Finsternis oder an irgendeinen Ort wieder dieser Welt, mit dem Körper. Der Körper wäre der Pfeil, der würde da ankommen. Das wärst in dem Fall du. Du würdest wieder irgendwo ins Nichts rennen, am Ende in irgendeinen Tod, was immer das letzte illusionäre Ziel dieses Pfeils wäre, dieses Körpers, mit dem du dich dann identifizierst in deinem Denken, in deiner Angst, in deinen Vorstellungen. „Ja, ich glaube, ich muss woanders hin ... Ich glaube, ich muss das machen ...“ Ja schau dir den Film an! Aber das ist der *Gedanke*.

Jetzt wird dir ein Ziel für diesen Gedanken gegeben, das hat mit dem Körper überhaupt nichts zu tun, der muss weder irgendwohin gehen noch irgendwohin springen, gar nichts! Das ist nur der Gedanke, das ist der Pfeil – du bist der Bogenschütze! –, wo schießt du den hin? Hierhin? Es sind doch nur illusionäre Gedanken. Die musst du disziplinieren. Was heißt das? Du musst *ein* Ziel aussuchen, immer dasselbe Ziel. Das ist Zen. Wohin schießt du den Pfeil? Immer ins selbe Ziel, in den heiligen Augenblick. Und was ist dann mit dem Pfeil? Na, der ist natürlich weg, der hat sich aufgelöst. Wenn du Illusionen zur Wahrheit bringst, löst sich die Illusion auf. Wenn du aber die Illusion zu einem illusionären Ziel schickst, dann bist du sowieso immer der Getäuschte. Dann suchst du, ohne zu finden. Also musst du deinen Geist disziplinieren. Du brauchst *den heiligen Augenblick als ein unverrückbares Ziel*. Das ist Zen. Unverrückbar. Das Ziel steht fest. Du disziplinierst deinen Geist, du schießt nirgendwo anders hin. Nur in den heiligen Augenblick. Wenn du woanders hingehst, dann verfehlst du *das Ziel*. – Was ist das? Einfach nur ein Fehler.

Du musst lernen, deinen Geist zu disziplinieren. Du kannst das mit dem Körper symbolisieren, indem du Bogenschießen machst. Du kannst alles mit dem Körper machen, aber

wie wär's, wenn du's mit dem Geist tust? Zen auf die Kunst des Bogenschießens mit dem Körper zu reduzieren, da hast du das, was anderen gute Dienste geleistet hat, gründlich missverstanden. Den Körper kannst du als Lernhilfe nehmen und kannst dich dann sozusagen im Bogenschießen üben, aber vergiss nicht: Der Körper ist nicht der Lernende. In deinem Geist brauchst du ein unverrückbares Ziel, und dieses Ziel ist die Wahrheit, die absolute Wahrheit. Und in diese Wahrheit schießt du deine illusionären Gedanken: Du bringst Illusionen zur Wahrheit. Das ist die Disziplinierung. In deinem Geist sind diese Gedanken, und du hast immer wahllos ... hast sie irgendwohin gebracht und damit eine Welt der Illusionen, der Träume *scheinbar* verursacht. Und jetzt lebst du in dieser Welt, scheinbar. Die Ideen sind in deinem Geist, und scheinbar ist die Welt, die an sich nur die Ansammlung dieser illusionären Gedanken ist, zum Ziel geworden.

Der Spiegel ist leer! Da ist keine Welt! Aber du schießt die Gedanken dahin. Solange die Welt aber das Ziel ist, wirst du mit dem Körper immer glauben, ja du musst jetzt wohin gehen, du musst *das* tun, du musst *das* tun, und in deinem Geist hast du dann nicht nur illusionäre Gedanken, sondern auch illusionäre Ziele. Und sie sind eins mit den Gedanken – der Weg ist das Ziel; die Gedanken sind dasselbe wie das Ziel. Was brauchst du? Die Gedanken können den Geist nicht verlassen, von sich aus nicht, und schon gar nicht, wenn du sie auf sich selbst richtest. Im *Kurs* bekommst du die Information: Bring sie zur Wahrheit! Das ist die Disziplinierung. Da wollen sie von sich aus nicht hin. *Du* musst den Geist disziplinieren, du. Du bist kein Körper, also erfordert es kein Tun des Körpers. Das Bogenschießen des Körpers hat den eigentlichen Zen leider ersetzt. Die eigentliche Kunst des Bogenschießens geschieht im Geist, da brauchst du überhaupt keinen Bogen, keinen manifestierten Bogen dazu – das ist ein Geistesstraining.

Und dann findest du diesen ganzen Wahnsinn an Gedanken und immer bereits ein mögliches Ziel. Wenn du genau hinschaust, ist das Ziel genau dasselbe wie der Gedanke. Der Weg des Pfeils oder der Pfeil selbst ist bereits das Ziel. Das macht dich aber nicht froh, das ist ja nicht die Kunst des Bogenschießens.

In der Kunst des Bogenschießens wird das Ziel verändert! Denn was nützt es dir, wenn du der beste Bogenschütze bist – hier hast du Krishna in der Bhagavad Gita –, was nützt es dir, wenn du der beste Bogenschütze bist und du verschießt aber die Pfeile? Dann bist du der beste Bogenschütze, du triffst jedes Ziel. Ja?! Was brauchst du? Einen Krishna, der dir sagt: „Schieß woanders hin!“, einen Erleuchteten, der dir sagt: „Schieß, bring Illusionen nicht zu Illusionen, sondern zur Wahrheit! Werde anderen Geistes, kehr um! Verändere das Ziel!“ Was sagt der *Kurs*? Verändere den Zweck! Es ist ein *Kurs* – also deine Gedanken nehmen einen anderen Kurs. *Das ist, was Vergebung ist!*

Denn all diese Ziele kannst du beurteilen. Wenn aber ein Urteil auf ein anderes Urteil trifft, dann wird das Urteil nur bestärkt, dann wird das Urteil nur wahr. Wenn du aber allmählich beginnst, deine kranken Gedanken nicht mehr auf den Körper zu projizieren, egal ob auf deinen eigenen oder auf andere Körper, das ist der Beginn des *Kurses*. Dann

wird dir natürlich sehr deutlich, dass du alle deine Gedanken auf den Körper immer noch projizierst und projiziert hast. Okay, hier hast du begonnen. Du sollst sie zur Wahrheit bringen. Die Wahrheit ist kein Körper, die Wahrheit ist der heilige Augenblick. Da werden Illusionen und die Wahrheit zusammengebracht, und die Illusionen lösen sich auf. Aus dem Grund wird uns ja gesagt: Heilung, Vergebung findet nur im heiligen Augenblick statt – *nur!* –, weil das das einzige Ziel ist, wo du Illusionen nicht wahr machen kannst. In einem Irrenhaus kannst du deine irren Gedanken mit jedem anderen austauschen: Es ist ein Irrenhaus, weil jeder seine Wahnsinnsgedanken da hinbringen kann, sonst wäre es kein Irrenhaus. Wenn du aber deine Gedanken nicht mehr auf dieses Tollhaus richtest – wenn der Bogenschütze das Ziel verändern lässt –, dann passiert Erlösung.

Dann bringst du die Dunkelheit zum Licht, anstatt dass du als das Licht oder als die Lichtgestalt in die Dunkelheit springst – wozu denn? Was hast du da verloren? Die *ist* bereits in deinem Geist. Lass die Dunkelheit ins Licht springen, schick sie *dahin!* Verändere das Ziel, geh auf einen anderen Kurs, geh auf einen *Kurs in Wundern!* Was tut ein Wunder im heiligen Augenblick? Es entfernt den Gedanken. Das wird alles ganz simpel hier erklärt. An sich hast du hier genau dasselbe wie im eigentlichen Zen, wir haben das immer wieder schon gesagt. Der einzige Grund, warum wir immer wieder „den Buddhismus“ ansprechen, ist derselbe Grund, warum wir „das Christentum“ ansprechen: weil es nicht mehr der wahre Zen-Buddhismus ist, und das ist auch nicht mehr die Lehre, was in den Kirchen oder im Christentum gelehrt wird, was Der Christus, Der Auferstandene Christus, Jesus, gelehrt hat. Aus dem Grund werden ja um Jesus diese ganzen Märchengeschichten gerankt (einfach nur ein Beispiel). Wenn du ein Geistetraining, also den wahren Zen, auf den Körper ablenkst, dann wird aus dem Zen das Bogenschießen mit Pfeil und Bogen, und du hast irgendwo eine Scheibe, stehst mit dem Körper da und disziplinierst den Körper. Ich hab schon viele Zen-Meister kennengelernt, die fehlerfrei mit dem Bogen ... die dagestanden sind, die die Muskeln trainiert hatten, Männer und Frauen, und die haben nie das Ziel verfehlt. Dann haben sie den Bogen weggelegt und waren im Groll, wegen irgendeinem Schmarn, hatten dieselben Probleme wie jeder auch, waren aber Meister im Zen-Bogenschießen. Und haben nicht begriffen, dass Zen im Geist stattfinden muss.

Und dieselbe Ablenkung vom Geist auf den Körper ist mit Jesus passiert. Ein ganz treffendes Beispiel: die Jungfrauengeburt. Wozu wird die jungfräuliche Geburt benützt? Um den Körper in den Mittelpunkt zu stellen, den *Körper* von Jesus. Sein Körper sollte heilig oder rein oder jungfräulich geboren werden. So ein Quatsch! Der Körper von Jesus wurde genauso gezeugt wie jeder andere Körper auch. Soviel ich weiß, haben das Maria und Josef irgendwo auf einer Wiese oder im Bett oder im Heu gemacht (Autos gab's noch nicht, auf dem Rücksitz ging noch nicht). Wo ist er tatsächlich – um diesen Begriff zu übertragen – jungfräulich geboren worden? Im Geist. Also kannst du diese rührenden Jungfrau-Geschichten und Ochs und Esel und Stall, die kannst du wirklich komplett streichen, das ist Mythologie, da reduzierst du wieder eine spirituelle Lehre, eine absolut

spirituelle Lehre, auf einen Körper. Und damit das Ganze einen Sinn macht, gehst du dann in irgendeine Mythologie einer jungfräulichen Geburt, weil das die einzige Möglichkeit scheinbar ist, wie du auf irgendeine Herkunft hinweist, die mit dem üblichen Leben hier nichts zu tun hat. Aber dadurch wird die ganze Lehre natürlich pervertiert, und dann sagst du: „Ja, hm. Ja, wie soll *ich* denn das hinkriegen? Wie soll ich denn das hinkriegen, dass meine Mutter mich im Nachhinein noch jungfräulich empfängt? Also kann ich schon mal nicht dasselbe vollbringen wie Jesus.“

Und genau das war beabsichtigt: um aus ihm einen ganz Besonderen, den einzigen eingeborenen Sohn Gottes zu machen, den Superstar, den Götzen Jesus, vor dem du dann in die Knie gehst; anderen Geistes werden, das wird nicht gelehrt, dafür gibt es das Dogma der Jungfräulichkeit. Und dann diese ganzen rührenden Geschichten von Josef und Maria – wir haben jetzt nicht mehr lang, es ist bald wieder Weihnachten, dann wirst du sie wieder überall hören. Das ist Unsinn! Darum geht es nicht! Das ist nicht die Lehre Jesu. Du bist kein Körper. Also welche Rolle spielt es dann, wo sein Körper herkommt? Überhaupt keine. All das sind Korrekturen, die irgendwann in seine Lehre eingeflochten wurden, weil irgendjemand geglaubt hat, es würde sowieso keiner verstehen, und wollte es dann vielleicht (ich unterstelle einfach jetzt mal noch eine gute Absicht) ... und er wollte es irgendwo verständlich machen, indem er auf eine Jungfrau-Geburt hingewiesen hat. Es ist völlig egal, wie der Körper geboren wurde. Wir verwechseln nicht Wunder mit Magie. Das wäre Magie, und wem nützt die etwas?

Wir haben eine völlig andere Aufgabe hier. Wir müssen Dinge klarstellen, Mythologien, die sich um Jesus und um Buddha und um diese Lehren ranken, die an sich total hilfreich sind – und dann wieder das Augenmerk auf das Eigentliche richten: was wirkliche Erlösung bedeutet. Dann kannst du diese Mittel auch endlich verwenden, weil dir nicht wieder irgendwelche absurden Vorstellungen dazwischen quaken, die überhaupt nichts damit zu tun haben.

Im *Kurs* wird dir eindeutig gesagt, was du mit ihnen machen sollst: Richte sie alle auf *ein* Ziel, bring sie in den heiligen Augenblick. Und der *Kurs* sagt dir, er ist keine bestimmte Terminologie. Ebenso könntest du in einem buddhistischen Tempel lehren und würdest endlich wieder die Kunst des wahren Bogenschießens lehren, die mit irgendeinem hölzernen Pfeil und Bogen überhaupt nichts zu tun hat, sondern ein Geistestraining ist. Damit du was erlebst? Dass dein Geist endlich Frieden hat vor diesen sinnlosen, banalen, fürchterlichen Gedanken. Und dadurch lernst du, die Stimme des Ego zu unterscheiden: Es gibt dir immer bereits ein Ziel vor, und genau dieses Ziel existiert nicht. Es ist genauso illusionär wie die Gedanken, die du da hinschicken sollst. Es schickt dich einfach nur im Kreis herum, es hetzt dich durch diese Welt, die in deinem Geist bereits ist. Du träumst ja sowieso das Ganze nur. Du träumst von einem Körper, der irgendwohin geht oder irgendwohin springt, in irgendetwas, in eine Finsternis, oder in ein anderes Land muss oder irgend so was. Das ist ja sowieso nicht da. Das träumst du nur.

Wenn dein Geist aber ... wenn du in deinem Geist eine andere Richtung einschlägst und in deinem Geist wieder zur Wahrheit gehst, dann ist auch da der Weg das Ziel. Aber dann bist du tatsächlich auf einem anderen Kurs, dann bist du auf dem *Kurs in Wundern*, wo am Ziel diese Gedanken entfernt werden. Was bleibt übrig? Das Ziel. Da steckt aber kein Pfeil drin mit irgendwelchen bedeutungslosen Gedanken. Da erlebst du *dich* einfach wieder als im Frieden. Und auch wenn wir hier jetzt in den letzten Tagen manchmal so Dinge gehört haben wie, dass wir hier die Situation auflockern oder nicht mehr so streng sind oder dass die Sessions nicht verpflichtend sind – eins solltest du dir sicher sein: Eine hilfreiche Disziplin mag sich vielleicht nicht so frei anfühlen wie das, was du in dieser Welt an Freiheit so vorgegaukelt bekommst – wenn du dich aber wirklich erlösen willst, *dann wirst du um eine Disziplin nicht herumkommen!* Letztlich ist das das, was Meisterschaft ist.

Meisterschaft ist nichts anderes als Disziplin. Ein Schüler unterscheidet sich vom Meister lediglich darin, dass er undiszipliniert ist, dass er ständig frei haben will, dass er seinen Gedanken wieder „freien Lauf“ lassen möchte. Weil ein Schüler glaubt, dass Disziplin Unfreiheit ist. Der Meister lacht da drüber. Der Meister weiß, was Freiheit ist: in *dieser* Welt die Disziplinierung der Gedanken. Denn wenn du das tust, dann bist du frei von dem sinnlosen Umherschweifen dieser Gedanken, die dich einmal dahin zerren und einmal dahin, und dann willst du *das* machen und *das*, und dann sagt dir deine Stimme wieder: „Du musst *das* machen ...“, und dann glaubst du wieder, du hast hier keine Funktion, und dann glaubst du wieder, du musst *dahin* ... Dieses Umherschweifen findet nur im Geist statt. In einem Körperbewusstsein glaubst du dann sowieso: „Ja, ich muss mit dem Körper jetzt dahin und ich hab hier keine Funktion und ich muss vielleicht ...“ Ja, mach doch die Augen zu! Das läuft doch bereits als Film in deinem Geist ab!

Und dann benützt du den Körper, um das auszuagieren. Wie lang denn noch?! Wer wirkliche Freiheit sucht, der diszipliniert sich. Aus dem Grund fragt ja Jesus: „Was willst du denn? Die Freiheit des Körpers oder die Freiheit des Geistes?“ Und das eine kannst du mit dem anderen nicht vereinen, denn die Freiheit des Körpers ist die Zwanghaftigkeit des Geistes. Warum? Na, weil dich deine Gedanken ständig zwingen, im Konflikt zu sein. Dann glaubst du, du löst den Konflikt, indem du diesem Pfeil wieder zu einem irgendeinem imaginären Ziel folgst. Wie lang denn noch?! Selbst wenn du den *Kurs* jetzt als lebenslänglicher Zuchthäusler in deine Zuchthaus-Zelle bekommen würdest, dann könntest du in dieser Zuchthaus-Zelle, ohne begnadigt zu werden, vollständige Freiheit erlangen und dich an ihr noch erfreuen, ohne dass du den Knast je verlassen müsstest – und könntest darin auferstehen. Warum sagen wir das? Weil es um die Disziplinierung der Gedanken geht. Weil der *Kurs in Wundern* sich von dem anderen erleuchteten Denkkonzept, dem wirklichen Zen, überhaupt nicht unterscheidet. Denn wenn du diese Gedanken zum Ziel gebracht hast, dann tut sowieso Der Vater den letzten Schritt; den tust du nicht mehr. Mag sein, dass der Zen darauf nicht mehr hinweist, weil im Buddhismus der Begriff „Gott“ nicht mehr vorkommt. Aber, wer weiß, vielleicht wurde der auch rausgestrichen. Das spielt keine Rolle.

Jetzt hast du den *Kurs* und jetzt hat dein Lernen begonnen, und dein eigentliches Lernen ist nicht, dass du eine neue Theorie lernst: Dein eigentliches Lernen ist das Üben des heiligen Augenblicks und sonst gar nichts, ist die vollständige Vergebung. Im heiligen Augenblick wirst du immer Frieden finden, immer Heilung, immer Freude, wirst immer im Gewahrsein dieses Zieles sein, das sich wie ein heller Schein um deinen Geist legt, den du hier in deiner Körperbewusstheit meistens um die Höhe deines Kopfes herum erlebst, einfach, weil der Kopf von der Symbolik her den Geist repräsentiert (in den Darstellungen der Heiligenschein) – in diesem ganz friedlichen Gewahrsein deines Geistes. Und dann, wenn du in diesem Gewahrsein bist, kannst du diesen heiligen Augenblick in deine Beziehungen ausdehnen als Frieden, als heilige Beziehungen, in denen du nicht urteilst, sondern vergibst, Heilungen gibst, gütig bist, die Wahrheit lehrst, nicht mehr Illusionen. Und immer wenn du merkst, dass du das jetzt nicht mehr kannst, weil du dich wieder in trübsinnigen Gedanken findest und wieder Gedanken findest: „Warum muss ich denn hingehen, und bin ich hier überhaupt richtig?“ ... und dann tauchen wieder irgendwelche finstere Träume auf in deinem Geist, und dann raunt wieder diese Stimme: „Fürchte dich nicht vor dem Tod, fürchte dich nicht vor der Finsternis“, und du lernst irgendwann zu antworten: „Du, weißt du was? Ich fürchte mich nicht vor dem *Leben!* Ich fürchte mich nicht vor dem *Licht!* Ich fürchte mich nicht vor der Finsternis, indem ich da reinspringe oder etwas mache, sondern ich fürchte mich insofern nicht vor dem Licht, als ich die Finsternis zum Licht bringe und meine trübsinnigen Gedanken in den heiligen Augenblick, und meine Mordgedanken und Selbstmord- und Kriegsgedanken und Ständig-irgend-woanders-Hinmüssen-Gedanken, die bringe ich direkt zu Gott, weil ich mich vor Gott nicht mehr fürchte, weil ich die Wahrheit nicht fürchte.“

So disziplinierst du selbst deinen Geist. Und das lehrt dich Jesus oder Der Heilige Geist – was dasselbe ist mittlerweile – in diesem *Kurs in Wundern*. Du bist derjenige, der seinen Geist lernen muss zu disziplinieren, denn das hast du nicht getan; denn selbst die erleuchtete Lehre des Zen hast du auf den Körper projiziert und die Erlösung auf den Körper und die Wiedergeburt des Geistes auf die jungfräuliche Geburt des Körpers reduziert, und so weiter.

Jetzt erfährst du, dass es wirklich nur ein Geistestraining ist. Je mehr du das willst, umso mehr wirst du es tun – weil du es willst. In dem Moment, wo du dich wieder ablenken lässt, schweifst du natürlich ab, klar. Was brauchst du dann wieder? »Wir haben schon gesagt, dass der Frieden unausweichlich ist, wenn eine Situation gänzlich der Wahrheit hingegeben wurde.«¹ Was ist die Situation? Na, die ist doch schon in deinem Geist, die ganze Situation. Du stehst irgendwo, musst irgendwo runterspringen. Du bist irgendwo, bist anscheinend am falschen Platz. Du bist irgendwo, da passt dir aber das und das nicht. Du bist irgendwo, bist aber krank. Du bist irgendwo, bist aber krank, sollst aber irgendwo zum Arzt gehen, weißt nicht, zu welchem Arzt. Das ist die Situation, das ist der Pfeil. Du

¹ Ein Kurs in Wundern, Textbuch, Kapitel 19.I.1:1 (= T-19.I.1:1; alle weiteren Quellenangaben erfolgen in dieser Form)

hast ihn schon in deinem Bogen. Was ist der Bogen? Die Macht deines Geistes. Und du bist derjenige, der über die Macht dieses Geistes verfügt. *Du*.

Du bist aber kein Körper, du bist Geist. Das alles sind nur Ideen in deinem Geist. Was brauchst du? Einen Heiligen Geist, Der den Bogenschützen ermächtigt, den Pfeil tatsächlich dahin zu schießen, wo er hingehört: in den heiligen Augenblick. Er sagt dir – das ist Die Stimme für Gott –, Er sagt dir, wohin damit. Und wenn du jetzt damit einverstanden bist, dann lenkst du deine Gedanken oder deine Pfeile *dahin*. Das ist die Disziplinierung des Geistes. Ein einziges Ziel, vergiss das nie: *ein einziges Ziel*. Es gibt nur ein Ziel. Es ist immer dasselbe Ziel – das ist die Konzentration, das ist die Kontemplation, das ist die Meditation. Ein einziges Ziel, unverrückbar. Darauf konzentriert sich der Bogenschütze: auf den heiligen Augenblick und nirgendwo anders hin. Und das ist überhaupt nicht schwer, weil dieses Ziel bereits in deinem Geist ist, wenn du dich dem verpflichtest. Wie? Ganz einfach: indem du es sagst.

Wenn du akzeptierst, dass der heilige Augenblick die wichtigste oder die zentrale Übung des ganzen *Kurses* ist, dann wirst du staunen, an wie viel Stellen im Textbuch der heilige Augenblick erwähnt wird – nicht nur in dem einen Kapitel. Und dadurch bist du diesem ganzen Wirrwarr nicht mehr so ausgeliefert, weil dich nicht mehr das Ziel, das dir das Ego bereits vorgibt ... dann bist du nicht mehr mit *dem* Ziel beschäftigt, sondern dann bist du mit dem *eigentlichen* Ziel beschäftigt, das dir Der Heilige Geist vorgibt, und das ist immer dasselbe. Das Ego gibt dir doch ständig andere Ziele. Das Ego ist ein Meister der Verwirrung, das Ego hat kein Ziel, denn wenn es ein Ziel hätte, dann hätte es *ein* Ziel, und das wäre immer dasselbe. Es hat aber keins. Wenn du unkonzentriert bist, wenn der Bogenschütze unkonzentriert ist, dann sieht er tausend Ziele: *dahin, dahin, dahin*. Was ist Zen? *Ein* Ziel, immer dasselbe. Immer denselben heiligen Augenblick. Darin findet deine Heilung und deine Erlösung statt. Dahin immer die ganze Situation, in der *scheinbar* schon ein Ziel da ist ... Im *Kurs* bekommst du ein Ziel – und das war immer Inhalt der Lehre: *ein einziges Ziel, eine einzige Funktion*. Du beurteilst nicht mehr unterschiedliche Ziele, sondern in deinem Pfeil sind bereits alle Urteile drin, und den schießt du nicht mehr beurteilend irgendwohin, sondern du hast einfach nur das Ziel der Vergebung, und dahin bringst du all diese Urteile. Also brauchst du dir nicht mehr auch noch Gedanken zu machen, was das richtige Ziel ist und was das falsche.

* * *

»Doch haben wir auch gesagt, dass Frieden ohne Glauben niemals erlangt wird, denn was der Wahrheit als seinem einzigen Ziel hingegeben wird, das wird der Wahrheit *durch* den Glauben überbracht. Dieser Glaube umfasst jeden Beteiligten, denn nur so wird die Situation als bedeutungsvoll und als Ganzes wahrgenommen. Und alle müssen darin einbezogen sein ...« (T-19.I.1:3-5) Alle müssen darin einbezogen sein, damit du alle zum selben Ziel bringst. Wenn du nicht alle zum selben Ziel bringst, bist du selbst verwirrt, und dann glaubst du, du findest den einen da und den anderen da. Tust du aber nicht. Da irrst du

bloß rum. Wenn du jeden, *jeden* Beteiligten, ans selbe Ziel bringst, dann triffst du alle am selben Ziel wieder, und da ist alles in Ordnung, da ist alles geheilt. In dem Moment, wo du dieses Ziel willst, ist es unmöglich, es zu verfehlen. In dem Moment, wo du ein anderes Ziel *auch* willst, bist du natürlich verwirrt, das ist klar. Aus dem Grund ist ja dieses Gleichnis oder diese Symbolik des Bogenschießens durchaus hilfreich. Wann trifft der Bogenschütze sein Ziel? Wenn er kein anderes Ziel mehr im Blick hat. Das ist jedem bewusst, der schon mal irgend sowas gemacht hat.

Ich hab viele Jahre lang auf Zielscheiben geschossen. Ich hatte als Jugendlicher ein Gewehr (ein Luftgewehr und eine Luftpistole), und ich wurde ein sehr guter Schütze, und ich hab gemerkt, wann ich das Ziel ... ich war als Kind oft schon sehr still, ich hab genau gemerkt, wann ich das Ziel treffe; das wusste ich im selben Augenblick, ob ich das Ziel treffe oder nicht. Wenn du wirklich konzentriert bist, merkst du den Moment, wo du abschweifst, und wenn du in dem Moment abdrückst, verfehlst du das Ziel. Wenn du aber ganz klar das Ziel im Blick hast, *kannst* du das Ziel nicht verfehlen, ist unmöglich, geht nicht. Es ist ganz leicht, es ist lediglich eine Disziplinierung des Geistes. Und jetzt hast du deine Gedanken, mit denen du wahllos um dich projiziert hast – an sich ist „schießen“ nur ein anderes Wort für „projizieren“. Ob du das nennst „einen Gedanken projizieren“ oder „einen Pfeil abschießen“, ist ein- und dasselbe. Solange du diese Gedanken in Raum und Zeit projizierst oder schießt, wirst du damit Raum und Zeit *machen*.

Es gibt aber *ein* Ziel, wo du sozusagen durch Raum und Zeit durch schießt, in den heiligen Augenblick. Aus dem Grund unterliegt dieses Ziel den Gesetzen von Raum und Zeit nicht, obwohl du es innerhalb von Raum und Zeit tust. Wir haben manchmal vom heiligen Augenblick als von einer Öffnung in Raum und Zeit gesprochen. Das ist nicht in einem endgültigen Sinne wahr, denn es findet immer noch statt, während du dich in Raum und Zeit wahrnimmst. Aber es unterliegt nicht mehr der Gesetzmäßigkeit, das heißt, das manifestiert sich nicht mehr, es löst sich auf. Wir brauchen solche Begriffe, um etwas verstehen zu können, was uns vorübergehend hilft. Es ist, wenn du so willst, die Metaphysik dieses *Kurses* oder die Erlösung von diesen Gedanken. Und es funktioniert. Wenn du dich also nur auf diesen heiligen Augenblick als Ziel konzentrierst und alle deine Gedanken dahin bringst, die dich quälen, die dich wieder herumschicken, mit denen du zwar Recht haben kannst – wie? Ja, wenn du sie *nicht* in den heiligen Augenblick schießt, dann hast du damit Recht, dann erlebst du sie, dann manifestieren sie sich wieder. Wenn du aber allmählich bemerkt hast, dass dich das nicht glücklich macht, dann kannst du den heiligen Augenblick dafür benutzen, dann dient er dir als Ziel.

Wer bestimmt darüber? Du. Das Ziel ist da. Du kannst doch nicht gezwungen werden, das dahin zu bringen. *Du* bist doch der Schütze! Du bist doch frei! Das Einzige, was Der Heilige Geist dir anbietet, ist: Wenn du dich erlösen willst, ziel *dahin*! Jetzt sind in deinem Geist natürlich scheinbar viele Ziele. Wenn du dir aber die ganze Situation anschaut, dann wirst du irgendwann erleben, dass sich dieses Ziel ständig ändert, völlig willkürlich.

Immer wenn du glaubst, du hast das Ziel erreicht, hast du's nicht erreicht. Der zutreffende Terminus ist: Es ist einfach nur eine Illusion. Das ist so. Das wirst du immer mehr merken. Ebenso wie diese Gedanken. Also bleibt dir nichts anderes übrig als zu fragen: Wie werde ich diese Gedanken los? Ja – ziel woanders hin! Diszipliniere deinen Geist. Aber da gibt es nur ein einziges Ziel als Alternative. Es *kann* nur eins sein, damit du dich von dem Konflikt – *dahin* oder *dahin*? – erlösen kannst, denn das ist, was die Illusionen sind.

Dann wirst du auch merken: Es sind solche Gedanken und solche, und die kann ich *dahin* oder *dahin* schießen. Der Weg und das Ziel ist auch da immer eins. „Das oder das? *Dahin* oder *dahin*? Mit dem oder mit der? Heute oder morgen? Gestern oder dann? Hell oder dunkel? Dies oder das? ...“ Es ist immer einfach nur Konflikt! Und jetzt hast du *ein* Ziel, immer dasselbe. Und *dahin* schießt du diese Gedanken, „diese und diese“ und „mit dem und mit der“ und „*dahin* und *dahin*“ und „hell oder dunkel“. Aber immer dasselbe Ziel, unverrückbar. Das ist die Disziplinierung, die du in der Zen-Meditation des *Geistes* tatsächlich auch erleben kannst – in der Disziplin des heiligen Augenblickes, die absolut identisch ist. Das ist Vergebung. Es ist, wenn du so willst, ein anderer Begriff als „die Kunst des Bogenschießens“. Die Tätigkeit ist dieselbe.

* * *

»Jede Situation, nimmt man sie richtig wahr, wird zu einer Gelegenheit, den GOTTESSOHN zu heilen« – also dich. »Er wird geheilt, *weil* du ihm Glauben schenkest, indem du ihn dem HEILIGEN GEIST übergeben und ihn von jeder Forderung befreit hast, die dein Ego an ihn stellt.« (T-19.I.2:1-2) Das wird dir auch bewusst werden, dass das Ego *nur* Forderungen stellt: „Ja, dann mach doch das!“ Im nächsten Augenblick: „Ja, mach doch das! Ja, warum hast du *das* nicht gemacht? Ja, warum hier, warum nicht da? Warum nicht mit dem, warum mit der?“ Das sind *nur Forderungen!* Und sie sind sowieso unerfüllbar. Denn selbst wenn du sie erfüllt hast, kommt die nächste Forderung – also hast du sie nicht erfüllt, denn sonst würde nicht schon wieder eine kommen!

Und aus dieser Rastlosigkeit des Umherziehens oder des Umher... In dem Moment, wo du nicht mehr ständig unterwegs bist, erlebst du dich als denjenigen, der in Wirklichkeit *steht* (der Bogenschütze) und nur überallhin zielt – oder, wie der *Kurs* es sagt, in Wirklichkeit bist du derjenige, der schläft und in seinen Träumen irgendwohin reist, mit dem Körper als dem Reisenden. Also kannst du da einfach einen Augenblick innehalten, und dann siehst du, wo du überall hin willst oder wohin du überall deine Pfeile abschießen willst. Also halt inne, werde still und lass dir ein unverrückbares Ziel geben, wo du die ganze Situation hinbringst – und vergib. So erlebst du, dass dein Geist still geworden ist und du im Frieden bist: weil du mit diesem Ziel dann tatsächlich eins geworden bist, *du*.

Und wo sind all die Gedanken? Einen Augenblick nicht mehr da. Einen Augenblick ist dein Köcher leer. Und in deinem Geist sind keine Ziele, was du jetzt mit wem irgendwo unbedingt machen musst, und du kannst im Frieden innehalten. In der »Entwicklung des

Vertrauens«¹ liest du dann, dass du einen Ort der Ruhe erreicht hast – oder (wie diese wunderbare Zen-Meditation hier heißt) als Lektion: »Ich will einen Augenblick lang still sein und nach Hause gehen.«² Dazu brauchst du nirgendwo hingehen. Im *Kurs* heißt es: »Ein ruhiger Geist ist keine kleine Gabe.«³ Manchmal sind so äußere Disziplinierungen sehr hilfreich, wie zum Beispiel äußere Verpflichtungen, ein geregelter Tagesablauf. Wir müssen nur darauf achten, dass solche äußeren Regeln nicht zu Götzen werden und das eigentliche Geistesstraining ersetzen. Und aus dem Grund – wann immer wir hier irgendwelche Regeln aufstellen: Wenn wir merken, dass die äußeren Regeln mehr Grund zum Groll geben, als sie hilfreich sind, wenn dann an den äußeren Regeln nur noch gemeckert wird, dann müssen wir die äußeren Regeln, wenn nötig, einen Augenblick ganz wegnehmen oder verändern, damit du in deinem Geist merkst, dass es überhaupt nicht um das Äußere geht, sondern darum, was mit deinem *Geist* los ist. Dann können wir wieder hilfreiche Regeln vorübergehend aufstellen, aber niemals, dass die äußeren Regeln ... also die äußere Disziplinierung die innere Disziplinierung *ersetzt*. Im günstigsten Fall *ermöglicht* sie sie.

Also werden wir immer so frei sein: Wenn äußere Regeln sich nicht mehr als hilfreich herausstellen, dann müssen wir sie auflösen. Dann merkst du vielleicht umso mehr: Moment – jetzt sind die äußeren Regeln weg, und in meinem Geist habe ich immer noch keinen Frieden. Dazu haben wir hier die Freiheit: um alle Hilfsmittel zu benützen, wenn sie nicht mehr notwendig sind, sie aufzugeben, und wenn sie nicht mehr hilfreich sind, sie aufzugeben und vielleicht durch andere zu ersetzen – auf irgendeiner anderen Ebene dann wieder eine Regel, eine Verpflichtung. Wir nützen einfach all diese Mittel. Denn noch brauchen wir Mittel. Warum sollten wir sie nicht nützen? Wir benützen ja auch Lebens-Mittel, also warum sollen wir nicht solche Mittel auch benützen? Also, wie gesagt, wir müssen nur darauf achten, dass es keine Götzen werden, so wie dann für einen Bogenschützen der äußere Pfeil und Bogen und irgendwo eine Zielscheibe, die er im Wald aufgestellt hat, dann zu einem Götzen wird und das eigentliche Hilfsmittel gar nicht mehr erkannt wird. Das ist der einzige Grund, warum wir in der letzten Zeit so manche Regeln hier aufgehoben oder gelockert haben und dafür andere Regelungen, zum Beispiel finanzielle Regelungen, in den Vordergrund gestellt haben. Wir lassen uns vom Heiligen Geist inspirieren. Es geht weder um das eine noch um das andere, es geht nur darum, hilfreich zu sein.

Weil wir wollen, dass *wir* inneren Frieden erlangen. Sonst könnten wir so etwas nicht anbieten und könnten uns nicht irgendwie in irgendeiner Form als Lehrer präsentieren. Da haben wir schon eine Verantwortung. Also bitten wir dich einfach immer wieder, das so zu verstehen, wie es gemeint ist, und in deinen Geist zu schauen: Wann immer du

¹ Ein Kurs in Wundern, Handbuch für Lehrer, 4. Was sind die typischen Eigenschaften der Lehrer GOTTES?, I.A. Die Entwicklung des Vertrauens

² Ein Kurs in Wundern, Übungsbuch, Lektion 182, Leitgedanke

³ Ein Kurs in Wundern, Handbuch für Lehrer, 20.4:8

irgendwo glaubst, dass eine äußere Regel das Eigentliche ist, dann täuschst du dich. Eigentlich geht es um die Disziplinierung deines Geistes, und ob du da Essensvorschriften ... Wir essen kein Fleisch. Warum sollten wir kein Fleisch essen, wenn wir einerseits sagen, wir sind kein Körper? Nein! Uns ist es prinzipiell egal, ob du Fleisch isst oder nicht. Aber es kann ein Hilfsmittel sein, um einfach zu merken, dass du eigentlich deinen Geist disziplinierst. Aber wie willst du ihn disziplinieren, wenn dein Geist mit lauter Körpergedanken beschäftigt ist? Mit etwas anderem ist er ja nicht beschäftigt. Also sind manchmal irgendwelche Regeln unterstützend hilfreich. Ja, ansonsten hätten wir sagen müssen, wir essen kein Gemüse, wir essen *nur* Fleisch. Hätten wir auch machen können. Dann würde es allerdings teuer. Oder wir nehmen alle sehr ab. (*Lacht.*) Nein, es geht wirklich nicht um Urteile dieser Welt, es geht einfach darum, hilfreich zu sein. Das kannst du mit allem so sehen. Nütze einfach alles, was da ist, und lerne, dass es in Wahrheit nur darum geht, aus einem Traum zu erwachen, in dem du sinnlose Reisen in Wahrheit *nicht* unternimmst.

Ah ja. In der Lektion 53, was eine Wiederholungslektion ist (wir haben damals jeden Tag fünf Lektionen wiederholt), in dieser Wiederholungslektion heißt es: »Meine Gedanken sind Bilder, die ich gemacht habe.« Sind Bilder, die ich *gemacht* habe. »Was immer ich sehe, spiegelt meine Gedanken wider. Meine Gedanken sind es, die mir sagen, wo ich stehe und was ich bin. Die Tatsache, dass ich eine Welt sehe, in der es Leiden und Verlust und Tod gibt, zeigt mir, dass ich nur die Darstellung meiner wahnsinnigen Gedanken sehe und meine wirklichen Gedanken nicht ihr wohltuendes Licht auf das werfen lasse, was ich sehe. Doch der Weg GOTTES ist sicher. Die Bilder, die ich gemacht habe, können IHN nicht überwältigen, weil es nicht mein Wille ist, dass dies geschehe. Mein Wille ist der SEINE – und ich will keine anderen Götter neben IHN stellen.«¹ »*Meine Gedanken sind Bilder, die ich gemacht habe.*«

Wenn du diese Bilder auf eine Welt der Bilder projizierst, dann bereicherst du einfach nur die Welt der Bilder durch deine eigenen Bilder, da passen sie dann gut hin, da passen sie dazu, da werden sie bestätigt, da fügen sie sich mehr oder weniger ein in dieses ganze Bild, deine eigenen Bilder mit den Bildern derer, die auch projizieren. Was ist aber, wenn du deine Bilder woandershin projizierst – in den heiligen Augenblick, wo keine Bilder sind? Da ist kein Hintergrund, auf dem sie sich bildhaft darstellen können, da lösen sie sich (es ist einfach nur ein hilfreicher Begriff) einfach auf. Sie sind nicht sichtbar, könntest du auch sagen. Sie werden gar nicht erst sichtbar. Es ist, wie wenn du einen Film, wenn du den im Dunklen entwickelst, in der Dunkelkammer, dann werden Bilder draus. Was ist, wenn du ihn ans Licht bringst? Wenn du die Bilder aber sehen willst, bring sie in die Dunkelkammer. Da ist es allerdings dunkel, und deine Bildchen machen es dann ein bisschen hell in der Dunkelkammer. Ein bisschen Licht brauchst du drin; wenn du aber zu viel Licht hast – das ist die Angst vor dem Licht –, dann lösen sich die Bilder auf. In

¹ Ein Kurs in Wundern, Übungsbuch, Lektion 53, 5. (15):1-7

der Dunkelkammer ist ein bisschen Licht, ja. Was ist aber, wenn du die Bilder wirklich zum Licht bringst? Da sind keine Bilder. „Ja wie, und *nur* Licht?“ Hast du schon mal *nur* Licht gesehen, ohne Bilder? Ich hab noch keinen getroffen, dem die Bilder gefehlt haben.

* * *

Gut, dann haben wir heute diese Verbindung von Vergebung und Bogenschießen geschaffen. Wie gesagt, der *Kurs* ist keine bestimmte Terminologie. Also wähl dir dieses eine Ziel und diszipliniere deinen Geist, dann kann dir gar nichts passieren. Hier steht noch in dem Kapitel 19, Das Erlangen des Friedens: »Gnade wird nicht einem Körper, sondern einem Geist geschenkt. Und der Geist, der sie empfängt, schaut unverzüglich über den Körper hinweg und sieht den heiligen Ort, an dem er geheilt worden ist. Dort ist der Altar, wo die Gnade, in der er steht, geschenkt ward. Biete deinem Bruder also Gnade und Segen an, denn ihr steht am selben Altar, auf den die Gnade für euch beide gelegt ward.« (T-19.I.13:1-4) Wenn hier steht: »Gnade wird nicht einem Körper, sondern einem Geist geschenkt«, dann heißt das, die Gnade wird deinem Geist geschenkt, nicht deinem Körper. Gott kennt dich nicht als Körper. Er schenkt die Gnade deinem Geist, und du kannst die Gnade dann zum Körper bringen. Aber du musst sie erst mal im Geist empfangen im heiligen Augenblick – nur damit du das hier nicht falsch verstehst.

Danke.