



# **Dampf ablassen**

**Michael und Bhakti B. Ostarek**

**Mölmeshof, 5. Juni 2011, morgens**

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

© 2011 Michael Ostarek. Alle Rechte vorbehalten

Der folgende Text ist die fast wörtliche Abschrift der Session vom 5. Juni 2011, morgens. Um die inspirierende 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 Seminarabschriften 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 der Autoren 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

## Dampf ablassen

„Successful conversations will take you very far“<sup>1</sup> – erfolgreiche Kommunikation oder Konversation wird dich sehr weit bringen. Was ist die Lektion? An sich ist die Lektion dasselbe wie: *Dampf ablassen*. Verwechsele Dampf ablassen nicht mit Druck machen! Du kennst den Begriff „Dampf ablassen“, lässt aber nicht Dampf ab, sondern machst Druck. Wenn du deine Wut jemandem sagst, lässt du nicht Dampf ab, eben nicht! Schau dir eine Lokomotive an: Wenn eine Lokomotive, wenn auf dem Kessel zu viel Druck ist und sie würde losfahren, dann würde sie garantiert aus der nächsten Weiche herausspringen. Also muss der Lokführer vorher – „pfff“ – Dampf ablassen. Das heißt, er verwendet den Druck nicht, um irgendwohin zu fahren. Wenn du unter Druck stehst, dann heißt das nicht, dass du unter Druck jemandem sagst, dass du dich ärgerst. Das ist nämlich nicht Dampf ablassen: Das ist losfahren. Wenn du innehältst, wenn du einfach nur den Dampf ablässt, ohne dass du irgendetwas damit bewegst, ohne dass du irgendetwas damit machst ... Wenn du den Dampf abgelassen hast, dann kannst du losfahren, dann kannst du mit einem Bruder sprechen.

Es ist eigenartig, dass wir Worte verwenden, ohne sie so zu meinen. Aber vielleicht liegt das daran, dass du keine Lokomotiven mehr siehst, die Dampf ablassen. Das, was anderen gute Dienste geleistet hat, kannst du nicht verstehen, weil du in einer anderen Zeit lebst, weil du das Gleichnis nicht mehr verstehst. Du hast keine Ahnung – so wie du die Gleichnisse, wenn Jesus von Ölbäumen spricht oder von Weinreben oder vom hundertsten Schaf ... du hast doch keine Ahnung. Wann siehst du Schafe? Wenn du im Zoo bist oder wo? Du hast keine Ahnung, du hast doch nicht erlebt, dass sich eine Schafherde verläuft und dass du als der Hirte losgehst und das Schaf aus den Dornen holst. Du kannst nicht aus der Schrift lernen, weil du die Schrift nicht verstehst. Und du kannst nicht mal verstehen, was „Dampf ablassen“ bedeutet, wenn du nicht eine Lokomotive beobachtet hast oder ein Dampfschiff: Wenn das in den Hafen fährt, dann lässt es währenddessen Dampf ab, denn sonst knallt es gegen die Kaimauer, weil es viel zu sehr in Fahrt ist. Wenn du bemerkst, dass du in Fahrt bist: Lass Dampf ab! Das heißt, *du* lässt den ab, du setzt nicht ein Räderwerk damit in Gang. Du *machst* mit dem Dampf nichts, sondern er verpufft. Das macht einfach nur „Pfff“, und das war's. Das war dein Ärger: „Pfff.“ Du hast damit nichts bewirkt, du hast es niemandem gesagt, du hast niemandem Druck gemacht. Du bist nicht mit deinem Ärger zu jemandem gegangen und du bist auch nicht stolz darauf, dass du unter Druck diese eine Weiche gerade noch so auf zwei Rädern geschafft hast. Das sind vielleicht Kunststücke – wir sind aber keine Artisten. Es geht nicht darum, dass du Kunststücke machst und die Fahrgäste in Gefahr bringst, denn das nächste Mal springst du aus der Weiche, weil du viel zu sehr unter Druck stehst. Also müssen wir solche Gleichnisse verstehen, sie nicht einfach nachplappern und sie überhaupt nicht anwenden. Es wird eben viel zu wenig Dampf abgelassen, viel zu wenig!

---

<sup>1</sup> Zu Beginn hörten wir den Song „Perfection“ von Badfinger.

Ihn einfach nur ablassen: „Pfff“ – weg ist er. Jetzt kannst du *ruhig* weiterfahren, jetzt kannst du *ruhig* mit einem Bruder reden. Jetzt musst du nicht, obwohl dich etwas aufregt an einer Gemeinschaft ... weil nicht alle da sind, wirst du ärgerlich, und was machst du? Obwohl du es kritisierst, packst du deinen Teller und gehst *ganz* weg und gehst *ganz* raus aus der Situation, anstatt dass du dableibst (denn das ist ja dein Anliegen). Ich muss bemerken, dass ich als Ego Dinge von anderen erwarte, und wenn sie die anderen nicht tun, dann tue *ich* sie nicht. Ist doch Quatsch! Wenn ich es erwarte, muss ich es tun. Das, was ich haben will, muss ich geben. Und dann kann ich bemerken, dass ich es gar nicht geben will, sondern nur haben will. Das ist eine ganz wichtige Erfahrung: dass ich Heilung nicht geben will, sondern Heilung nur haben will; dass ich Nähe nicht geben will, sondern nur haben will; dass ich Vergebung nicht geben will, sondern nur haben will; dass ich meinen Druck gar nicht ablassen will, sondern äußern will, weil ich glaube, der andere macht mir Druck. Und weil ich als Ego immer unter Druck stehe, hat irgendwann jemand gesagt – der hat auf eine Dampflokomotive geschaut und hat gesagt: „Schau mal – mach’s mal *so!* Lass den Dampf einfach nur ab, lass ihn nur verpuffen.“ Wunderbares Gleichnis. Ich muss es aber anwenden. Und dann kann ich ganz ruhig meinen Weg gehen – zu meinem Bruder, zu meinem Nächsten.

\* \* \*

»Ich gehe mit Gott in vollkommener Heiligkeit.«<sup>1</sup> – Das ist die Botschaft, die ich nicht gemacht habe. Meine Botschaft wäre die: „Du hast das nicht gemacht ..., das ärgert mich ..., warum machen wir nicht das ...?“ Das sind meine selbstverfassten Botschaften. Da bestimme ich, zu wem ich die bringe: zu dem, der mich ärgert. Der *Kurs* ist auch eine Botschaft – die habe ich nicht gemacht –, und dann schickt mich der *Kurs* mit der Botschaft zu demjenigen, dem ich diese Botschaft gar nicht überbringen würde. Warum nicht? Ich müsste meinen Dampf, diesen Druck – den dürfte ich nicht zu meinem Bruder bringen, den muss ich ablassen. Für den bin ich verantwortlich. Und dann muss ich eine Botschaft des Friedens zu meinem Bruder bringen. Das ist der ganze *Kurs*, in ein paar Worten erklärt. Dafür die Lektion. Und natürlich stehe ich hier unter Druck: Das ist meine Angst, das ist mein Ärger. Werde ich diesen Druck los? Nein, ich richte Unheil damit an. Ich setze ein gigantisches Räderwerk in Gang. Eine Lokomotive, die eigentlich fahren würde (sie würde einfach fahren), rast los, wenn sie unter Druck steht. Also muss ich den Druck ablassen. Egal wo sie hinfährt, ob die Lok in den Bahnhof einfährt – wenn sie zu schnell reinfährt, knallt sie irgendwo dagegen, oder wenn es ein Durchgangsbahnhof ist, rast sie einfach durch, ohne sich um die wartenden Fahrgäste zu kümmern, ohne sich um die zu kümmern, die vielleicht da aussteigen wollen. Du nimmst dann alle einfach mit deinem Ärger mit. Das sind schon Gleichnisse, die wir sehr praktisch verwenden können. Denn wir müssen den Begriff „Dampf ablassen“ ... jeder hat diesen Begriff jetzt in dem Moment in seinem Geist gefunden. Hast du ihn schon mal mit dieser

---

<sup>1</sup> Ü-I.156. Weitere Zitate in »...« (soweit nichts anderes angegeben) siehe dort

Deutung gehört? Wenn du ehrlich bist, musst du zugeben, dass du „Dampf ablassen“ gar nicht mit Dampf ablassen assoziiert hast, sondern mit Dampf *machen*. Und das ist der Unterschied. Und darum müssen wir sogar so einen in aller Munde geläufigen Begriff läutern, weil wir ihn nicht verstehen. Ich muss also einen Augenblick tatsächlich erleben, wie mein Ärger im Nichts einfach nur verpufft. Wenn mein Ärger voller Groll ist, dann ist es, wie wenn ich einen Augenblick in meinem eigenen Pups sitze. Das stinkt natürlich. (*Lachen.*) Klar, das ist halt so. Das ist so! Das will ich nicht. In diese Wolke will ich mich nicht einnebeln. Das muss ich verstehen. Ich weiß sehr wohl, was es bedeutet, wenn ich meinen Dampf allein ablasse. Dann hocke ich in dem Gestank einen Augenblick. Der vergeht aber. Je mehr ich ihn ablasse, umso mehr vergeht er. Und dann merke ich, klar: Das stinkt mir, im wahrsten Sinn des Wortes. Aber warum sollte ich das meinem Bruder antun? Hier würde Nächstenliebe ins Spiel kommen. Nächstenliebe ist aber in Wahrheit Selbstliebe. Wenn ich einen Augenblick diesen Dampf ablasse, ohne dass er mein Fahrzeug in Gang setzt, ohne dass er mich motiviert, irgendwohin zu gehen, irgendetwas zu tun, dann brauche ich halt den Augenblick Geduld, und ich werde dieses Unbehagen, sprich diesen Pups, erleben. Es wird mir einen Augenblick stinken, ja. Das wird aber viel schneller und ohne Wirkungen vergehen. Ich verursache damit nichts, sondern ich befreie mich von der Wirkung. Es ist dann viel harmloser, es ist dann tatsächlich nur eine Wolke, ein Pups. Wenn ich aber diesen Druck in meinem Kessel lasse, ist es keine Wolke, sondern dann ist es Energie, die mich irgendwohin bringt, die irgendetwas *macht*, mit einem anderen. Dann ist es nicht harmlos, dann benütze ich eine Beziehung, um mit der Beziehung irgendetwas zu bewirken. Und darum muss ich tatsächlich lernen, *Dampf* abzulassen. Das muss ich sehr oft lernen. Wo ist das Ventil? Ja, Moment, da ist ein Ventil da! Ansonsten setze ich ein Räderwerk in Gang. Ich muss also froh sein, dass ein Ventil da ist. Es ist aber nur ein Ventil, das setzt überhaupt nichts in Gang. Es ist einfach nur „Pfff“, das ist alles. Ohne dass irgendetwas passiert. Das ist Vergebung. Wo ist dieses Ventil? Das ist in meinem Geist: Das ist der heilige Augenblick. Und dann sehe ich, dass mein Geist nichts zerstören kann, denn der hat ein Ventil. Das schadet niemandem etwas, weil daraus nur eine Wolke entsteht. In dieser Wolke könnte ich dann alles Mögliche schon sehen. Wenn ich das Ventil schließe, dann setze ich dieses Räderwerk in Gang, dann ist es keine Wolke mehr, sondern dann wird eine ganze Welt daraus, dann mache ich damit die Welt der Illusionen, die sehr stabil aussieht. Aber es ist nur Wasserdampf. Wenn ich das Ventil öffne, ist es nur Wasserdampf. Wenn ich es nicht öffne, entsteht daraus eine ganze Welt – aus Wasserdampf! –, die sehr verdichtet ist, durch den Druck. Durch die Verdichtung wird Materie daraus, werden Gefühle daraus, werden Emotionen daraus, werden Situationen daraus und Beziehungen. Es ist schon ein Gleichnis, das ich sehr gut benützen kann. Während je mehr ich meinen Geist diszipliniere, nur das Ventil zu öffnen, umso mehr merke ich: Da macht es nur einen Augenblick „Pfff“, das war’s. Der Ärger ist weg, hat sich *aufgelöst*. Ohne etwas zu bewirken.

»Ich gehe mit GOTT in vollkommener Heiligkeit.

Der heutige Leitgedanke stellt nur die simple Wahrheit fest, die den Gedanken der Sünde unmöglich macht. Er verspricht, dass es keine Ursache für die Schuld gibt, und da sie ohne Ursache ist, existiert sie nicht. Er folgt sicher aus dem Grundgedanken, der im Text so oft erwähnt wird: Gedanken verlassen ihre Quelle nicht. Und wenn dies wahr ist, wie kannst du dann getrennt von GOTT sein?« – Als Ego ist dieser Druck und diese Angst meine einzige Energiequelle. Wenn ich aber begriffen habe, dass diese Lok eigentlich elektrisch fährt, dann brauche ich diesen Dampf, diesen Druck gar nicht. »Ich werde von der LIEBE GOTTES erhalten.«<sup>1</sup> Ich kann auch ohne Druck, ohne Angst irgendwohin fahren, ich brauche überhaupt keinen Druck. Ich brauche diese Angst nicht, um etwas bewegen zu können, diesen Ärger, diese Verzweiflung, diesen Groll. Diese Lok fährt durch Liebe, sie fährt von selbst. Sie fährt ganz im Frieden. Langsamer vielleicht, aber stetig. Sie wird aus keiner Weiche rausspringen, sie wird jede Veränderung mühelos ... wenn die Weiche in Sicht ist, schaltet die Weiche ganz automatisch in die Richtung, wohin die Lok fahren *soll*. Ich muss mich nicht beeilen. – »Wie könntest du allein und separat von deiner QUELLE durch die Welt gehen?

Wir sind nicht inkonsequent in den Gedanken, die wir in unserem Lehrplan unterbreiten. So muss die Wahrheit, soll sie wahr sein, durchweg wahr sein. Sie kann sich selbst nicht widersprechen und nicht in Teilen ungewiss, in anderen sicher sein. Du kannst nicht getrennt von GOTT durch die Welt gehen, weil du nicht ohne IHN sein könntest. ER ist das, was dein Leben ist. Wo du bist, da ist ER. Es gibt *ein* Leben. Dieses Leben teilst du mit IHM. Nichts kann von IHM getrennt sein und leben.« – Und solange ich außen bin, glaube ich, dass ich das Unmögliche vollbringen kann und sogar vollbringen muss – „Manchmal muss ich mich trennen ...“ –, ich kann es aber nicht. „Manchmal muss ich irgendetwas äußern ...“ Solange ich unter Druck stehe, muss ich Dampf ablassen. Und das erfordert eine Disziplin! Ich muss diesen Heizer, der wie ein Wahnsinniger den Kessel nachheizt, ein wenig besänftigen. Ich muss den Lokführer, der jetzt unbedingt losfahren will, weil die Lok schon bebt, weil so ein Druck drauf ist, dazu bringen, dass er das Ventil öffnet – und nicht losfährt. Er muss ja nicht losfahren. Er muss auch nicht Angst haben, dass der Kessel zerspringt. Er muss nicht losfahren, *damit* der Kessel nicht zerspringt. Er muss nur das Ventil öffnen, ohne dass irgendetwas passieren muss. – »Nichts kann von ihm getrennt sein und leben.

Doch da, wo ER ist, muss sowohl Heiligkeit sein als auch Leben. Keine SEINER Eigenschaften wird nicht geteilt von allem, was da lebt. Was lebt, ist heilig wie ER SELBST, weil das, was SEIN Leben teilt, Teil der HEILIGKEIT ist und ebenso wenig sündig sein kann, wie die Sonne beschließen könnte, aus Eis zu sein, oder das Meer sich dazu entscheiden könnte, getrennt zu sein vom Wasser, oder das Gras, mit Wurzeln in der Luft zu wachsen.

---

<sup>1</sup> Ü-I.50

Es gibt ein Licht in dir, welches nicht sterben kann, dessen Gegenwart so heilig ist, dass die Welt geheiligt ist um deinetwegen. Alle Lebewesen bringen dir Gaben und legen sie in Dankbarkeit und Freuden dir zu Füßen. Der Blumen Duft ist ihre Gabe an dich. Die Wellen neigen sich vor dir, und die Bäume breiten ihre Zweige aus, um dich zu schützen vor der Hitze, und legen ihre Blätter vor dir auf den Boden, auf dass du weich gehen mögest, dieweil der Wind zu einem Säuseln um dein heiliges Haupt verebbt.« – Warum nimmt Jesus hier solche Beispiele? Weil ich, wenn ich wütend bin, nicht mehr erlebe, dass der Duft der Blumen eine Gabe an mich ist. Dann erlebe ich so etwas nicht. Wenn ich ärgerlich bin, erlebe ich nicht mehr, dass die Bäume ihre Zweige ausbreiten. Die einfachsten Dinge in meiner Wahrnehmung erlebe ich dann nicht. Ich würde dann auch gar nicht erleben, wenn du mir ein Frühstück hinstellst. Ich wäre so mit dem beschäftigt, was du alles *nicht* tust, dass ich die einfachsten Dinge nicht mehr wahrnehme. Weil ich *von Sinnen* bin. In dem Moment muss ich zu meinen Sinnen kommen. Ich muss mit den Augen wieder sehen und mit den Ohren wieder hören und mit der Nase wieder riechen, was da ist. Dann kann ich den Körper als Lernhilfe benützen. *Come to your senses – Komm zu deinen Sinnen!* Dann kann ich die Welt als Lernhilfe benützen, tue es aber in so einer Situation nicht. Ich bin dann sogar von Sinnen, in meinem Wahn, dass ich den Körper missbrauche und nur noch lospoltere. Weil ich so unter Druck stehe, dass ich nicht mal mehr höre, dass die Vögel für mich zwitschern, und ich nicht mal mehr sehe, dass das Wasser aus meinem Wasserhahn für mich fließt und die Spülung meiner Toilette für mich fließt und meine Kacke runterspült. Die einfachsten Dinge erlebe ich dann nicht mehr. Das sind die Wahnsinnigen, das sind die Tobsüchtigen. Und dann tobe ich mit meinem Körper in der Welt rum, weil ich unter Druck stehe. Das ist nur eine ganzheitliche Wahrnehmung, die ich begreifen muss. Und darum diese höchst einfachen Hinweise in dieser Lektion, wo es um Gras geht und um den Duft. Warum? Je mehr ich tobe, umso mehr greife ich meinen Körper und alle Körper an. Dann bin ich so verkopft, so verkrampft in meinem Bauch, dass ich völlig von Sinnen bin – hier wird der Körper eindeutig mit einbezogen, das ist ganzheitliche Heilung –, und dann sehe ich nur noch das, was mir schadet, sehe nur noch meine Krankheiten, nur noch meine Wut und kann nicht mal mehr meine Sinne benützen. – »Die Wellen neigen sich vor dir, und die Bäume breiten ihre Zweige aus, um dich zu schützen vor der Hitze, und legen ihre Blätter vor dir auf den Boden, auf dass du weich gehen mögest, dieweil der Wind zu einem Säuseln um dein heiliges Haupt verebbt.« – Das könntest du erleben.

»Das Licht in dir ist es, was zu erblicken sich das Universum sehnt. Alle Lebewesen sind still vor dir, denn sie nehmen wahr, WER mit dir geht.« – Stell dir vor, du kannst das lehren und du kannst das erleben und du hättest die Wahl, so durch diese Welt zu gehen! Ist dir jetzt deine Wut, dein Ärger immer noch wichtig, willst du dich davon führen lassen, oder willst du diesen Dampf nicht einen Augenblick ablassen, damit du das stattdessen erleben kannst? Die Wütenden sehen das nicht, die Ärgerlichen sehen das nicht. Also muss ich meinen Geist disziplinieren – lernen. Wenn ich das als Kind schon

gewusst hätte, hätte ich mir so viel Leid erspart, so viel unnötigen Ärger. Denn was nützt es mir, wie ein Wahnsinniger durch die Welt zu rasen und Dampf zu *machen*, anstatt überflüssigen Dampf, den ich gemacht habe, einfach nur abzulassen? Gut, dann habe ich eben Dampf gemacht. Gut. Aber warum sollte ich ihn nicht ablassen können? Ich habe doch sowieso Angst, wenn ich so unter Druck durch die Welt rase, ich habe doch sowieso Angst, dass ich mich überall anhaue oder dass mich irgendjemand verletzt, klar. Ich brauche doch diesen Energieschub gar nicht, diesen zusätzlichen Energieschub.

»Das Licht in dir ist es, was zu erblicken sich das Universum sehnt. Alle Lebewesen sind still vor dir, denn sie nehmen wahr, WER mit dir geht. Das Licht, das du trägst, ist ihr eigenes. Und somit sehen sie ihre Heiligkeit in dir und grüßen dich als Erlöser und als GOTT.« – Das kriegst du doch gar nicht mit, dass das so ist. Das erlebe ich doch gar nicht, dass ich als Erlöser begrüßt werde, für mich ist doch dann die Welt voller Feinde. Das sind doch zwei völlig verschiedene Wahrnehmungen. Die eine sehe ich vielleicht noch nicht – die muss ich lehren. Aber in dem Moment, wo ich sie lehre, beginne ich sie doch schon irgendwo zu sehen oder zu ahnen. Denn es gibt doch nie nichtige Worte. – »Nimm ihre Ehrerbietung an, ...« – Auch wenn du dir jetzt noch nicht vorstellen kannst, was diese Ehrerbietung ist – je mehr du lehrst: „Ja, ich nehme ihre Ehrerbietung an“, umso mehr beginnt die Welt der Ehrerbietung in dir zu dämmern. – »... denn sie gebührt der HEILIGKEIT SELBST, DIE mit dir geht und in IHREM sanften Licht alle Dinge in IHR Ebenbild verwandelt und in IHRE Reinheit.« – Und das kannst du in der Großstadt genauso lehren. Ich habe das geübt, mitten in Berlin. Es geht. Mitten in Berlin, an einem Samstagnachmittag, in der Hauptstraße vor einem riesigen Einkaufszentrum am Steglitzer Kreisel, wo auch noch die Stadtautobahn vorbeiführt. Und du musst da nur stehen und es nur machen. Und auf einmal siehst du irgendwo, mitten zwischen dem Beton, einen Grashalm oder einen kleinen Löwenzahn, und der grüßt dich. Und es kommt ein Spatz (oder du hörst eine Amsel, in Berlin gibt es Unmengen Amseln und Spatzen), und der singt für dich. Und, stell dir vor, der ist lauter als die Autobahn, in dem Moment, denn du hörst ihn. Und der Grashalm, der grünt für dich, und der ist wirklicher als dieses Riesen-Einkaufszentrum – es gibt keine Rangunterschiede bei Wundern.<sup>1</sup> Das ist ganz natürlich. Ja, du kannst doch auch, wenn du in einem riesigen Einkaufszentrum bist, diese kleine Unterhose wahrnehmen, die du unbedingt willst. (*Lachen*). Die nimmst du doch auch wahr. Und du kannst auch in einem Riesen-Einkaufszentrum diesen einen Song hören wollen von der CD, die du dir kaufst. Das ist doch gar nichts Unnatürliches, du nimmst doch sowieso nur wahr, was du wahrnehmen willst. Und du kannst in einem riesigen Lokal nur das wahrnehmen, was dir schmeckt. Ja, meine Güte, das sind doch keine außergewöhnlichen Erlebnisse! Du nimmst doch sowieso nur wahr, was du wahrnehmen willst. Oder du schaust auf *deine* Armbanduhr und nimmst nur wahr, dass *du* jetzt fünf Minuten zu spät bist, obwohl um dich herum hunderte von Leuten mit Armbanduhren sind. Du nimmst eh nur wahr, was du wahrnehmen willst, auf deiner kleinen Armbanduhr ... Ja,

---

<sup>1</sup> Siehe T-1.I.1:1



warum soll nicht so ein Grashalm mitten in der Großstadt für dich grünen? Und es gibt Unmengen Grashalme in den Großstädten und Unmengen Spatzen und Amseln, die für dich singen können. Oder du siehst irgendeinen Menschen, irgendein altes Mütterchen, die dich aus ihren wässrigen Augen groß anguckt – ein Augenblick der Liebe. Warum sollst du das nicht wahrnehmen können? Einer für alle. *Eine* Wahrnehmung, die sich ausdehnt in deine *ganze* Wahrnehmung, denn das tut sie ja sowieso. Der Blick auf die Armbanduhr dehnt sich aus in deine ganze Wahrnehmung der Situation. Und der eine Schluck Kaffee, den du machst, der dehnt sich aus, der *ist* deine ganze Wahrnehmung, oder nicht? Er beeinflusst sie, er berührt sie. Wenn du unbequem auf dem Stuhl sitzt, das ist deine Wahrnehmung, obwohl um dich herum hunderte von Menschen auf Stühlen sitzen oder dazwischen hergehen. Das ist alles ganz einfach. *Du machst deine Wahrnehmung selbst.* Warum solltest du nicht lernen, überflüssigen Druck einfach verpuffen, verdampfen zu lassen, indem du ihn einfach nur ablässt, ohne dass da irgendetwas passiert, außer dass es *dir* vielleicht einen Augenblick stinkt? Aber das vergeht ganz schnell. – »Nimm ihre Ehrerbietung an, denn sie gebührt der HEILIGKEIT SELBST, DIE mit dir geht und in IHREM sanften Licht alle Dinge in IHR Ebenbild verwandelt und in IHRE Reinheit.

Das ist die Art, wie die Erlösung wirkt.« – Und stell dir vor, du könntest den Druck, den deine Schmerzen dir machen, nicht mehr als Schmerzen äußern, sondern ihn ablassen. Das kannst du lernen. Und den Druck, den irgendeine Bedürftigkeit, ob das eine sexuelle Bedürftigkeit ist oder die Bedürftigkeit nach Achtung ist – angenommen, du könntest den Druck ablassen. Das Wunder ist immer: Du wirst dann geachtet, du erlebst dich als geachtet, du brauchst den Druck nicht. Das Wunder ist immer: Du *bist* geliebt, du brauchst diesen Druck der Angst nicht, diesen Zwang. – »Während du zurücktrittst, tritt das Licht in dir hervor und umfasst die Welt. Es kündigt nicht das Ende der Sünde durch Strafe und durch Tod an. In Leichtigkeit und Lachen ist die Sünde vergangen, weil ihre wunderliche Absurdität gesehen wird.« – Und genau das erlebst du, wenn du Dampf ablässt. Du schaust nach innen, und das, was außen wirklich ist, dass du angreifen *kannst* und eine Tür zuknallen *kannst* und wütend aus dem Zimmer gehen *kannst* und es für dich genauso wirklich ist wie, dass du liebevoll *im* Zimmer bleiben *kannst* – wenn du es in deinem Geist einfach nur ablässt, siehst du, es ist absurd, weil du es in Wahrheit gar nicht vollbringen kannst. Und dann kannst du über die Idee, über den Impuls, wütend aus dem Zimmer zu gehen, lachen, weil es absurd ist, so etwas zu tun, weil es einfach nur ein grandioses Spektakel ist, das du da aufführst. Wehe, dich nimmt da keiner ernst! Dann bist du wie ein Schauspieler, der etwas Tragisches gespielt hat, und keiner applaudiert. (*Lachen.*) Ja! Das sind Erlebnisse, die ... an sich, das ist Erlösung, wenn ich so darauf schauen kann. Was vorher schrecklich war, ist jetzt einfach nur absurd. – »In Leichtigkeit und Lachen ist die Sünde vergangen, weil ihre wunderliche Absurdität gesehen wird.« – Du schaust in diese Wolke und siehst, was aus dieser Wolke alles entstanden *wäre*, und siehst die Absurdität, weil das als Wolke nur vergeht. – »Sie ist ein törichter Gedanke, ein dummer Traum, nicht beängstigend, womöglich lächerlich; aber wer würde bei der

Annäherung an GOTT SELBST auch nur einen Augenblick an eine derart sinnlose Laune verschwenden? – Und das ist vielleicht der kostbarste Moment, wo du bemerkst: Du willst diesen überschüssigen Druck nicht verschwenden. Das Ego hat da eine völlig andere Auffassung: Wenn du den Dampf *ablässt*, ist es Verschwendung. Denn wozu hast du ihn gemacht? Du musst es andersherum sehen: Verschwendung ist es, wenn du ihn äußerst, wenn du damit etwas machst. Das ist Verschwendung. Weil du sowieso nur törichte Träume damit machst, weil du sowieso nur jemanden ärgerst und dich ärgerst, weil du dich sowieso nur verletzt. Eine Krankheit ist also die Verschwendung überschüssiger Energie. Wenn du den Dampf ablässt, das ist nicht Verschwendung. Irgendwann *machst* du nicht mehr zu viel Druck, du machst ihn einfach nicht mehr. Aber es bringt auch nichts, zu sagen: „Jetzt habe ich den Druck gemacht, jetzt muss ich ihn auch äußern, jetzt muss ich auch etwas Sinnvolles damit machen, jetzt muss ich ihn *wirklich* machen.“ Nein. Lass ihn einfach ab und sieh: Das ist jetzt notwendig – damit du rechtzeitig lernst, ihn gar nicht zu verursachen. Das erfordert natürlich Lernen, klar.

»Und dennoch hast du viele, viele Jahre an ebendiesen törichten Gedanken verschwendet. Die Vergangenheit ist vergangen, mit allen ihren Phantasien. Du bist nicht mehr durch sie gebunden. Die Annäherung an GOTT ist nicht mehr fern. Und in der kleinen Spanne Zweifel, die immer noch besteht, da mag es sein, dass du deinen GEFÄHRTEN aus den Augen verlierst und ihn für den sinnlosen, alten Traum hältst, der nun vergangen ist.

»Wer geht mit mir?« Diese Frage sollte man tausendmal am Tag stellen,« – Wer ist das neben mir? – »bis die Gewissheit dem Zweifeln ein Ende gesetzt und den Frieden begründet hat.« – Und dann kann es sein, dass wir mal eine ganze Weile nebeneinander stehen und jeder lässt nur Dampf ab – um sehen zu können: Wer steht denn da eigentlich neben mir? Und dann können wir vielleicht erst aufeinander zugehen; weil wir uns dann nicht über den Haufen rennen und über den Haufen fahren. Weil es dann nicht darum geht: Wer am meisten unter Druck steht, hat Vorfahrt. (*Lachen*) Nein, wer am meisten unter Druck steht, hat ein Halt-Signal – nicht: „Ich habe Vorfahrt.“ Aber genau so denkst du als Ego, denn das ist Angst. Und dann nimmst du dem anderen die Vorfahrt, behauptest aber, dass *du* Vorfahrt hattest. Das ist doch der Konflikt, oder nicht? Ja. Das ist die Angst. Ja, und Jesus stellt einfach ein Halt-Schild auf. „Nö, das ist mir doch egal ...“ – »Lass heute das Zweifeln verklingen. GOTT spricht für dich, indem ER mit diesen Worten Antwort auf deine Frage gibt:

*Ich gebe mit GOTT in vollkommener Heiligkeit. Ich erbelle die Welt, ich erbelle meinen Geist und jeden Geist, den GOTT als eins mit mir erschaffen hat.*« – Ich muss mich einen Augenblick erst mal besinnen. Und wenn der Kessel unter Druck steht, muss ich das Ventil öffnen und nicht gleich losfahren. Ich muss die Zeit dann benützen, um stehen zu bleiben. Ich muss dann den Fahrplan ändern. Dann fährt mein Zug nicht planmäßig ab. Ich brauche dann einen anderen Fahrplan: einen, den ich nicht verfasst habe – einen, den Gott mir gegeben hat.

\* \* \*

Dann kann ich auch mal einem Bruder, der drängelt, einfach die Vorfahrt lassen. Macht nichts. Ich gebe ihm meinen Segen, und weil ich ihm die Vorfahrt lasse, kommt es nicht zum Zusammenstoß. Ich komme schon nicht zu spät. Das wäre wieder Angst. Und er kommt ohne mich sowieso nicht sehr weit, er fährt mir schon nicht davon.

Ich werde dann umso mehr bemerken, dass ich unter Druck stehe. Das wird wohl noch eine Weile so sein. Aber ich habe ein Ventil gefunden, das ich gefahrlos öffnen kann. Und dann kann ich sehen, dass neben den Gleisen ein Blümchen blüht und ich den Duft erst mal riechen kann. Und ich kann hören, dass irgendwo ein Vogel ist und singt. Und ich gebe vielleicht sogar noch denjenigen Zeit, die noch in den Zug mit einsteigen wollen. Und wenn du dir das jetzt als dein Herz vorstellst, diesen Kessel, dann musst du auch nicht Angst haben, dass es zum Infarkt kommt. Du öffnest einfach dein Herz und lässt diesen überschüssigen Druck einfach ab, und dann funktioniert dein Herz wieder prima. Ich spreche nur diese Ängste an, die du ja fühlen kannst. Du fühlst ja diesen Druck. Ich muss auch nicht Angst davor haben, diesen Druck zu fühlen, wenn ich weiß, da gibt es ein Ventil, das ich gefahrlos öffnen kann.

\* \* \*

Und wenn ich so Beispiele bringe wie, dass ein Bruder dann wütend aus dem Zimmer geht, und du glaubst, dass ich dich bloßstelle, weil du das heimlich machen wolltest – erinnere dich daran: Es gibt viele Formen von Krankheit. Wenn ein Bruder gelähmt ist, dann sieht das auch jeder, und er schämt sich vielleicht auch dafür. Wenn ein Bruder Ausschlag hat, Neurodermitis im Gesicht, sieht das auch jeder. Jeder muss sich von dieser Idee, Angst in der Dunkelheit zu verstecken, um sich das Leben zu erleichtern ... davon musst du dich befreien: von deiner Scham, von der Idee der Bloßstellung. Denn letztendlich fürchtest du die Lieblosigkeit deiner Brüder, das heißt, du fürchtest deine Brüder. Und darum sage ich hier immer wieder Beispiele, sozusagen öffentlich, und dann kann es sein, dass du dich bloßgestellt fühlst und fragst: „Michael, warum machst du das?“ Weil das dasselbe ist wie jede andere Krankheit auch. Dein Bruder, der im Rollstuhl sitzt, würde sich auch am liebsten verstecken, das ist ja sein Problem. Die Lösung liegt nicht in der Trennung, nicht in der Dunkelheit, in der Heimlichkeit – sondern die Lösung liegt in der Offensichtlichkeit. Du musst die Probleme *ans Licht bringen*, und da findet die Lösung statt, nicht in der Dunkelheit, der Heimlichkeit, oder: „Ah, das wissen aber nur wir beide, und das geht niemand anderen etwas an ...“ Das ist die Idee, du kannst dich in einem Körper verstecken. Geister sind aber verbunden. Das ist ja das Absurde, wo du glaubst, mit einem Körper kannst du dich trennen – mit dem Geist kannst du's aber nicht. Weil du es nicht kannst, zwingt dich das sozusagen, die Idee aufzugeben. Im Licht werden die Schatten immer schwärzer, bis sie sich im Licht auflösen. Wenn ich krank bin, schäme ich mich dafür, dass jemand anderer das sieht, dass jemand anderer mich verlacht. Wer ist der andere? In Wahrheit ist es mein heiliger Bruder, der mich vollkommen liebt, dem ich nicht traue. Und das ist meine Krankheit, das ist mein Ärger, das ist dann meine

Wut. Ich muss also Mitgefühl entwickeln und meinen Brüdern helfen wollen. Und wenn wir vergebend aufeinander schauen, dann können wir uns entblößen und in unserer Nacktheit unsere Reinheit und ganze Unschuld wiederfinden. Die Schuld ist in der Verkleidung. In deiner Blöße liegt deine Sicherheit, nicht in der Verkleidung. Solange du aber glaubst, dass, wenn du dir eine Blöße gibst, dann sieht jeder, dass du schuldig bist, hast du Angst davor, dir eine Blöße zu geben, und verkleidest dich. Das musst du gar nicht. Der Ärger ist die Verkleidung. Wenn die wegfällt, siehst du, was deine Blöße ist: die Herrlichkeit Gottes, die Schönheit Gottes, die Lieblichkeit des Sohnes Gottes. Natürlich müssen wir das behutsam tun, aber wir müssen es tun. Und darum sage ich hier immer wieder Dinge öffentlich, auch wenn *du* dich angesprochen fühlst. *Ich* fühle mich immer angesprochen. Und dann kann ich einem Bruder, der sich nicht verstecken kann, weil sein ganzer Körper mit Neurodermitis bedeckt ist, oder weil er ein Krüppel (ich nehme den Begriff „ein Krüppel“) ist, helfen. Erst wenn *ich* mich nicht mehr schäme, kann ich einem Bruder helfen. Erst wenn ich mich nicht mehr verstecken will, kann ich verstehen, dass Kranke sich verstecken wollen, das ist Teil ihrer Krankheit. Also geht es hier nicht um rigides oder gnadenloses Bloßstellen, sondern es geht hier um Heilung. Wenn ich die Heilung aber vermeide, im Kreis der Brüder, dann kann sie überhaupt nicht passieren. Und alleine kann ich nicht heilen, ist unmöglich. Denn das wäre die Idee: In meiner Angst vor dir kann ich von meiner Angst vor dir geheilt werden; in meiner Schuld vor dir kann ich von meiner Schuld geheilt werden. Ich muss mich einen Moment aus meinem Schneckenhaus herauswagen und wenigstens mal die Fühler rausstrecken. Um zu sehen, dass du mir nicht nur feindselig gesonnen bist. Selbst wenn ich krank bin, wirst du mich nicht verachten; selbst wenn ich glaube schuldig zu sein, wirst du mich nicht beschuldigen. Ich bitte also da um Verständnis, wenn ich solche Dinge sage. Ich denke dabei nicht nur an dich, ich denke dabei auch an die Brüder, die sich nicht verstecken *können*, weil ihre *Krankheit* offensichtlich ist. Sie sind ständig sozusagen bloßgestellt. Das ist Teil der Heilung.