



Der Neubeginn

Michael Ostarek
Seminar „Bitte, verstehe doch!“
Berlin, 05. – 07. März 2004
Sonntagvormittag

© Institut für Psychosophie
Memlingstr. 17
12203 Berlin
030.83 22 07 37
Bestellungen: 0521.9 45 72 68
www.psychosophie.org
institut@psychosophie.org

Der folgende Text ist die fast wörtliche Abschrift einer Session aus einem Seminar, das Michael Ostarek gehalten hat. Um die inspirierende Lebendigkeit und die Unmittelbarkeit des gesprochenen Wortes zu erhalten, wurde nur eine geringfügige Bearbeitung des Textes vorgenommen. Fragen und Kommentare von Seminarteilnehmern sind eingerückt und in Kursivschrift gesetzt. Wörtliche Zitate aus *Ein Kurs in Wundern* sind in Anführungszeichen und – bei längeren Zitaten – in einer anderen Schrift gesetzt.

Dieser Text darf vervielfältigt und kostenlos weitergegeben werden. Weitere Exemplare dieses Textes sowie weitere Seminarabschriften können von der oben angegebenen Internet-Adresse heruntergeladen oder unter der oben 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 des Autors dar und nicht die der Inhaber der Rechte für *Ein Kurs in Wundern*®.

Der Neubeginn

(Zu: *Ein Kurs in Wundern*, Textbuch, Kapitel 30, Der Neubeginn, I. Entscheidungsregeln)

Ich möchte jetzt noch den Neubeginn machen.

„Der Neubeginn wird nun zum Mittelpunkt des Lehrplans. Das Ziel steht fest, doch nun benötigst du Methoden ganz konkreter Art, um dieses zu erreichen. Wie schnell es zu erreichen ist, hängt einzig von dem einen ab: deiner Bereitwilligkeit, jeden Schritt zu üben. Ein jeder wird ein wenig helfen, jedesmal, wenn du dich darin versuchst. Und zusammen werden diese Schritte dich aus Träumen des Urteilens zu Träumen der Vergebung führen und heraus aus Schmerz und Angst. Sie sind nicht neu für dich, doch sind sie bisher mehr Ideen als Regeln für dein Denken.“

Wir haben gestern vom disziplinierten Geist gesprochen.

„Und deshalb müssen wir sie jetzt für eine Weile üben, bis sie die Regeln sind, wonach du lebst. Wir versuchen jetzt, sie zu Gewohnheiten zu machen, damit du sie bereit hast, wann immer du sie brauchst.“

1. Entscheidungsregeln

Entscheidungen finden fortlaufend statt. Nicht immer weißt du es, wenn du sie triffst.“

Das sind Ideen. Bis jetzt ist die Information, dass du immer Entscheidungen triffst, nur eine Idee, sondern noch keine Regel. Warum ist es noch keine Regel? Weil du immer noch glaubst, dass du sauer bist, weil dein Partner dich angeschnauzt hat und nicht, weil du die Regel befolgst „Moment! Ich bin sauer, weil ich mich dafür entschieden habe.“ Das ist eine Regel in deinem Geist. Warum soll es eine Regel sein? Weil es stimmt. Es stimmt, dass du nur sauer bist, weil du eine Entscheidung getroffen hast. Du hast es dir zur Regel gemacht, sauer zu sein, weil dein Partner dich anschnauzt. Du hast es dir zur Regel gemacht, traurig zu sein, weil deine Mutter gestorben ist.

Das heißt, du überlässt es den Phänomenen der Körper, deinen Geist zu regeln. Du unterwirfst deinen Geist dem Körper, und das mit einer konstanten Regelmäßigkeit. Wenn du dir wieder bewusst bist, dass alle Macht dir gegeben ist im Himmel und auf Erden, dann weißt du auch, dass du die Entscheidungen triffst, und diese Entscheidungen ... Es muss dir sozusagen zur Regel werden, dass du, egal, was du wahrnimmst, einen Moment innehältst und sagst: „Moment! *Ich* habe mich dafür entschieden. *Ich* ganz allein. Niemand sonst.“ Warum heult denn nicht ein anderer Körper, wenn deine Mutter gestorben ist? Ist doch komisch! Weil er sich nicht dafür entscheidet. In dem Moment, wo er deine Mutter gekannt hat oder ..., hat er Entscheidungshilfen, und heult mit – weil er sich dafür entschieden hat.

„Entscheidungen finden fortlaufend statt. Nicht immer weißt du es, wenn du sie triffst. Doch mit ein wenig Übung bei denen, die du wahrnimmst, beginnt sich eine Einstellung herauszuschälen, die dich durch die übrigen geleitet.“

Das heißt: Selbst wenn du nur die wenigen übst, die du wahrnimmst, wird sich das ausdehnen prinzipiell auf dein ganzes Leben. Dadurch wirst du letztendlich das Gefühl der Depression, des Ausgeliefertseins, des Eingesperrtseins, dass alle machen mit dir, was sie wollen und so weiter, was nur Groll verursacht - das wirst du aufgeben. Du wirst tatsächlich merken, dass du frei bist. Und die Freiheit hier besteht darin, dass du wählen kannst, dass du entscheiden kannst. Das ist der erste Schritt in deine Freiheit.

„Es ist nicht klug, dich allzu sehr mit jedem deiner Schritte zu befassen.“

Merk dir das, dass es nicht klug ist, dich allzu sehr mit jedem deiner Schritte zu befassen. Warum? Weil du anfängst nachzudenken. Und das führt dich irgendwohin. Du lernst was Neues, also ist

es nicht klug, dich damit allzu sehr zu befassen, weil, du driftest bloß ins Alte wieder ab. **Erinnere dich: Die Überschrift heißt „Der Neubeginn“.** Also hast du überhaupt keinen Bezugspunkt, dich damit zu befassen. Es ist was Neues. Das musst du hören, das musst du erstmal erleben.

„Die angemessene Reihe, bewusst angewendet jedesmal, wenn du erwachst, wird dich gut weiterbringen.“

Hast du das gehört? Jedesmal, wenn du erwachst ... Kann das sein, dass das so was wie eine tägliche Lektion in Zukunft ist für eine Zeitlang?

Ja.

Gut für dich. Ich hab's so gemacht. Ja warum sonst soll das da stehen? „Jedesmal wenn du erwachst ...“ Und da steht auch noch weiter: „... wird dich gut weiterbringen“. Na das ist doch was!

„Und wenn du feststellst, dass der Widerstand stark ist und die Hingabe schwach, dann bist du nicht bereit. *Bekämpfe dich nicht selbst.*“

Also befass dich nicht damit, warum und so weiter.

„Bekämpfe dich nicht selbst. Bedenke lieber, welche Art von Tag du haben möchtest, ...“

Das wirkt sich auf deinen ganzen Tag aus. Das ist so. Das wirst du feststellen, wenn du's machst.

„... und sage dir, dass eine Möglichkeit besteht, ...“

Wenn du dir's nicht sagst, wirst du's nicht glauben.

„... dank welcher dieser Tag gerade so verlaufen kann. Und dann versuche wieder, den Tag zu haben, den du haben willst. Der Ausgangspunkt ist der: ...“

Damit beginnst du morgens.

„Heute will ich keine Entscheidungen selber treffen.“

Es begegnet dir also genau da. Du triffst Entscheidungen, aber du willst sie nicht selber treffen. Damit lädst du automatisch den Heiligen Geist ein als Entscheidungshilfe. Was ist die Alternative dazu? Ist die Alternative dazu, dass du Entscheidungen selber triffst? Nein! Eben nicht. Nur, das Ego sagt dir nicht, dass du dann alle Entscheidungen mit ihm triffst, sondern: Es spricht immer zuerst. Es sagt: „Ich mache das allein.“ Was bist du dann? Verrätzt. Denn du weißt nicht, dass du die Entscheidungen vom Ego treffen lässt. Aus dem Grund heißt es ja „Ego“. Das ist sehr hilfreich. Diese Bezeichnung „Ego“ ist total hilfreich, damit du immer wieder innehältst, wenn du per „Ich“ sprichst, und sagst „Moment mal! Das bin ich ja gar nicht selbst.“ „Ich will heute keine Entscheidungen selber treffen.“ Schon ist der Heilige Geist eingeladen. Warum? Weil dieser Satz von *ihm* kommt.

„Das heißt, dass du beschließt, nicht Richter über das zu sein, was du tun sollst“

Das Ego kann nur richten.

„Doch muss das auch bedeuten, dass du nicht über die Situationen urteilst, in denen eine Reaktion von dir gefordert wird. Denn wenn du sie beurteilst, setzt du die Regeln fest, nach denen du zu reagieren hast. Und dann kann eine andere Antwort nur Verwirrung stiften und Ungewissheit sowie Angst erzeugen.“

Falls du jetzt irgendwie bemüht bist, das zu verstehen: **Erinnere dich daran, dir wurde gesagt: „Beschäftige dich nicht allzu sehr mit jedem deiner Schritte.“ Das ist ein Schritt. Hör's nur! Das erschließt sich von selbst. Hör's einfach nur.**

„Dies ist jetzt dein Hauptproblem.“

Dir wird nur gesagt, was mit dir los ist. Und das genügt.

„Immer noch fasst du Entschlüsse, und *dann* entscheidest du dich, nachzufragen, was du tun sollst.“

Kommt dir das bekannt vor?

„Und was du hörst, mag das Problem nicht lösen, wie du es zuerst gesehen hast. Das führt zu Angst, weil es dem, was du wahrnimmst, widerspricht, und so fühlst du dich angegriffen. Und deshalb ärgerlich. Es gibt Regeln, mit denen dies nicht geschehen wird. Am Anfang allerdings geschieht es, ...“

Du brauchst dir also keine Gedanken machen, bist bekannt ...

„... solange du noch lernst zu hören. Sage dir tagsüber – immer, wenn du daran denkst und einen Augenblick der Ruhe zur Besinnung hast – noch einmal, welche Art von Tag du haben willst, welche Gefühle du empfinden möchtest, was dir geschehen soll und welche Dinge du erfahren möchtest, und sage:

Wenn ich keine Entscheidung selber treffe, ist dies der Tag, der mir zuteil wird.

Diese zwei Vorgehensweisen, gut geübt, werden dazu dienen, dass du dich furchtlos führen lässt, denn dadurch wird erst gar kein Widerstand aufkommen, der dann selber zum Problem wird.

Doch wird es weiterhin noch Zeiten geben, in denen du bereits geurteilt hast. Jetzt wird die Antwort Angriff provozieren, es sei denn, du rückst deinen Geist rasch so zurecht, dass du eine Antwort willst, die funktionieren wird. Du kannst sicher sein, dass dies geschehen ist, wenn du dich nicht bereit fühlst, abzuwarten und darum zu bitten, dass die Antwort dir gegeben werde. Das bedeutet, dass du selbst entschieden hast und die Frage nicht sehen kannst. Jetzt brauchst du eine schnelle Stärkung, bevor du nochmals fragst.“

Du brauchst also eine schnelle Stärkung, bevor du nochmals fragst, weil, sonst fragst du permanent, und fragst und fragst, und das nervt dich nur.

„Erinnere dich nochmals an den Tag, wie du ihn haben willst.“

Jetzt kommt's drauf an: Was hast du gesagt? Hast du gesagt, „Ich will einen Tag haben, an dem ich glücklich bin. Ich will, dass dieser Tag froh ist. Ich will, dass ich an diesem Tag das Licht der Welt bin. Ich will heute kein Körper sein – ich will frei sein.“? Was hast du gesagt? Du lernst dadurch ganz, ganz intensiv.

„Erinnere dich nochmals an den Tag, wie du ihn haben willst, und werde dir darüber klar, dass etwas vorgefallen ist, das nicht Teil von ihm ist. Werde dir dann klar darüber, dass du von dir aus eine Frage formuliert hast und eine Antwort nach eigenem Ermessen vorgegeben haben musst. Sage darauf:

Ich habe keine Frage. Ich habe vergessen, was ich entscheiden soll.“

Beschäftige dich nicht mit dem Schritt und fange nicht an „Ja, ich hab aber doch eine Frage. Ich hab doch eine Frage gehabt.“ Das ist ja bekannt. Dir wird jetzt eine Hilfe gegeben. Dir wird gesagt: Sage: „Ich habe keine Frage.“ Sag's doch einfach! Du hast vorher gesagt „Ich habe eine Frage.“ Drum hast du ein Problem. Und du hast auch Antworten gegeben. Drum hast du ein Problem. Sage jetzt ... Sag's doch einfach! Du entscheidest doch! Du hast vorher entschieden, Fragen zu haben. Entscheide jetzt: „Ich habe keine Frage.“ Wer soll es denn sonst entscheiden? Du hast ja nicht eine Frage. Du hast dich *entschieden*, dass du eine Frage hast.

Entscheide dich also jetzt und sage „Ich habe keine Frage.“ In dem Moment, wo du sagst „Ich habe keine Frage“, hast du keine Frage, weil du gesagt hast, dass du keine Frage hast. Punkt. Dir wird nur beigebracht, dass *alles* nur auf Grund einer Entscheidung passiert.

Das ist der Neubeginn. Und drum macht es überhaupt keinen Sinn, dich mit irgendeinem Schritt zu beschäftigen, weil, du wirst wieder in das Alte zurückgehen und wirst nicht neu beginnen. Das Einzige, was du lernst, was du wirklich lernst, ist, in jedem Moment neu zu beginnen. Und nicht dem Alten nachzuhängen und zu sagen „Ja Moment, aber ich hab doch Gott gefragt, und er hat mir nicht geantwortet und dadadam ...“ Moment! Ich habe keine Frage. „Ja, ich hab mir doch vorhin überlegt, soll ich das machen oder das?“

„Ich habe vergessen, was ich entscheiden soll.“ Dadurch beginnst du neu. Ansonsten bleibst du nur in dem Alten und grübelst da drin und machst weiter und ... Du beginnst neu. Und dann kommt vielleicht wieder eine Frage, und du beginnst wieder neu. Und je mehr du das übst ... Das ist wirklich eine Übung, und aus dem Grund steht auch da:

„Die angemessene Reihe, bewusst angewendet jedesmal, wenn du erwachst, wird dich gut weiterbringen.“

„Ich habe keine Frage. Ich habe vergessen, was ich entscheiden soll.“

Das löscht die Vorgaben, die du gemacht hast ...“

Die hast du gemacht. Die waren überhaupt nicht da! Die hast du gemacht. Dir wird nur bewusst, dir wird immer mehr bewusst, dass überhaupt nichts da ist, sondern dass alles von dir gemacht ist. Und durch das löschst du die Vorgaben, die du gemacht hast und die du dann irgendwo von Gott geregelt haben möchtest. Die löschst du erstmal wieder aus. Wer soll's denn sonst tun? Dein Geist ist mächtig! Dir ist alle Macht gegeben. Gott kann's nicht auslöschen. Wie soll er denn das tun, wenn du sagst, dass du's haben willst? Das kann er nicht machen. Wenn du die Fragen haben willst ... Er hat keine Antwort drauf. Was soll er damit machen? Du musst sie aufgeben. Und das lernst du hier. Und drum ist das *dein* Neubeginn. Da fängt sozusagen der Kurs für dich neu an.

„Das löscht die Vorgaben, die du gemacht hast, aus und lässt zu, dass dir die Antwort zeigt, wie die Frage wirklich hätte lauten können.“

Das bezieht sich wieder darauf, dass dir irgendwo mal gesagt wird: „Du weißt überhaupt noch nicht, wie man richtige Fragen stellt.“ Die gehen immer nur von deinen Vorgaben aus. Du machst Vorgaben, und dann stellst du Fragen. Aber diese Fragen beziehen sich nur auf *deine* Vorgaben und sind überhaupt nicht wirkliche Fragen. Wenn du die Frage auslöscht und entscheidest, zu vergessen, was du selber entscheiden wolltest, wird sich was ganz Neues dir eröffnen. Und hier steht's:

„Versuche, dieser Regel ohne Zögern nachzukommen, trotz deines Widerstandes.“

Weil, wenn du da zögerst, wirst du bei deinem Widerstand bleiben und sagen „Was, ich hab keine Frage? Stimmt überhaupt nicht! Ich hab doch eine Frage. Was, und ich soll das vergessen, ja ich muss doch aber entscheiden ...“ und bleibst bei deinem Widerstand. Drum wird dir gesagt: „Ohne Zögern. Mach's einfach! Tu's!“

Das macht Dampf, da ist Energie drin, nicht? Wenn du da zögerst, dann wirst du das als Stress erleben, wirst ärgerlich und so weiter und wirst das weglegen, wirst dich manipuliert fühlen ... Drum mach das ohne Zögern! Und je öfter du es gemacht hast, desto schneller wirst du's machen. Du wirst gar nicht mehr alle Sätze dazwischen lesen müssen, sondern diese Entscheidungsregeln, auf die immer hingewiesen wird. Das ist ein ganz schneller Weg, ja.

Und wenn du das ganze Kapitel liest: Als Nächstes wird dir dann von der Willensfreiheit erzählt werden, damit du wirklich weißt, woran das appelliert: an deine Willensfreiheit, die dir überhaupt dadurch erst wieder bewusst wird. Du entscheidest nicht mehr, weil du vorprogrammiert bist.

„Versuche, dieser Regel ohne Zögern nachzukommen, trotz deines Widerstandes. Denn du bist schon ärgerlich geworden.“

Diesen Moment wirst du erleben!

„Und deine Angst, die Antwort sehe anders aus als deine Version der Frage es erfordert, wird immer größer werden, solange du glaubst, der Tag, den du dir wünschst, sei der, an dem du deine Antwort auf deine Frage bekommst.“

Das ist deutlich!

„Und du wirst sie nicht bekommen, ...“

Genau!

„... denn sie würde den Tag dadurch zerstören, ...“

Weißt du jetzt, warum Gott auf deine Fragen nicht antwortet? Ganz bewusst antwortet dir der Heilige Geist auf deine Fragen *nicht*. Denn die Antwort würde den Tag zerstören dadurch,

„... dass sie dich dessen beraubt, was du wirklich willst.“

Denn deine Frage bezieht sich niemals darauf, was du wirklich willst. Die beruht auf irgendwelchen komischen Vorgaben.

„Das kann sehr schwierig einzusehen sein, wenn du erst einmal die Regeln selbst entschieden hast, die dir einen glücklichen Tag versprechen. Indessen ist es möglich, diese Entscheidung jederzeit durch einfache Methoden aufzuheben, die du akzeptieren kannst.“

Wenn du so unwillig bist, zu empfangen, dass du noch nicht einmal von deiner Frage lassen kannst, ...“

Kennt das jemand hier? Ja?

„... dann kannst du mit dem Folgenden beginnen, dich anders zu besinnen:

Wenigstens kann ich entscheiden, dass ich nicht mag, was ich gerade jetzt empfinde.“

Das kannst du entscheiden. Du musst dich also nicht damit beschäftigen. Du kannst entscheiden: Das mag ich nicht, was ich jetzt empfinde.

„So viel steht fest, und damit wird der Weg geebnet für den nächsten leichten Schritt.“

Wenn du entschieden hast, dass du nicht magst, wie du dich fühlst, was könnte leichter sein, als dann so fortzufahren:

Und ich hoffe deshalb, dass ich Unrecht hatte.“

Das ist die Kehrtwendung in deinem Geist. Dadurch gibst du Raum. Dadurch öffnest du dich, da, solange du meinst, damit recht zu haben, und du meinst, damit Recht zu haben, solange du eine Antwort drauf haben willst, solange du deinen Groll jetzt irgendwo als wirklich siehst ...

Wenn du hoffst, wenn du sozusagen ... Du musst es noch nicht mal einsehen. Es genügt, wenn du *hoffst*, Unrecht zu haben. Dann öffnest du dich.

„Das wirkt dem Gefühl des Widerstands entgegen, das du empfindest, und erinnert dich daran, dass die Hilfe dir nicht aufgedrängt wird, ...“

Das hilft alles, damit du nicht dich beschäftigst mit „Ja zwingt mich jetzt jemand ...?“ und so weiter und so weiter. Du bleibst in der Freiheit deines Geistes. Du entdeckst sie.

„... sondern etwas ist, was du willst und brauchst, weil du nicht magst, wie du dich fühlst. Diese winzig kleine Öffnung wird genügen, dich die paar wenigen Schritte vorwärts tun zu lassen, die du brauchst, um dir helfen zu lassen.“

Nun bist du an den Wendepunkt gelangt, weil es dir aufgegangen ist, dass du gewinnst, wenn das, was du beschlossen hast, nicht zutrifft. Bis dieser Punkt erreicht ist, wirst du glauben, dass dein Glück davon abhängt, recht zu haben.“

Warum sonst bist du so versessen drauf, eine Antwort zu kriegen? Du glaubst – du musst glauben, dass du mit deiner Frage oder deinen Fragen recht hast. Und in dem Maß, in dem du die aufgibst, bist du bereit, *nicht* recht zu haben. Dadurch hältst du an dem Gefühl, das du gerade hast, nicht mehr fest. Das hast du ja verursacht. Und dadurch, dass du an der Ursache nicht mehr festhältst, wird sich dein Gefühl verändern.

„Bis dieser Punkt erreicht ist, wirst du glauben, dass dein Glück davon abhängt, recht zu haben.“

Dadurch lässt du deine Frage los. Du hältst nicht mehr an der Frage wie ein Hund an einem Knochen, der sich festgebissen hat, sondern du lässt tatsächlich los. Du lässt beides los: die Frage und die Antwort. Und dadurch wird sich auch dein Gefühl verändern.

„Doch so viel Vernunft hast du jetzt erlangt: Du wärest besser dran, wenn du im Unrecht wärest.“

So weit musst du erstmal kommen! Zu glauben ... Ich meine: Wie oft hast du schon geglaubt, dass es besser für dich ist, Unrecht zu haben? Hast du das überhaupt schon jemals geglaubt? Hast du überhaupt schon jemals geglaubt, dass es besser ist, Unrecht zu haben? Das ist ein Wendepunkt in deinem Geistestraining! Welchen Grund sonst solltest du haben, an einem Groll, an einem Streit, an all diesen hundsmiserablen Gefühlen, die damit verbunden sind, festzuhalten, außer, dass du *denkst*, du musst recht haben.

In dem Moment, wo du akzeptierst, dass es besser ist, im Unrecht zu sein, verlierst du dein Interesse am Streit, an miesen Gefühlen, am Groll, am Hass, an Verletztheit, an Trauer und so weiter und so weiter, und dein Geist erwacht zu seiner ihm innewohnenden Vernunft. Und dein Weg wird leicht, völlig klar. Was soll sonst passieren?

„Dies winzig kleine Körnchen Weisheit ist genug, um dich weiterzubringen. Du wirst nicht gezwungen, ...“

Deine Besessenheit, Recht zu haben zwingt dich. Du kannst jetzt einen Augenblick zurückschauen und kannst sehen, was dich immer gezwungen hat, an diesen komischen Situationen dranzubleiben, wo du was weiß ich wie oft schon den Impuls erlebt hattest „Ich will doch jetzt gar nicht mehr weiter streiten“, und irgendwas hat dich gezwungen. Es war dein Glaube, dass du doch Recht hast - dass du *doch* Recht hast. Der hat dich wieder ... Obwohl du schon einen Augenblick des Friedens gehabt hast, bist du noch mal zurückgegangen zu deinem Partner und hast noch mal angefangen, rumzuschmauzen und hast dir wieder gesagt „Ja warum hab ich denn das wieder gemacht?“

Da gibt's was, was dich zwingt, und das ist der Glaube, Recht zu haben. Und drum ist das hier ein Neubeginn: Du selber hoffst, Unrecht gehabt zu haben. Ich meine, wozu bräuchtest du einen Kurs in Wundern oder wann besteht die Notwendigkeit, etwas zu lernen, außer, dass du Unrecht hast. Unrecht zu haben ist ... Du bist ein kleiner Knirps und dir wird gesagt „Was ist denn Zwei und Fünf?“, und du sagst „Zwölf?“ oder „Siebenundzwanzig?“ oder „Zwei?“ Du hast Unrecht.

Du lernst. Und du kannst nur lernen, solange du hoffst, mit dem Bisherigen Unrecht zu haben. Dein Geist funktioniert so. Und hier wird's dir einfach vorgesagt: „Hoffe einfach ...“ Ich meine, wenn du jemals, wenn du verletzt hattest und traurig warst und sauer warst, Recht hattest, dann bist du verrätzt. Wenn du *immer* im Unrecht warst, dann kannst du heilen. Wenn du *nie* Recht hast, wenn's dir nicht gut geht, dann kannst du zu deiner Wirklichkeit erwachen. Und da das Ganze in deinem Geist geschieht, ungeachtet des Körpers, der da irgendwas abzieht, sind das Schritte, die du in deinem Geist nachvollziehst, indem du in deinem Geist andere Entscheidungen triffst. Du hast vorher die Entscheidung getroffen, Recht zu haben – und hast

was gefühlt? Schmerz, Trauer, Unglück, Leid. Nur wenn du damit Unrecht hast, kannst du's ein für allemal Schritt für Schritt hinter dir lassen und neu beginnen, wirklich neu.

Wenn da steht „Neubeginn“, dann sei dir bewusst: Das kommt aus deinem erleuchteten Geist und ist dein Neubeginn, nicht deine Wiedergeburt in den alten Kram rein. Das ist sozusagen deine Auferstehung.

„Dies winzig kleine Körnchen Weisheit ist genug, um dich weiterzubringen. Du wirst nicht gezwungen, vielmehr hoffst du, etwas zu bekommen, das du willst. Und du kannst völlig ehrlich sagen:

Ich möchte dies auf andere Weise sehen.“

Was tust du da? Du fällst eine Entscheidung. Du akzeptierst irgendwo, dass es eine andere Weise gibt - und es gibt eine andere Weise, weil, sonst könntest du nicht entscheiden – und stellst die Weiche dafür, dass sich diese andere Weise dir eröffnen kann. Das kannst nur du tun. Dir wird hier nur gesagt, dass du's tun kannst. Davor dachtest du ja, dass du nur reagierst. Da tut jemand was, und du reagierst. Und der tut das, und du reagierst. Und der drückt nur alle deine Knöpfe, und du reagierst wie ein programmierter Roboter und hast keine Ahnung, dass du entscheidest.

Hier wirst du an alle Macht erinnert, die dir gegeben ist. Die Macht der Entscheidung ist dir gegeben. Hier steht da, wie du diese Macht überhaupt erst nützen kannst. Hier erwachst du aus deinem Körper-Dämmerzustand zu deinem wachen Geist. Du hast also völlig ehrlich gesagt ... Ich meine, wann immer du dich mies gefühlt hast, in dir war immer der Wunsch da, dass du das nicht fühlen brauchst. Du gibst nur endlich deinem wirklichen Verlangen ehrlich Ausdruck, und fängst nicht an zu ergründen „Ja warum fühle ich mich denn mies, und was hast du denn da mit mir gemacht?“ und so weiter. Du bleibst ganz bei dir und machst eine ehrliche Aussage und sagst: „*Ich möchte dies auf andere Weise sehen*“ und entlastest dadurch deine ganze Welt. *Du* möchtest das anders sehen. Du hörst auf, an deinem Partner irgendwo rumzufummeln.

„Jetzt hast du dein Denken über diesen Tag geändert und hast dich daran erinnert, was du wirklich willst. Sein Zweck (der Zweck deines Tages) wird nun nicht mehr verschleiert durch den wahnsinnigen Glauben, du wollest ihn, mit dem Ziel, Recht zu haben, wenn du doch Unrecht hast. So wird die Bereitschaft, zu fragen, dir bewusst gemacht, denn du kannst nicht in Konflikt sein, wenn du um das bittest, was du willst – und siehst, dass es dies ist, worum du bittest.

Dieser letzte Schritt ist lediglich die Anerkennung, dass du keinen Widerstand dagegen leistest, Hilfe anzunehmen. Er ist die Aussage eines offenen Geistes, der noch nichtsicher, aber willens ist, dass ihm der Weg gezeigt wird:

Vielleicht gibt es eine andere Weise, dies anzusehen.

Was kann ich dabei verlieren, wenn ich frage?

So kannst du nun eine sinnvolle Frage stellen, und damit wird die Antwort gleichfalls Sinn ergeben. Du wirst auch nicht gegen sie kämpfen, denn du siehst, dass du derjenige bist, dem durch sie geholfen wird.

Es ist wohl klar, dass es einfacher ist, einen glücklichen Tag zu erleben, wenn du von vornherein das Unglücklichsein daran hinderst, einzutreten.“

Die Macht der Entscheidung ist alles, was du lernen musst.

„Doch dazu braucht es Übung in den Regeln, ...“

Wenn du akzeptierst, dass das Regeln sind, wirst du's mit einer größeren Verbindlichkeit machen - wenn du akzeptierst, dass es *deine* Regeln sind - als wenn du's nur als Ideen siehst oder wenn du's als Regeln von irgendjemandem anderem siehst. Wenn du akzeptierst, dass es für *dich* Regeln sind, wirst du's regelmäßig machen. Das ist der ganze Trick dabei.

Also lass uns noch mal diese Regeln in einem Zug durchgehen: Du wachst also morgens auf und sagst:

„Heute will ich keine Entscheidungen selber treffen.“

Dadurch löst du diese offensichtliche Trennung, die du wahrnimmst, weil, sobald du aufstehst, ziehst du dich selber an, gehst du selber aufs Klo, putzt dir selber die Zähne, gehst selber zur Arbeit und so weiter ... Du machst alles selber. Du löst dich von dieser Isolation willentlich, indem du als erstes sagst: *„Heute will ich keine Entscheidungen selber treffen.“* Sei dir bewusst: Ab dem Zeitpunkt ziehst du dein T-Shirt nicht selber an, sondern *mit* dem Heiligen Geist. Das ist ein Fakt. Du hast es entschieden. In dem Moment, wo du vor deinem Kleiderschrank stehst und das T-Shirt rausziehst, machst du's nicht alleine. Die Illusion ist, dass du als Körper ein T-Shirt rausziehst. In deinem Geist ist was anderes passiert. Und in das Gewahrsein kommst du erst, je öfter du das übst. Das ist nicht eine Theorie, die man hinterfragen kann – das ist eine Übung.

Dann als Nächstes frischst du das noch mal auf:

„Wenn ich keine Entscheidung selber treffe, ist dies der Tag, der mir zuteil wird.“

Du hast dich wieder verbunden mit deiner Quelle. Und deine Quelle gibt. Sie teilt dir diesen Tag zu. Du wirst dich noch wundern, was für Tage dir zugeteilt werden, wenn du das erstmal übst, wenn du's erlaubst. Bis jetzt teilst du dir ja jeden Tag selber zu. Du hast Jahrzehnte geübt, dir deine Tage ausschließlich selber zuzuteilen. Das ist ein Neubeginn.

„Wenn ich keine Entscheidung selber treffe, ist dies der Tag, der mir zuteil wird.“ Das sind Erfahrungen, die da drin verborgen sind. Die sind solange drin verborgen bis du's machst - dann sind sie nicht mehr verborgen, dann sind sie deine Erfahrung. Dann merkst du ...

... Ich soll keine Entscheidung selber treffen heißt nicht, dass ich mich jetzt binstelle und sage „... soll ich jetzt das rote oder das grüne T-Shirt anziehen?“ und „Soll ich jetzt Kaffee oder Tee zum Frühstück trinken?“ oder „Soll ich dieses oder jenes machen?“, sondern, ... dass ich mir den ganzen Tag über immer bewusst bin, dass ich gar nicht alleine entscheiden kann, dass ich gar nicht alleine bin, dass ich immer verbunden bin ...?

Du kannst jetzt einfach sagen: „Du, ich entscheide jetzt, Kaffee zu trinken.“ Du gehst in die Kommunikation und wirst dich wundern, was allein dadurch passiert. Manche Entscheidungen werden dir allein dadurch so was von absurd vorkommen, dass du sie nicht mehr so entscheiden *kannst*. Dir wird auf jeden Fall bewusst, dass du nichts mehr alleine entscheidest. Und das alleine bewirkt sehr viel.

Das erschließt sich dir. Was du alles dann denkst, was du alles sagst, das heißt doch nicht, dass ich das so mache. Wenn du alleine das wieder in die Kommunikation bringst, wirst du merken ... Natürlich wird dir die Unsinnigkeit deines Tuns hier umso deutlicher bewusst, klar. Das erschließt sich durchs Tun. Das kann man überhaupt nicht vorwegnehmen. Das kann man überhaupt nicht erklären. Drum ist es ... Ich meine, das deckt sich jetzt mit dem ... Beschäftige dich nicht ... Es ist nicht klug, dich allzu sehr mit jedem dieser Schritte zu beschäftigen, weil du sonst in irgendwelche Schlussfolgerungen kommst und genau das sollst du nicht tun, weil, diese Schlussfolgerungen repräsentieren nur noch das Alte.

Dann merkst du, dass du dich wieder an irgendwelchen Fragen festgebissen hast. Dann erinnerst du dich irgendwann an den dritten Schritt. Vielleicht schreibst du dir ja diese Schritte irgendwo auf einen Zettel, steckst ihn in die Hosentasche und sagst „Ah ja, klar! Jetzt wäre es angesagt zu sagen: Ich habe keine Frage.“ Außerdem: Dieser Satz erinnert dich an den, der du wirklich bist. Dieses Selbst – heutige Lektion! -, das Gott erschaffen hat, das die Liebe erschaffen hat wie sich selbst, hat keine Frage, hat überhaupt keine Frage. Es bewirkt, dass deine Wirklichkeit in dir aufdämmert. Es bewirkt, dass du in einem Frieden sein kannst, es bewirkt mehr als wir hier besprechen oder erörtern können.

„Ich habe vergessen, was ich entscheiden soll.“

Was bewirkt das? Du löst dich von der Vergangenheit. Du bist ja schon wieder seit Stunden oder was damit beschäftigt, was du entscheiden wolltest und bist wo? In der Vergangenheit. Diese Sätze bewirken viel mehr, als dass du mit deinem kleinen Tag hier ... Viel mehr! Das bewirkt einen Neubeginn in deinem Leben. Und das kann jeden Tag so und so oft einen Neubeginn bewirken, dass du jeden Tag ganz oft erwachst von der Vergangenheit, die mit Fragen angefüllt ist und mit unerledigten Entscheidungen - dass du einen Augenblick erwachst und neu beginnst. Du bist mit irgendwelchen Gefühlen beschäftigt, die du sowieso nicht magst, und erinnerst dich dran: „Ja klar, Mann!

„Wenigstens kann ich entscheiden, dass ich nicht mag, was ich gerade jetzt empfinde.“

Du erinnerst dich. Du erinnerst dich, dass du damit nicht gehen musst, dass du das nicht würdigen und bearbeiten musst und was du ansonsten alles gelernt hast, und „Das Gefühl darf aber sein ...“ Nein! Du erinnerst dich dran, dass du zumindest entscheiden kannst, dass du das nicht magst. Das darfst du. Du bist ja nicht in eine Strafkolonie versetzt worden, wo du das fühlen musst, was du nicht fühlen magst. Ja hey! Was ist das anderes als dass du dich an deine Freiheit wieder erinnerst?! Und nachdem du das nur gefühlt hast, weil du dem irgendwo eine Richtigkeit verliehen haben musst, hoffst du jetzt:

„Und ich hoffe deshalb, dass ich Unrecht hatte.“

Ja. Dein wahrhaftiger Geist will überhaupt nicht im Unrecht bleiben. Du brauchst nur einen Augenblick hoffen, dass es Unrecht ist, und dein Geist lässt es los. Was willst du mit Unrecht? Da hältst du nicht dran fest. Du musst es nur endlich als das sehen, was es war: Es *war* ein Unrecht. Ja du bist vernünftig genug, dass du's dann loslässt. Und jetzt entdeckst du deinen Willen. Ja okay:

„Ich möchte dies auf andere Weise sehen.“

Und es kann gar nicht anders sein als dass du's dann auf andere Weise siehst. Ich meine: Wer ist mächtiger als dein Wille? Du lernst nur deinen Willen hier tatsächlich zu nützen. Du hast überhaupt noch nicht gelernt, deinen Willen zu nützen. Du hast gelernt, deine Gefühle zu nützen und deine Fragen zu nützen und was weiß ich was zu nützen, aber doch nicht deinen wirklichen Willen, der dich über das Ganze erhebt. Und jetzt kannst du sehen, was du alles gelernt hast in Bezug auf Fühlen, in Bezug auf Fragen, in Bezug auf Antworten. Kannst alles vergessen!

Es gibt einen Neubeginn. Du kannst entscheiden, das alles anders zu sehen, und eine neue Welt wird sich dir dadurch eröffnen – klar - eine wirkliche Welt. Warum wirklich? Ganz einfach: weil das die Welt ist, die du wirklich willst - auf Grund deiner Entscheidung, indem du vorher erklärt hast, dass du das und das und das nicht wirklich willst.

Du lernst deinen Willen zu nützen. Gott will, dass dein wirklicher Wille hier geschehe. Das Vaterunser ist nichts anderes als ein Appell. Ich meine, was ist „Dein Wille geschehe“ anderes als *dein* wirklicher Wille? Da gibt es doch keinen Unterschied zwischen Gottes Willen und deinem Willen. Du musst nur lernen zu entscheiden, und da du dir noch nicht ganz sicher bist, formulierst du das auch. Das darfst du auch tun:

„Vielleicht gibt es eine andere Weise, dies anzusehen.“

Außerdem lässt das immer noch Raum für den *Heiligen* Geist. Und das ist sehr gut für dich, dass du ihm noch Raum gibst, damit du's nicht mit *deinem* permanent wieder vermischt.

„Was kann ich dabei verlieren, wenn ich frage?“

Du stellst jetzt eine neue Frage. Du stellst jetzt die Frage nach der anderen Art und Weise als nach dem wie du's vorher gesehen hast. Du fragst erst ab dem Zeitpunkt wirklich, wo du um etwas bittest, was du nicht weißt, was du nicht kennst. Ansonsten kleidest du deine uralten wiedergekäuten Behauptungen nur in eine Frage. Das sind keine Fragen! Das sind alles überhaupt keine Fragen. Das ist alles was, wo du die Antworten kennst! Eine Frage ist etwas, wo du die Antwort *nicht* kennst. Eine Frage ist nicht etwas, wo du mit zwei Antworten in Konflikt bist. Das sind nur zwei Antworten, die du gegeneinander ausspielst.

Du *lernst* hier zu fragen. Dadurch beginnst du zu lernen – was Neues, und nicht das Alte zusammenzupuzzeln. Sonst könnte es nie ein Neubeginn sein. Du stehst an der Schwelle von etwas Neuem. Glaub das! Das ist kein Kurs, der dich in deinem alten Labyrinth wieder rumführt. Der führt dich neue Wege in eine wirkliche Welt. Dass du daran zweifelst, was ich sage, kann durchaus sein. Aber benütze den Zweifel nicht dafür, es nicht zu machen, sondern entscheide dich neu. Du kannst dich für den Zweifel entscheiden, dann wirst du den Zweifel erleben – kann ich nicht ändern, es ist ein Angebot –, oder du entscheidest dich dafür, trotz deines Zweifels, und benützt den Zweifel nicht mehr dafür, dich für den Zweifel zu entscheiden.

Du entscheidest. Und dir wird hier nur beigebracht, dass du dich permanent entscheidest. Und das ist was völlig Ungewohntes. Du weißt überhaupt noch nicht, was Entscheidung ist. Du reagierst nur. Als Mensch reagierst du nur und hältst Reaktionen für Entscheidungen. Die Wahrheit wird dich immer frei machen und die Wahrheit über dich hier ist, dass die Macht der Entscheidung dir gegeben ist, und zwar in jedem Augenblick. Und diese Welt beinhaltet Entscheidung. Solange wie du wahrnimmst, wirst du vor Entscheidungen stehen und sonst vor gar nichts: weil du hier mit *Möglichkeiten* konfrontiert bist und nicht mit *Tatsachen*.

Wenn du wieder in der Wirklichkeit bist, was gibt's dann zu entscheiden? Tatsachen kannst du nicht entscheiden – das sind Tatsachen. Aber hier entscheidest du permanent, und das muss dir bewusst werden, damit du siehst, dass es eine Alternative zum unglücklichen Traum gibt. Du entscheidest dich für den glücklichen und entscheidest dich für den glücklichen. Der ist eine Entscheidung. Du kannst nicht sagen „Ja okay, da im Kurs in Wundern, da steht doch irgendwo, dass Gott den gegeben hat. Ja der wird schon kommen.“ So ein Krampf! Der wird nicht kommen, der ist schon da! Du musst dich nur dafür entscheiden.

Du musst deine Macht der Entscheidung, die dir hier gegeben ist, nützen. Gott hat dir hier die Macht der Entscheidung gegeben, sonst wärest du hier nämlich verrätzt. Die Macht der Entscheidung brauchst du nur hier. Die brauchst du später nicht mehr. Also nütze die Macht, die Gott dir *hier* gegeben hat. Ansonsten nützt du die Macht, die dir das Ego gegeben hat, das ist, zu reagieren und auf deine Gefühle zu gucken und ob das stimmt und ob jenes stimmt, und du merkst überhaupt nicht, dass du das alles vorher entscheidest, weil dir dieser Moment entgeht, weil das Ego dir nicht sagt, dass du die Macht der Entscheidung hast, weil, damit würde es an deinen Geist appellieren, und das Ego kann nur an deinen Körper appellieren. Das Ego hält dich für ein Stück Vieh, und sonst für gar nichts. Dass du dieses Vieh dann Homo sapiens nennst, das ändert nichts dran. Okay, das andere Vieh hält sich für eine Kuh. Das sind nur zwei Bezeichnungen für zwei Viecher und sonst für gar nichts, für zwei Körper, für zwei Formen.

Hier wird dir die Macht dessen gegeben, der du wirklich bist. Unterschätze das nicht! Würdige deine Würde. Achte dich. Sonst wirst du immer rumlaufen und dich missachtet fühlen und irgendwo gucken, wer das ist, der das macht. Ja das bist du selber - weil du nicht entscheidest, weil du nur reagierst. Das kann dich nicht zufrieden machen. Das ist der Neubeginn, weil *du* neu beginnst, weil du überhaupt erst beginnst, wieder neu der zu sein, der du wirklich bist. Das hast du lange Zeit nicht mehr gemacht. Drum ist es ein Neubeginn.

Das ist ja toll ...

Und wenn das gesagt wird: Lies es doch einfach als eine Information, eiere damit nicht rum, beschäftige dich nicht mit den Schritten, sondern sieh nur: „Hey, das ist *mein Neubeginn*.“ Punkt. Und sei froh, dass du so weit gekommen bist, dass du wieder neu beginnst. Und dir werden die Schritte gezeigt, wie das passiert. Was gibt es denn Einfacheres? Das kommt aus deinem Geist. Dein Geist kann so einfach denken. Das Buch hast du geschrieben. Wer denn sonst? ...