



Gefühl-Identität

Michael und Bhakti B. Ostarek
Ständiger Kurs „Den Sinn des Lebens finden, um ihn zu geben“
Mölmeshof, 11. August 2009 morgens

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

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

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

Die in diesem Text enthaltenen Gedanken zu *Ein Kurs in Wundern* (erschieden im Greuthof-Verlag) stellen die persönliche Meinung und das persönliche Verständnis der Autoren dar und nicht die der Inhaber der Rechte für *Ein Kurs in Wundern*.

Zitate aus *Ein Kurs in Wundern* beziehen sich auf folgende Ausgabe: Ein Kurs in Wundern, 7. Auflage 2006, Greuthof Verlag, Gutach i. Br.

Zitate aus den *Ergänzungen* beziehen sich auf folgende Ausgabe: Die Ergänzungen zu *Ein Kurs in Wundern*, 4. Auflage 2007, 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

Gefühl-Identität

In dieser Welt machst du die Unterscheidung, ob dich jemand absichtlich verletzt oder unabsichtlich, ob dich jemand ganz bewusst angreift oder unbewusst, ob du ein Kind bewusst planst oder ob es dir passiert. Und so weiter. Diese Unterscheidungen sind völlig bedeutungslos, denn ein Traum *ist* etwas Unbewusstes. Egal wie bewusst du dann *in* dem Traum irgendetwas machst: Es findet einfach eine ständige Fehlidentifizierung statt, die du selbst nicht mehr im Griff hast, weil du nicht mehr weißt, wer du bist.

Mit dem *Kurs* sollst du lernen, *dich* von deinen Gedanken zu unterscheiden. Es ist genau das Gegenteil von dem, was du dich gelehrt hast. Im *Kurs* sollst du lernen, nicht mehr zu sagen: „Ich *bin* verletzt“, sondern du sollst lernen zu denken: „Ich *denke* einen verletzenden Gedanken.“ Das ist ein Unterschied. Und deshalb sollst du ja lernen, dich gegen dein Gefühl zu entscheiden, denn dein Gefühl ist deine Identifikation. Wenn du verletzt *bist*, kann dir keiner mehr helfen. Wenn du traurig *bist*, verwechselst du dich mit einem traurigen Gedanken. Du hast keine wichtigen Gedanken. Du bist der Sohn Gottes, und in dem Moment, wo du denkst: „Ich *bin* verletzt“, ist deine ganze Identität für dich verloren. Wenn du dann noch denkst, ein *anderer* hat dich verletzt, dann hat ein anderer dich anders erschaffen, als du erschaffen worden bist. Das ist so. Das musst du begreifen. Mit dem *Kurs* lernst du, so bedächtig und so achtsam zu werden, dass das über die Achtsamkeit deines Körpers weit hinausgeht. Du lernst nicht nur zu beten, weil du fromm sein willst, sondern du lernst zu beten, weil Beten eine Notwendigkeit ist; eine absolute Notwendigkeit. Du lernst, still zu sein, nicht nur, weil du einen Augenblick zu hektisch bist, nicht aus einer Wertschätzung der Stille heraus, sondern aus einer Notwendigkeit. Du musst lernen, deinen Geist zu kontrollieren, und zwar so, wie du noch nie etwas kontrolliert hast. Warum musst du deinen Geist kontrollieren? Weil du Gottes Sohn bist – und weil du hier keine Unterscheidung zwischen bewusst und unbewusst treffen kannst.

Lass diese Kindheit doch endlich mal vorbei sein, das ist doch anmaßend. Das ist Hochmut, und Hochmut ist nichts anderes als Unbewusstheit, als Angst. Hochmut nicht in einem wertenden Sinn, wo du wieder anfängst, den Hochmut anderer zu beurteilen, sondern wie es in der Lektion, die wir heute üben, Lektion 227, heißt: »Dies ist mein heiliger Augenblick der Befreiung.« (Ü-II.227) In der Einleitung, das ist eine der ersten Lektionen im zweiten Teil des *Kurses*, heißt es unter 8.: »Wir haben den Weg gefunden, den ER für uns gewählt hat, und die Wahl getroffen, IHM zu folgen, wie ER wollte, dass wir ihn gehen.« (Ü-II.Einl.8:2) – Wie will Er, dass wir den Weg gehen? Na so, ganz einfach so, mit diesen Lektionen! Wenn du sagst: „Nein, ich nicht“ – gut, dann denkst du: „Nein, ich nicht“, und dann ist es für dich nicht so, Punkt. In dem Moment, wo du denkst, ist es für dich so, wie du denkst. Das will der *Kurs* ... nur das will er dir vermitteln. Das *ist* der *Kurs* *in* *Wundern*. Er will dich nur achtsam machen, auf eine Art und Weise, wie du in deinen Religionen nicht achtsam wirst. Er ist überhaupt keine Religion. Im *Kurs* wird dir gesagt: Du musst nicht mal an Gott glauben, um den *Kurs* zu machen. Das ist der *Kurs*. Du musst

nicht mal an Jesus glauben (sagt dir Jesus im *Kurs*), wenn du den *Kurs* machen willst. Das alles ist überhaupt nicht nötig, denn wenn du den *Kurs* machst, wirst du deine Gedanken so in deinem Geist finden, dass du gar nicht drum rum kommst, Gott zu finden. Du musst nicht lang an Ihn glauben. Und du wirst gar nicht drum rum kommen, dass du Jesus in dir entdeckst. Du musst doch nicht an Jesus glauben – du wirst ihn finden. Mir ging es damals so, als ich diesen *Kurs* in die Hände bekommen habe. Ich hatte einen langen sogenannten spirituellen und religiösen Weg hinter mir: Ich bin in einem katholischen Kloster aufgewachsen, ich war evangelischer Diakon, hab evangelische Theologie studiert, war auf schamanischen Wegen und ... ich brauch das nicht alles erzählen. An dem Punkt, wo ich überhaupt nichts mehr glauben wollte, gar nichts mehr, auch nicht an Engel, auch nicht an Delphine, das hatte ich hinter mir ... Ich wusste, ich bin am Ende, weil mir nichts etwas gebracht hat; da hat mir ein Freund aus Amerika diesen *Kurs* empfohlen. Und weil ich ihn wertgeschätzt habe, diesen Freund, der war über 80, bin ich in den Buchladen gefahren, hab den *Kurs* aufgeschlagen, und in dem Moment war Jesus da. Er war einfach da, ohne dass ich an ihn geglaubt habe. Ich habe ... klar, natürlich, das ist es! So ging es eben mir damit – nicht weil ich irgendein spirituelles Buch gesucht habe.

Es ist *dein* Wille. Jeder deiner Gedanken geschieht. Aus dem Grund lass uns noch mal schauen: Was ist überhaupt Vergebung? »Die Vergebung nimmt wahr, dass das, wovon du dachtest, dein Bruder habe es dir angetan, nicht geschehen ist.« (Ü-II.1.1:1) – Es ist zwar dein Gedanke geschehen, dein *Gedanke*. »Ein unversöhnlicher Gedanke ist ein Gedanke, der ein Urteil fällt, das er nicht in Zweifel zieht, auch wenn es nicht wahr ist. Der Geist ist verschlossen und wird nicht befreit. Der Gedanke schützt die Projektion ...« (Ü-II.1.2:1-3) – Der Gedanke schützt die Projektion. Was bedeutet das? Es bedeutet: Du projizierst. Einen unwahren Gedanken wirst du immer projizieren, du kannst ihn nicht erschaffen. Er bleibt in deinem Geist, aber er kann nicht *in* deinem Geist das erschaffen, was er ist. Er ist nicht wahr. Also projizierst du ihn irgendwohin, auf deinen Bruder. Und dann sagst du, dein Bruder war das. Und in dem Moment, wo du sagst, dein Bruder war das: Dieser Gedanke schützt die Projektion, dass du das auf deinen Bruder projiziert hast. Du denkst dann, er hat das getan – eine in sich geschlossene Welt, eine in sich geschlossene Situation; du kommst nicht raus, denn dein Geist ist verschlossen, er ist nicht offen. Und das geschieht mit der Macht des Gottessohnes. Nur das muss der Heilige Geist dir sagen. Er muss dir sagen, was du tust. Du kannst nicht wissen, was du tust, weil du es so arrangiert hast, dass du nicht wissen kannst, dass du es tust, denn der Gedanke schützt dein Tun, deine Projektion. Dein Geist projiziert (es sei denn, du erlöst dich), und dann wenden sich deine Projektionen gegen dich. Das sind dann deine Feinde – oder diejenigen, die du zu lieben glaubst. Sie wenden sich aber auch gegen dich, nur auf eine Art und Weise, die du liebevoll oder freundlich nennst. Dein Geist bleibt aber verschlossen.

Die Vergebung nimmt wahr, dass das, wovon du dachtest, dein Bruder habe es dir angetan, überhaupt nicht geschehen ist. Du sollst aus diesem Traum erwachen. Wie lange brauchst du, um das zu akzeptieren? Es ist das Üben dieses Geistestrainings nötig, weil du

selbst da nicht rauskommst. Also brauchst du ein Verständnis von Vergebung, welches nicht darauf ausgerichtet ist, die Projektionen zu schützen, sondern sie aufzudecken, und das geht nur in deinem Geist. Du musst im Innehalten erleben, wie ein fieberhafter Gedanke in deinem Geist ganz viel tut. Das geht aber nicht, wenn du dich nicht gegen dein Gefühl entscheidest. Denn dein Gefühl ist die Identifikation damit. Dein Gefühl ist es, was dich bindet. Und in deinem Ego-Denken legst du allergrößten Wert auf deine Gefühle: weil sie dich zu einem Ego machen, weil sie deine Identifikation damit sind. Du bist dann nicht mehr der Sohn Gottes, denn der Sohn Gottes fühlt das alles nicht. Er fühlt sich nicht als Mensch, Er fühlt sich nicht als Kind, Er fühlt sich nicht krank, Er fühlt sich nicht beleidigt, Er fühlt sich nicht von anderen geliebt und Er fühlt sich nicht von anderen nicht geliebt. Er *ist* das nicht. In deiner Psychologie, in der du die Ego-Gefühle sowohl unterdrückst als auch auslebst – als Ego wirst du nie alle Gefühle ausleben, sowieso nicht, du unterdrückst *immer* und lebst aus. Wenn du Sigmund Freud genau liest, dann sagt er dir, dass du immer unterdrückst und immer auslebst, du kannst gar nicht anders. Entsprechend deiner Wertschätzung lebst du die Gedanken aus, die du ausleben willst, und unterdrückst die Gedanken, die du nicht ausleben willst. Das ist die Psychologie der Befreiung *und* der Unterdrückung. Du willst ja gar nicht alle Gedanken ausleben, alle Gefühle. Sie sind aber in deinem Geist.

Sie können deinen Geist nicht verlassen – das wiederum sagt dir der Heilige Geist –, also brauchst du Vergebung im Geist. Wie? In einer Konsequenz, die du lehren musst. Warum musst du sie lehren? Weil du deine Psychologie gelehrt hast, weil du dein Menschsein gelehrt hast, weil du dein Ego gelehrt hast, weil du eine Identität gelehrt hast (die du zwar nicht erschaffen kannst, aber du kannst sie lehren, und dann nimmst du sie wahr). Und in deiner Angst ist alles angstbesetzt, sowohl das, was du auslebst, als auch das, was du unterdrückst. Ein Angstgedanke ist angsterregend, erfährst du im *Kurs*. Unterdrückung ist ein angsterregender Gedanke, also erregt er bei dir Angst, in dem Moment, wo er in deinem Geist auftaucht. Egal was du dann damit machst – du musst den Gedanken finden. Aber du brauchst ein anderes Selbst, und das hast du dich nicht gelehrt. Und das ist das Selbst, das in Wahrheit existiert. Das kannst du nicht mehr mit Worten, denen du Bedeutung gibst, lehren; da kannst du nicht mehr ein konzeptioneller Lehrer sein. Die Gedanken, die darauf hinweisen im *Kurs*, die *erinnern* dich nur an das, was du bist. Das kannst du nicht mehr großartig teachen, du kannst dich nicht mehr groß vor jemand stellen und ihm sagen: „Ich ... du, hör mal, ich bin der heilige Sohn Gottes“, und machst dann irgendwas Heiliges. Nein, das geht eben nicht mehr. Das ist eine ganz stille Erinnerung, die kannst du mit deinem Bruder teilen.

Aber du musst lernen, dich von deinen Gedanken zu distanzieren. Das musst du sehr wohl, und das tust du, indem du dich gegen dein Gefühl entscheidest. Eine andere Erlösung ist überhaupt nicht möglich, denn dein Gefühl ist deine Identität. In dem Moment, wo du sagst: „Ich bin verletzt“, musst du sagen: „Nein, gegen dieses Gefühl muss ich mich entscheiden. Ich muss den Irrtum, den verletzenden Gedanken, finden und ihn

berichtigen lassen.“ Das ist Vergebung. Und dann erst kannst du erleben, wer du wirklich bist. Du bist Liebe, und dieses Gefühl ist das einzige Gefühl, das mit dir identisch ist. Es ist ein universelles Gefühl, das du mit jedem, in jeder Situation, an jedem Ort, in jeder Beziehung, zu jedem Zeitpunkt teilst. Natürlich auch mit jemandem, den du als tot wahrnimmst, denn Liebe ist nicht tot. Und natürlich auch mit jemandem, den du als Tier wahrnimmst, als Pflanze oder als Auto, denn Liebe ist kein Auto und keine Pflanze und kein Tier. Liebe ist aber in allem, was du siehst, weil Liebe nicht in einem Körper ist, sondern in deinem Geist. Also muss der Körper transzendent sein – nicht eine massive Mauer, sondern nur eine Wolke. Oder du könntest einen anderen Begriff nehmen. Was ist der Körper? Eine Persona¹, etwas Durch-Tönendes (nicht etwas Dichtes, nicht ein eigenständiges Selbst): etwas Durch-Scheinendes und etwas Durch-Tönendes. Was dir wirklich klar werden muss, ist: Du denkst, und es geschieht.

Deshalb musst du den Augenblick üben. Du denkst, und es ist für dich wahr. Also brauchst du nicht ein prozessorientiertes Bewusstsein, das auf Zeit beruht, sondern ein willentliches Bewusstsein, das augenblicklich geschieht. Und deshalb ist der heilige Augenblick die zentrale Übung des ganzen *Kurses*. Denn in diesem Augenblick wirst du dir des Gedankens bewusst und dass er geschieht. Er löst sofort das Gefühl aus. – »Ein unveröhnlicher Gedanke tut vieles. In fieberhafter Aktion verfolgt er sein Ziel, wobei er das verdreht und umstößt, was er als Behinderung seines auserwählten Weges sieht.« (Ü-II. 1.3:1-2) – Und das musst du erleben. Aber du kannst es nicht erleben, wenn du der Gedanke bereits *bist*. Denn wenn du der Gedanke bist, hast du keine Distanz dazu. Dann kannst du das nicht. Andere Lehrer haben es mal genannt: Du musst der Beobachter sein, nicht der Identifizierte. Du darfst nicht mit dem Gefühl infiziert sein. Als Kind willst du aber damit identifiziert sein, weil du als Kind ein Kind sein willst, und du willst diese Welt erst noch entdecken, weil du glaubst, klein zu sein, und weil du glaubst (als Kind umso mehr als ein Erwachsener), weil du glaubst, du musst das alles noch erleben, was die Erwachsenen schon bereits erleben. Du musst das alles unbedingt haben, was die Erwachsenen haben, du musst das erst dürfen, was die Erwachsenen bereits dürfen und du darfst es noch nicht. In die Situation hast du dich gebracht. Du willst erwachsen *werden* und bist neidisch auf alles, was die Erwachsenen dürfen und du nicht, was die Erwachsenen haben und du hast es nicht, und orientierst dich buchstäblich an den Erwachsenen, voller Neid, weil sie offensichtlich etwas können, was du noch nicht kannst, und etwas dürfen, was du nicht darfst, und willst ihre Bücher lesen, ihre Filme schauen, willst das tun, was die mit ihrem Körper tun können, nimmst dir ein anderes Ego zum Vorbild, das für dich ein Götze ist. Und dann bist du erwachsen und merkst: Die Suche hört nicht auf. Dann gibt es immer noch einen anderen, der wieder etwas kann, was du nicht kannst, und dann sehnst du dich nach der Kindheit zurück, denn auf einmal merkst du, jetzt bist du kein Kind mehr – jetzt nimmst du dir die Kinder wieder zum Vorbild. Das ist so was von absurd. Und nimmst dir die Jugendlichen zum Vorbild, denn jetzt bist du ein Erwachsener.

¹ von lat. „personare“ = hindurchtönen

Ja, aber jetzt merkst du, du bist kein Kind mehr, und jetzt bist du kein Jugendlicher mehr. Es ist einfach nur eine völlig absurde Suche nach einem noch nicht erreichten Zustand, und kaum hast du ihn erreicht, sehnst du dich nach deiner verlorenen Kindheit und einer verlorenen Jugend. Es gibt einen Gedanken, Der bist du, Der bist du wirklich. Alle anderen Gedanken bist du nicht. Die kannst du ...

Und immer, wenn du so ein Gedanke geworden bist, indem du dich so fühlst, als ob du dieser Gedanke wärest, hast du diese Identifikation erreicht – und sie vergeht wieder. Länger als einen Augenblick kannst du diese Identifikation nie aufrechterhalten. Du arbeitest darauf hin; wenn dein Lernen abgeschlossen ist, manifestiert es sich und vergeht. Das ist bei allem in dieser Welt so. Wenn du dich davon erlösen willst, musst du genau das Gegenteil von dem tun, was du dich hier mühsamst gelehrt hast: Du musst dich *gegen* das Gefühl entscheiden. So wirst du dich vom Tod erlösen im letzten Augenblick, sei dir da ganz sicher. Das musst du üben, denn der Tod ist ein Gefühl, so wie alles andere auch. Oder andersherum gesagt: Wenn das Lernen abgeschlossen ist, dann entsteht das Gefühl; du *machst* diese Gefühle. Und sie sollen die Identifikation sein. Es sind alles fieberhafte Gedanken. Sie schützen die Projektion und dadurch schützen sie den Gedanken, der in deinem Geist ist, und schützen, dass du siehst, dass du diese Gedanken *projizierst*. Du erschaffst überhaupt nichts, du bist in keinster Weise kreativ, überhaupt nicht. Das Einzige, was du tust, ist: Du machst Bilder. Du machst Bilder, du machst Töne, du machst Geräusche, du machst irgendwelche Gefühle, und das sind dann deine Götzen. Auf deinem Weg zu Gott muss der heilige Sohn Gottes lernen, sich zu erlösen (sonst gar nichts), sich von dem zu erlösen, was er unaufhörlich macht.

Und diese Unterscheidungen, ob ein anderer dich bewusst verletzt hat oder nicht, die sind so was von bedeutungslos. Sie täuschen dich allesamt über das hinweg, was *du* machst, das ist alles. Und wie täuschen sie dich? Du lehrst dich die Täuschung, du selbst, und unterhältst dich mit anderen, um dich zu täuschen, und sie unterhalten sich mit dir, um sich zu täuschen; das ist alles. Wie still musst du werden in deinem Geist, um zu erleben, um endlich zu wissen, was du tust? Ein Erlöser muss wissen, was er tut, sonst kann er sich nicht erlösen. In diesem Wissen wirst du einiges an Beklemmung erleben, einiges an Unbehagen, so lange, bis du befreit darüber lachen kannst, weil dich deine eigene Vergebung erlöst hat. Und dann ist Gott immer einen Augenblick da – und du wirst sehen, es ist nicht der Gott deiner Religionen; es ist auch nicht der Jesus deiner Religionen oder deiner Esoterik. Warum? Weil *du* nicht mehr der bist deiner Religionen und deiner Esoterik und deiner Naturwissenschaft. Weil du nicht mehr ein Bündel bist aus widersprüchlichen Gedanken und Gefühlen, sondern ein Selbst, das du in Worten gar nicht ausdrücken kannst und überhaupt nicht beschreiben kannst. »Ein unversöhnlicher Gedanke tut vieles. (...)

Was kann sich zwischen eine starre Projektion und ihr Ziel stellen, das sie sich zu ihrem Wunschziel wählte?« (Ü-II.1.3:1; 2:4) Die Antwort ist: Nichts kann sich dazwischen stel-

len, nicht mal Gott kann sich dazwischen stellen. *Du* kannst aufhören zu projizieren, *du* kannst innehalten! Und wenn du dich gegen das Gefühl entschieden hast, dann kannst du beobachten, was dieser Gedanke in deinem Geist tut. Dann kannst du erleben, wie du dich identifizieren würdest und einen anderen benützt für etwas ganz anderes, als es außen aussieht. Das Einzige, wofür du ihn benützt: um dich selbst gegen dich zu entscheiden, um eine Entscheidung gegen dich zu treffen. Aber du bist dann bereits auf einer Ebene, in der dir das gar nicht mehr bewusst ist, wenn du es tust. Dann bist du in einer Welt, dann bist du in deinen Projektionen (dein Geist ist ... ja, er ist sozusagen zu einer Kugel geworden, er ist verschlossen, oder zu einer Pyramide, ist egal, es sind immer Körper, die verschlossen sind), lebst in deinen Projektionen und sonst nirgendwo (sie sind dein Gewährsein), lebst in den Beziehungen und erlebst alles, als ob du selbst das wärest. Und dann wird alles dir angetan von irgendeinem anderen. Manches magst du, was dir angetan wird: Wenn du gestreichelt wirst, das magst du, wenn du geliebt wirst, das magst du, wenn einer freundlich ist, das magst du – und wenn einer das Gegenteil ist, das magst du nicht. Was hat das mit dir zu tun? Alles! Und was hat das in Wahrheit mit dir zu tun? Gar nichts!

Also muss dir ein Weg der Erlösung gegeben werden, wie es hier in dieser Einleitung heißt: »Wir haben den Weg gefunden, den ER für uns gewählt hat, und die Wahl getroffen, IHM zu folgen, wie ER wollte, dass wir ihn gehen. SEINE HAND hat uns gestützt. SEINE GEDANKEN haben unseres Geistes Dunkelheit erhellt. SEINE LIEBE hat uns ohne Unterlass gerufen, seit Anbeginn der Zeit. Wir hatten einen Wunsch, dass GOTT den SOHN nicht haben sollte, den ER für SICH erschaffen hat. Wir wollten, dass GOTT SICH ändere und das sei, was wir aus IHM machen möchten.« (Ü-II.Einl.8:2-9:2) – Ja, natürlich hast du hier Gott nach deinem Bild und Gleichnis geschaffen, da hat Nietzsche doch vollkommen Recht! Weil du geglaubt hast, dich selbst hier erschaffen zu können, hast du entsprechend dieses Selbstes immer einen Gott erschaffen: Ein Über-Ich, das ist dein Gott. Du bist das Ich und Gott ist dein Über-Ich. Und dann gibt es noch ein Unter-Ich, na? „Top-Dog“ und „Under-Dog“ – hier hast du die Gestaltpsychologie. Deinen Gott oder den, der unter dir ist, den Geringeren, oder deinen lieben Gott und deinen Teufel? Aber wer bist du?

Mit dem *Kurs* erfährst du, wer du bist. Und je mehr du akzeptierst, wer du bist, umso mehr musst du begreifen: „Moment. Ich denke, und es geschieht – cogito ergo sum –, ich denke, und das bin ich, im selben Augenblick. Und was ist, wenn das nicht stimmt, was ich denke? Dann bin ich etwas, was ich überhaupt nicht bin.“ Ja, das ist zwingend, das ist absolut zwingend. Du gibst und du empfängst. In der Vergebung gehst du diesen Weg in deinen Geist, hoffentlich immer mehr in deinen Geist, so lange, bis du dein Denken als die Ursache deines Fühlens und dein Fühlen als deine Identifizierung ausfindig machst. Und dann kannst du den Weg wieder zurückgehen. Du entscheidest dich gegen dein Fühlen, findest den Gedanken, findest erst mal, wie dein Geist fieberhaft noch projiziert, weil du den Gedanken in deinem Geist ...

Es wird immer ein Angriffsgedanke sein, du wirst auf schieren Schrecken schauen in deinem Geist. Das sind keine liebevollen Gedanken – es sind *bedeutungslose* Gedanken. Und wenn du den Gedanken in deinem Geist gefunden hast, bist du im heiligen Augenblick, und im selben Moment wird er sich auflösen. Im selben Moment kannst du dann erleben, wer du wirklich bist: *ein* Selbst, vereint mit deinem Schöpfer, ein einziges Selbst (Ü-I.95). Das ist, was Liebe ist. Mit dieser Erfahrung kommst du dann einen Augenblick später wieder in diese Welt. Du kannst nicht im heiligen Augenblick bleiben und du sollst es auch nicht: Du sollst den heiligen Augenblick in deinen Beziehungen ausdehnen. Du kommst wieder in die Zeit, unterliegst aber nicht mehr den Gesetzen der Zeit, weil du ein Wunder mit dir in diese Welt bringst, ein Wunder der Erlösung. Und das sollst du in deinen Beziehungen ausdehnen, solange es dir möglich ist. Wie? Indem du vergebend auf das alles schaut, wovon du immer noch denkst, ein Bruder hat es dir angetan, wovon du denkst, du tust es einem Bruder an. Aber jetzt erlebst du, dass du das *denkst*, und lernst, dein Denken immer mehr zu disziplinieren; weil du dein Leben nach den Regeln der Vergebung führst, in allen Situationen, in jedem Zustand und an jedem Ort. Das ist nicht schwer. Ein Erlöser hat es nicht schwer – ein Mensch hat es schwer. Es ist schwer, mit diesen Gedanken identifiziert zu sein, weil sich deine Gefühle ständig ändern und weil du ihnen so hilflos ausgeliefert bist – weil du dich lehrst, diesen Gedanken ausgeliefert sein zu *müssen*, weil du dich lehrst, sie fühlen zu *müssen*, weil das dein Selbst ist. Ohne das, glaubst du ja, existierst du gar nicht, ohne diese Gefühle. Sie sind doch alles, was du bist. Und darum – lieber bist du ärgerlich, als dass du gar nicht bist. Lieber bist du verletzt, als dass du überhaupt nicht bist: weil du nicht mehr weißt, dass du *bist*. Lieber erzählst du dein ganzes Leben lang, was für eine schwierige Kindheit du hattest, als dass du überhaupt nicht existierst. Das ist die Angst.

Das ist die Angst, es könnte Gott überhaupt nicht geben, oder das ist die Angst, Gott könnte dich nicht wollen. Eine Angst, die du in deinen Religionen gelehrt hast, in so Vertreibungsgeschichten aus dem Paradies, die synonym sind mit deiner ungeliebten Kindheit in dieser Inkarnation, mit deinen Kindheitstraumen, die du hier erlebt hast. Das ist doch dasselbe wie die alte Paradiesgeschichte, oder nicht? Jetzt glaubst du es nicht mehr religiös, jetzt glaubst du es psychologisch. Jetzt ist es *deine* Kindheit. Ja, deine Kindheit ist doch dasselbe wie die Kindheit dieses ganzen Traums! Ob das im Paradies (damals bei Adam und Eva) war oder ob das in dem Paradies, das du gerne gehabt hättest, in dieser Inkarnation ...

Schau doch mal genau hin: Angst ist Angst. Wenn du dein Selbst verloren hast, spielt es keine Rolle, ob du es damals im Paradies verloren hast oder jetzt, als du noch ein Kind warst. Zeit ist doch eine Illusion. Es ist doch ein und derselbe Traum, den du in jeder Inkarnation wiederholst. Du irrst durch ein schier endloses Labyrinth der Zeit und weißt überhaupt nicht mehr, was deine verlorene Kindheit ist. Das haben wir doch gestern in der Lektion 182 geübt. Es ist einfach nur ein heilloses Durcheinander an Selbstkonzepten. Und was ist Vergebung? »Die Vergebung nimmt wahr« – was für eine Wahrnehmung,

Bruder! – »dass das, wovon du dachtest, dein Bruder habe es dir angetan, nicht geschehen ist. (...) Ein unversöhnlicher Gedanke tut vieles. (...) Die Vergebung ihrerseits ist still und tut ganz ruhig gar nichts. Sie kränkt keinen Aspekt der Wirklichkeit, versucht auch nicht, sie zu Erscheinungen, die ihr gefallen, zu verdrehen.« (Ü-II.1.1:1; 3:1; 4:1-2) – Da musst du deinen Geist kontrollieren. Was tust du in einer Situation, die dir nicht gefällt? Was würdest du tun, wenn du nicht den *Kurs* hättest? Du würdest versuchen, die Situation so zu verändern, wie sie dir ...

Und in dem Moment taucht ein Gedanke in deinem Geist auf, ein Gedanke, der dir besser gefällt, und dieser Gedanke stellt eine ganze Situation dar, wo dein Bruder anders zu dir ist – vielleicht soll es sogar ein anderer Bruder sein und ein anderer Ort –, und in dem Moment taucht in dir ein anderes Gefühl auf, auf das du dich freust, das du herbeisehnst. Und so willst du deine Situation hier verändern. Ein Wunder verändert nichts. Was ist ein Wunder? Ein Wunder berichtigt die jetzige Situation. Es verändert nicht, indem es eine andere Situation dir vorgaukelt, es erschafft keine andere Situation. Ein Wunder erschafft nicht, es bleibt innerhalb der Zeit, in der es gebraucht wird, und innerhalb der Wahrnehmung, in der es gebraucht wird (Ü-II.13). Siehst du, jetzt weißt du überhaupt nicht, was passiert – das ist ein Wunder. Du siehst das Wunder nicht, du kannst es dir nicht vorstellen, es ist nicht etwas Konkretes, es ist kein anderes Bild. Es ist genau da – es ist ein Wunder. »Die Vergebung ihrerseits ist still und tut ganz ruhig gar nichts. (...) Sie schaut nur und wartet und urteilt nicht. (...) Tu also nichts, und lass dir von der Vergebung zeigen, was du tun sollst ...« (Ü-II.1.4:1; 4:3; 5:1) – Angenommen, du warst schon mal unter Zwang, angenommen, du warst schon mal gezwungen, entweder von einem anderen, der stärker war, der die Macht hatte, oder von einer Krankheit, die stärker war. So eine Situation brauchst du. Und jetzt erinnere dich: Was tut dein Geist in so einer Situation? Du wünschst dir eine Veränderung, du willst diesem Zwang nicht unterliegen, völlig klar. Aber was tut dein Geist? Er sucht die Situation zu verändern. Und wenn er es nicht kann – welcher Gedanke taucht dann in deinem Geist auf? Ein Gedanke der Verzweiflung, ein Gedanke der Panik, ein Gedanke grenzenloses Hasses, unbändiger Wut (ein Mordgedanke im Extremfall: entweder du oder der andere), oder ein Gedanke, du könntest stärker sein, oder ein Gedanke, dem anderen muss jetzt was passieren. All diese Gedanken würdest du sofort beginnen zu fühlen und dir vorzustellen, mit ihnen eine andere Situation zu machen.

Angenommen, du bräuchtest das alles nicht. Angenommen, das sind nur Gedanken im Geist des schlafenden Sohnes Gottes. Angenommen, so denkst du immer, nicht nur in einer Zwangssituation, dann brauchst du – Lektion 227: »Dies« – du bestimmst den Zeitpunkt – »Dies« – und das kann nur *jetzt* sein – »ist mein heiliger Augenblick der Befreiung. *VATER, heute bin ich frei, weil mein Wille DEINER ist. Ich dachte, einen anderen Willen zu machen. Doch nichts, was ich getrennt von DIR dachte, existiert. Und ich bin frei, weil ich im Irrtum war und meine eigene Wirklichkeit mit meinen Illusionen keineswegs berührte.*« (Ü-II.227.1:1-4) – Hier hast du das Paradox. In deiner Erfahrung stimmt dieser Satz nicht, in deiner Erfahrung hast

du deine eigene Wirklichkeit mit deinen Illusionen sehr wohl berührt. Aber was ist, wenn diese Berührung nicht wahr ist? Dann musst du dich selbst berichtigen. Es ist sozusagen mehr als sterben, was Erlösung bedeutet. Erlösung heißt, du *stirbst* nicht mit deinen vergangenen Erfahrungen, sodass du überhaupt nicht erleben kannst, dass sie nicht wahr waren, sondern Erlösung bedeutet: *Du musst erleben, dass sie nicht wahr waren!* Der Tod nützt dir nichts. Der nützt dir gar nichts. Da findet keine Berichtigung statt. Erlösung bedeutet, so lange innezuhalten, bis du einen Augenblick erlebst, dass es nicht wahr gewesen ist, was du erlebt hast. Also musst du mitten in deinem Leben innehalten und einen heiligen Augenblick üben, und dadurch erlebst du, dass es eine Macht gibt und ein Selbst gibt, das tatsächlich unberührt geblieben ist von allem, was *du* erlebt hast. Was passiert? Es passiert die Erlösung von einem Selbst, das all das erlebt hat – das warst aber nicht du. Und deshalb diese Entscheidung gegen das Gefühl, deshalb: *Ich – ich will zurücktreten und Dir die Führung überlassen (Ü-I.155). Ich muss einem Bruder nicht vergeben, was er getan hat, sondern ich muss ihm vergeben, was ich dachte, dass er es getan hat; ich muss die Gedanken finden, die das dachten. – »Und ich bin frei, weil ich im Irrtum war und meine eigene Wirklichkeit mit meinen Illusionen keineswegs berührte. Jetzt gebe ich sie auf und lege sie vor der Wahrheit Füßen nieder, auf dass sie auf ewig aus meinem Geist befreit werden. Dies ist mein heiliger Augenblicke der Befreiung. VATER, ich weiß, dass mein Wille eins mit dem DEINEN ist.« (Ü-II.227.1:4-7) – Und du kannst so etwas sogar ausprobieren, du kannst damit spielen, indem du dir irgendeinen Gedanken wählst, den du vielleicht von einem anderen Bruder aufschnappst, einen Gedanken, den du selbst noch nie gedacht und gewollt hast, und du kannst üben, dich mit so einem Gedanken zu identifizieren, bis du ihn fühlst, bis du dieser Gedanke geworden bist. Nimm irgendetwas, was dir selbst, was dich noch nie interessiert hat, und identifiziere dich damit. Tu's einfach mal. Dann wirst du sehen, wie schnell du etwas willst, was du vorher überhaupt noch nicht wolltest, wie schnell du etwas sein kannst, was du vorher gar nicht warst. Nimm irgendeine Musik, die dir noch nie gefallen hat, und spiel einfach mal damit und tu so, als ob du diese Musik unbedingt jetzt hören musst, oder als ob es keine schönere Musik gibt als diese Musik. Mach's mal mit irgendetwas, und du wirst staunen, wie schnell du ein neues Selbstkonzept von dir gemacht hast mit Hilfe einer Idee. Und es wird nicht lang dauern, dann brauchst du diese Musik, dann fehlt sie dir. Ja! Warum solltest du so was nicht mal machen? Und dann kannst du dich an den Zeitpunkt erinnern, wo du vorher das überhaupt nicht wolltest, wo du dich davor sozusagen geekelt hast, wo dich das genervt hat – und jetzt gibt es nichts Schöneres als das. Und nicht nur nichts Schöneres: Jetzt brauchst du's. Das geht ganz leicht. Meistens ...*

Oft tust du so etwas, wenn du dich in jemanden verliebst. Dann tust du etwas ihm zu liebe, und es dauert nicht lang, dann brauchst du es auch. – *»Dies ist mein heiliger Augenblicke der Befreiung. VATER, ich weiß, dass mein Wille eins mit dem DEINEN ist.*

So kehren wir denn heute froh zurück zum HIMMEL, den wir in Wirklichkeit nie verlassen haben. An diesem Tag legt GOTTES SOHN seine Träume nieder, an diesem Tag kommt

GOTTES SOHN nach Hause, befreit von Sünde, im Gewand der Heiligkeit und mit der rechten Geisteshaltung, die endlich in ihm wiederhergestellt ist.« (Ü-II.227.1:4-2:3) – Ja, du kannst das ja ganz leicht üben, und zwar: In dem Moment, wo du an etwas denkst, was dir schmeckt – was passiert? Dir läuft das Wasser im Mund zusammen. So schnell geht's. Ein ganz simples Beispiel. Es gibt nichts Einfacheres, als zu begreifen, wie du dich mit einem Gedanken identifizierst, wie du dieser Gedanke wirst. Und dafür benützt du den Körper. Ebenso leicht kannst du den Körper benützen, um dich zu erlösen. Es ist nur der umgekehrte Vorgang, es ist ein „Undoing“, es ist ein Aufheben, es ist ein Vergeben. Das kannst du mit allem tun, und so kannst du allmählich Gedanken, die du gemacht hast – die du *machen* musst –, von den Gedanken, die du gar nicht machen kannst, unterscheiden und ein konstantes Gefühl in dir entdecken, das tatsächlich mit dem Körper überhaupt nichts zu tun hat. Das Einzige, was du tun kannst mit diesen Gedanken: Du kannst sie *zum Körper bringen*, also in dein Gewahrsein, während du hier noch den Körper als Lernhilfe benützt. »Dies ist mein heiliger Augenblick der Befreiung« – was für eine Lektion! Und dann kannst du vielleicht erleben, wie viel Spaß es dir macht, alleine oder still spazieren zu gehen und mit deiner Erlösung buchstäblich zu experimentieren: wie viel Freude du an deinem Geist erleben kannst, wie leicht es ist, dich von einem Gewahrsein, das dich nicht glücklich macht, zu befreien, wie leicht es ist, in Liebe zu sein, wenn du lernst zu denken (wenn du lernst, was Denken überhaupt ist), wenn du lernst, wie leicht du dich von Gefühlen und dadurch von einem Selbstkonzept, das du nicht magst, befreien kannst. Wenn du an dem Selbstkonzept festhalten willst, dann kannst du dich auch nicht vom Gefühl befreien; dann wirst du im letzten Augenblick das Gefühl doch wieder festhalten, selbst wenn du es nicht magst. Es ist etwas ungeheuer Inspirierendes, diesen *Kurs* ganz zu benützen, wenn du ihn einfach als ein Mittel benützen kannst, mit dem du ... ja, mit dem du spielst – wie ein Instrument, auf dem du spielst.