



Lass dich nicht versuchen zu beurteilen, was du so darfst ...

(zu Lektion 255)

Michael Ostarek

Mölmeshof, 3.März 2012, morgens

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

© 2012 Michael Ostarek. Alle Rechte vorbehalten

Der folgende Text ist die fast wörtliche Abschrift der Session vom 3. März 2012, morgens. Um die 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 Abschriften 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 des Autors 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

Lass dich nicht versuchen zu beurteilen, was du so darfst ...

(zu Lektion 255)¹

Lektion 255: »Diesen Tag wähle ich in vollkommenem Frieden zu verbringen.

Es scheint mir nicht so, als könne ich entscheiden, heute nur Frieden zu haben.« – Es heißt an irgendeiner Stelle im *Kurs*: Der Frieden muss über die Hindernisse hinwegfließen können.² Was bedeutet das in der Erfahrung? Wenn dein Ärger ein Hindernis ist – Ärger *ist* ein Hindernis –, wenn dein Ärger ein Hindernis vor dem Frieden ist und du ärgerst dich, weil ein anderer dich gekränkt hat, dann musst du erlauben, dass der Frieden größer ist (stell's dir einfach bildlich vor) als deine Mauer aus Ärger. Dieser Frieden will, über deine Mauer hinweg, dich erreichen, er will zu dir kommen. Der Frieden, den du gibst, soll über die Mauer, die du zwischen dich und den Bruder gestellt hast, hinwegfließen und den Bruder erreichen. Dann ist das Hindernis schon mal kein Hindernis mehr, denn dann fließt der Frieden drüber weg; also kann er kein Hindernis mehr sein, dein Ärger. Wenn er kein Hindernis mehr ist, hat er seinen Zweck verloren, dann kannst du ihn aufgeben. Denn dann wirkt er nicht mehr so, wie er vorher gewirkt hat. Wenn ein Damm nicht mehr ausreicht, weil die Flut größer ist als der Damm, dann ist der Damm zwecklos geworden. Und dann kann der Damm einfach zerfallen, weil er diese Aufgabe sowieso nicht mehr erfüllen soll. Dann kannst du deinen Ärger aufgeben. Das sind alles nur Ideen, die dir helfen sollen, dich zu erlösen.

In deinem Denken hast du sehr wohl Blockaden gemacht. Sie bestehen auch aus Ideen wie: „Ja, darf ich dann das noch tun?“ Wenn du als *Kurs*-Schüler die Frage stellst: „Darf ich noch rauchen? Darf ich noch zum Arzt gehen? Darf ich noch ...?“ Machen wir es noch deutlicher: „Darf ich mich noch ärgern?“, nehmen wir das Beispiel. Die Antwort hat eine viel größere Wirkung auf dich, als du glaubst. Denn wenn du jetzt als *Kurs*-Schüler sagst: „Ich darf das nicht“, dann durftest du das auch in der Vergangenheit nicht, ja? Denn wenn du es jetzt nicht darfst, wenn du jetzt nicht zum Arzt gehen darfst, hättest du es auch früher nicht gedurft. Das ist Religion. Wenn du an Gott glaubst, dann darfst du doch nicht sündigen. Wenn du in einer Beziehung bist, dann darfst du doch nicht mit einem anderen spazieren gehen. Wenn du krank bist, darfst du doch nicht zum Arzt gehen. Also geht es nicht darum, dass du etwas nicht mehr darfst, weil du *Kurs*-Schüler bist. Wenn du das als *Kurs*-Schüler nicht mehr darfst, hättest du es vorher auch nicht gedurft, das heißt: Die Sünde würde unerlöst in deinem Geist bleiben, du könntest dir gar nicht vergeben. Anders herum: Wenn du weißt, dass der andere ein *Kurs*-Schüler ist, würdest du ihn jetzt für etwas verurteilen, *weil* er ja den *Kurs* macht. Das tun zum Beispiel Christen. Das geht nicht. Denn du kannst nicht einen Zeitpunkt festsetzen, ab wann du etwas durftest und ab wann du etwas nicht darfst. Das ist, wie wenn du den Zeitpunkt festsetzt: „Ja, bevor ich in einer Beziehung bin, darf ich mit anderen schlafen, aber wenn

¹ Ü-II.255

² Siehe z.B. T-19.IV.2:2

ich in einer Beziehung bin, darf ich es nicht mehr. Bevor ich Vegetarier war, durfte ich Fleisch essen, jetzt darf ich es nicht mehr.“ Das geht nicht. Sünde ist Sünde. Wenn, dann musst du tatsächlich etwas ganz anderes tun: Du musst dir vergeben, was du (egal ob du den *Kurs* machst oder nicht machst) *nicht* gemacht hast, was ein anderer (egal ob er den *Kurs* macht oder nicht macht), *nicht* tut, sonst beurteilst du wieder das Verhalten und nimmst eine neue Begründung, und jetzt sagst du: „Also, wer den *Kurs* macht, der darf das und das und das nicht.“ Da machst du eine Religion. Ja, wer Moslem ist, der darf das und das nicht; wer Jude ist, darf das und das nicht; wer ein Ökofreak ist, darf sich keinen Ami-Schlitten kaufen, denn der frisst zu viel Benzin ... Das geht nicht.

Darum brauchen wir: »Es scheint mir nicht so, als könne ich entscheiden, heute nur Frieden zu haben.« Denn ich kann in einem unbedachten Augenblick irgendetwas sagen, irgendetwas, vielleicht gegen einen *Kurs*lehrer, gegen einen *Kurs*schüler oder gegen jemand, der den *Kurs* nicht macht. Ich kann in einem unbedachten oder in einem bedachten Augenblick, wo ich wütend bin, und ich bin mir sehr bewusst, dass ich jetzt einfach nur stänkern will, ich bin es mir bewusst – wie kann ich trotzdem Frieden haben? Wie? Indem ich mir vergebe. Indem ich mir einfach vergebe. Was passiert, je öfter ich mir vergebe? Ich bemerke, dass ich irgendwann nicht mehr ständig Fehler machen will, für die ich mir dann wieder vergeben muss, und wieder einen Fehler machen will, für den ich vergeben muss ... Meine Bereitwilligkeit, mein Wille, die Erfahrungen, die ich mit der Vergebung mache, werden so deutlich, ganz allmählich, in meinem Gewahrsein, dass ich keine Fehler mehr mache. Nicht weil eine drohende Stimme da ist: „Du darfst keine Fehler machen“ – nein, das ist die Stimme, die aus einem Fehler eine Sünde macht, das muss ich unterscheiden. Ich werde also als der *Kurs*schüler eine ganze Zeit lang Fehler machen. Es geht gar nicht darum, ob ich sie machen *darf* oder nicht: Ich *werde* sie machen, weil mein vergangenes Lernen noch in meinem Geist ist. Deshalb muss ich mich immer wieder daran erinnern: Es geht überhaupt nicht um Dürfen, es geht nur darum: Ich tue es – und dann vergebe ich mir. In dem Moment, wo ich es beurteile ... „Darf ich das?“, ist ein ganz verstecktes Urteil oder eine Aufforderung, das zu beurteilen. Denn wenn ich es darf, dann war es gut, und wenn ich es nicht darf, dann war es böse. Also ist es ein ganz subtiler Vorbote meines urteilenden Geistes. Und damit mache ich wieder erst mal eine Sünde aus dem, was ich getan habe, und der Fehler wird nicht berichtigt, sondern bleibt erst mal beurteilt in meinem Geist. Ob ich dafür die Bibel benütze, den Koran oder den *Kurs in Wundern*, spielt überhaupt keine Rolle; ich bleibe wieder in meinem alten Denken.

»Was ist Sünde? Sünde ist Wahnsinn. Sie ist das Mittel, durch das der Geist verrückt gemacht wird und Illusionen den Platz der Wahrheit einnehmen zu lassen sucht.«¹ – Wie lasse ich Illusionen den Platz der Wahrheit einnehmen? Indem ich, wenn ich einen Fehler begangen habe oder ein anderer, erst mal frage: „Darf der das?“ Das heißt an sich nur: Ist es gut oder ist es böse? Ist es erlaubt oder ist es nicht erlaubt? Ist es eine Sünde oder ist es

¹ Ü-II.4.1:1-2

keine Sünde? Zu spät – ich glaube erst mal daran, dass es eine Sünde sein könnte. Ich beharre auf dem Fehler. Wenn ich mir aber dafür vergebe, und dem andern auch, was er nicht getan hat (auch wenn er *Kursschüler* ist, auch wenn ich *Kursschüler* bin, auch wenn ich schon seit zwanzig Jahren den *Kurs* gemacht habe, auch wenn der andere schon seit fünfundzwanzig Jahren den *Kurs* macht, ein großer bekannter Lehrer ist und es wissen müsste) ...

Wie soll ich auf dieses Ding schauen, auf diesen Körper? Ich nehme doch meinen Bruder als ein Ding wahr. Ich muss wieder lehren: Ich weiß nicht, wie ich auf dieses Ding schauen soll¹ – auch nicht auf dieses *Kursschüler*-Ding, auf dieses *Kurslehrer*-Ding, das ich da sehe. Oder ist das kein Ding? Es geht nur darum: Kann ich mir vergeben oder nicht? Bleibe ich in der Vergebung oder fange ich doch wieder an zu urteilen? Dann ist mein Geist wieder wahnsinnig und versucht wieder, dass die Sünde den Platz der Wahrheit einnimmt, und dann mache ich vielleicht sogar Unterschiede zwischen *Kursschülern*, die irgendetwas nicht mehr dürfen, die dann zu Sündern werden, wenn sie es tun, und *Nicht-Kursschülern*, die haben anscheinend noch den Freibrief, die entschuldige ich dann. Ist das nicht dasselbe wie Religion? Mache ich da nicht einen Kult aus dem *Kurs*? Tja, dann wäre es mir fast lieber, ich wäre kein *Kursschüler* oder kein *Kurslehrer*, denn dann würde ich von dir nicht mehr beurteilt werden. Dann wäre es ja besser, ich hätte den *Kurs* nie begonnen. Oder dann wäre es für den anderen besser, er hätte nie den *Kurs* gemacht, denn dann würde er von mir nicht, weil er den *Kurs* macht, beschuldigt werden. Das muss ich einfach ganz klar so sehen, dass sich in meinem Geist schon dieses Kultdenken ganz leicht einschleichen kann. Jetzt beurteile ich denjenigen danach, was er *macht*: Er *macht* den *Kurs*. Was ist, wenn ich ihm vergebe, dass er den *Kurs* nicht macht? Das ist kein Spiel mit Worten, Bruder. Es ist nur: Bleibe ich in der Vergebung, egal was der andere tut, oder fange ich doch wieder an zu urteilen und erlaube, dass Illusionen den Platz der Wahrheit, die wir hier nicht wahrnehmen können, einnehmen? Ich hätte so etwas vor Jahren noch nicht lehren können, weil ich noch nicht bereit war dazu; denn es ist *Lernen*. Aber ich bin froh, dass ich das jetzt, heute, lehren kann. Und was ich morgen lehre, wird hoffentlich noch mehr berichtigend sein als das, was ich heute berichtigen kann: damit in meinem Geist überhaupt keine Sünde mehr bleibt, die mich dazu verleitet, irgendetwas, was irgendjemand tut, zu beurteilen, aus irgendeinem Grund! „Weil er den *Kurs* macht, muss er jetzt immer vergeben.“ – Nein! Wenn er urteilt, muss ich sogar aus einem *Kurslehrer* die Bitte um Vergebung hören, oder aus einem *Kursschüler*. Sonst bin *ich* nämlich derjenige, der wieder urteilt. Ich kann aber nur mir selbst vergeben, nur mir selbst. Auch wenn ich auf Gary Renard, Ken Wapnick oder irgendjemanden schaue. Da muss ich sehr achtsam sein, sonst erfinde ich neue Sünden, die ich einem Bruder nicht vergeben kann; wo ich seinen Fehler nicht in meinem Geist berichtige, sondern ihn ihm als eine Sünde anrechne. Und dieses Urteil trifft mich ganz genauso wie ihn. Ich werde solche Fehler machen. Aber: Ich kann mir dafür vergeben, dass ich sie nicht gemacht habe. Und dann mache ich sie noch

¹ Siehe T-14.XI.6:7

eine Zeit lang, vergebe mir, dass ich sie nicht gemacht habe, und wenn das perfekt ist, habe ich sie irgendwann nie mehr gemacht, weil ich sie nicht mehr mache. Eine Zeit lang mache ich sie und vergebe mir und mache sie und vergebe mir und mache sie und vergebe mir. Bis ich davon erlöst bin. Bis ich sie sozusagen wirklich nie mehr mache, weil ich mir oft genug dafür vergeben habe, dass ich sie nicht gemacht habe. Dann entsteht kein weiterer Traum, in dem ich sie doch noch mal mache. Da brauche ich Geduld.

Und du brauchst mit mir Geduld, und ich brauche mit dir Geduld. Wir vergeben einander. Das darf bei *Kursschülern* keine Ausnahme werden. Sonst stellen wir nämlich Gebote und Verbote auf, was ein *Kursschüler* darf und nicht darf; wir machen wieder Gesetze, nach denen wir uns beurteilen. Und dann müsste wieder ein Jesus kommen und wieder sagen: „Wer von euch ohne Sünde ist, der werfe den ersten Stein“ – auf einen *Kursschüler*, der die Gesetze gebrochen hat, weil er zum Arzt gegangen ist (*Lachen*), weil er geraucht hat, weil er sich von seiner Frau getrennt hat. – „Das darfst du doch nicht, ja, weißt du denn nicht, dass es keine Trennung gibt?“ (*Lachen.*) – Es ist gut, dass wir uns daran immer wieder erinnern, dass der *Kurs* kein Kult ist, dass das hier nur magische Gedanken sind und dass magische Gedanken bedeutungslos sind und deshalb sich anbieten für jede Art von Bedeutung, die du ihnen geben kannst. Also lass uns in der Vergebung bleiben und lass uns begreifen: Wenn wir das ab jetzt nicht tun dürfen, dann ist es verdammt schwer, sich für die Vergangenheit zu vergeben. Ich durfte damals zum Arzt gehen und ich darf es auch jetzt. Die Frage ist eine ganz andere: Will ich mir dafür vergeben, will ich Die Sühne dafür annehmen? Will ich einen Augenblick erleben, dass ich nicht zum Arzt gegangen bin? Nur einen Augenblick. Will ich einen Augenblick den Christus im anderen erkennen? Will ich über den Körper hinausschauen? Egal, wann ich das tue. Wenn ich es jetzt tue, kann ich es auf die Vergangenheit ausdehnen; wenn ich es auf die Vergangenheit ausdehne, muss ich die Gegenwart, wo ich als *Kursschüler* zum Arzt gegangen bin, mit einbeziehen, auf jeden Fall. Dann brauche ich natürlich eine Weile. Und ich werde erleben: So wie ich früher gestrauchelt bin und durch die Vergebung aufgehoben werde, so kann es auch sein, dass ich oder mein Bruder jetzt noch strauzelt. Das darf ich nicht bewerten. Dann würde das Ego sagen: „Ja, aber das steht doch nicht im *Kurs*.“ – Doch, im *Kurs* steht, ich soll mir vergeben, für das, was ich nicht getan habe. Es steht darin, dass mein *Verhalten* nicht beurteilt werden soll, unter keinen Umständen. Es gibt keine Rechtfertigung für eine Sünde. Keine! Denn das ist, worunter viele gläubige Christen bitterlich leiden, weil sie diese Gesetze brechen. „Ja, du bist doch Christ, ja, du darfst das doch nicht. Ja, einem Heiden dürfen wir das vergeben, aber einem Christen nicht. Einem Tier darf ich es vergeben, einem Menschen nicht, einem Christen nicht.“ Dann lande ich wieder in meinem alten Denken. „Ja, aber meine Mama, die hätte das doch wissen müssen. Ja, aber mein Vater ... Ja, aber *ich* hätte das doch wissen müssen, ich hätte doch ...“

Nein, eben nicht. Wenn ich an eine Sünde glaube, dann glaube ich an alle Sünden. Also lass uns wirklich in der Vergebung bleiben, so lange ... Wie lange das dauert, keine

Ahnung. Wie lange es bei dir dauert, keine Ahnung. Dein einziger Führer ist deine Bereitwilligkeit. Dann musst du dir eben ganz oft vergeben, ganz oft. Dann wirst du vielleicht noch oft beschuldigt werden, dass du als *Kurs*schüler noch solche Dinge tust. Das kann sein. Dann hör aus dem andern immer noch die Bitte um Vergebung und fang nicht an, dich jetzt zu analysieren, dich jetzt zu beschuldigen, denn das wirst du mit dem andern auch tun. – »Die Sünde gab dem Körper Augen, denn was gibt es, das die Sündenlosen sehen möchten? Wozu bedürfen sie der Anblicke oder Geräusche oder der Berührung?«¹ – Wenn du aber doch noch der Anblicke oder Geräusche oder der Berührung bedarfst, dann fang doch wenigstens damit an, dir dafür zu vergeben und zu sagen, dass dieser Anblick nichts bedeutet oder diese Musik, die du noch magst, nichts bedeutet. Bleib doch in dem, womit der *Kurs* beginnt, und glaub nicht, dass du schneller sein musst als der *Kurs*. Tu das Wenige, was der *Kurs* von dir sozusagen verlangt, worum er dich bittet, und füg dem nichts hinzu und nimm nichts weg. Und dann wirst du allmählich erleben: Die Vergebung genügt. Du wirst dich vielleicht sogar schwer tun, das Wenige zu tun, nämlich zu sagen: „Diese Musik bedeutet nichts“, sondern wirst dich vielleicht dazu hinreißen lassen, mehr zu tun, und wirst glauben, du darfst die Musik nicht mehr hören (das wäre „mehr“). Dann nimmst du aber das Wenige weg und gibst dem Heiligen Geist nicht, was Er braucht. Dann fängst du wieder an zu urteilen. Dasselbe tust du dann beim Arzt. Wenn das Medikament nichts bedeutet und du es einfach nimmst ... Wenn es dir mehr bedeutet, wirst du sowieso wieder an dem Medikament rummeckern und an dem Arzt rummeckern. Das heißt, du wirst automatisch wieder *viel mehr* tun, nämlich, weitere Träume machen, und wirst nicht glauben, dass es einfach genügt, in deiner Bedürftigkeit auf das, wessen du noch bedarfst, vergebend zu schauen. Denn das ist nur ganz wenig: während du einen Freund anrufst, während du von jemandem umarmt werden willst, dir dafür zu vergeben. Das ist etwas ganz Leichtes, darin ist überhaupt keine Anstrengung. Und dann wird die Umarmung für dich allmählich bedeutungsloser, ganz allmählich; und der Arztbesuch wird bedeutungsloser, weil du den Fehler deines Bruders in deinem Geist vergibst. Während wenn du dich quälst: „Darf ich das?“, dann aktivierst du deinen ganzen urteilenden Geist wieder und fühlst dich bestraft und willst andere bestrafen und nimmst den *Kurs* als ein Mittel, um urteilen zu können. Das wäre die Vergebung, um zu zerstören.² Das wird dir nicht guttun, da ist viel zu viel Anstrengung da.

Während wenn du vergibst, dann tust du die Dinge noch eine ganze Zeit lang, aber ganz allmählich kommst du in ein anderes Gewahrsein dieser Welt. Und es kann sein, dass du dann dafür, dass du die Dinge noch tust, von anderen beurteilt wirst, so wie viele in dem Moment, wenn du sagst: „Ich bin kein Körper“, sagen: „Ja, aber du isst doch auch noch.“ – Na klar, esse ich auch noch. – „Ja, dann bist du doch aber ein Körper.“ – Okay, dann wirst du eben noch mal beschuldigt, macht doch nichts, wenn du die Bitte um Vergebung hörst. – „Ja, du isst doch aber noch Fleisch, ja, du darfst doch deine Brüder nicht essen“,

¹ Ü-II.4.1:4-5

² Siehe L-2.I.2

wirst du beschuldigt werden, klar. Achte nur darauf, dass *du* es nicht tust. Nimm den *Kurs* nicht als ein Gesetzbuch. Vergebung ist kein *Gesetz*, das du brechen kannst. Vergebung ist einfach nur eine Funktion, wo du beginnst, liebevoll auf das zu schauen, was du ohne Liebe gemacht hast und immer noch machst. Und das bewirkt eine (nehmen wir den alten Begriff) Transzendenz, da leuchtet irgendwann das Antlitz Christi aus irgendjemandem, den du vorher anders wahrgenommen hast. Da ist auf einmal Frieden da, während du noch Dinge tust. Da siehst du manchmal ein Leuchten um irgendwelche Dinge, da fühlst du eine Freude, einen Frieden, wo du vorher in einem Konflikt warst. Denn vorher warst du sowieso im Konflikt, wenn du zum Arzt gegangen bist – jetzt dehnt du Frieden aus, wenn du zum Arzt gehst. Vorher warst du im Konflikt, wenn du essen gegangen bist – jetzt gehst du essen, bist aber im Frieden.

Wie kommst du in diesen Frieden? Na, wenn nichts mehr bedroht ist – wenn es allmählich nichts mehr bedeutet. Und dann lassen deine Bedürfnisse auch auf eine ganz erlösende Art und Weise nach. Du musst nicht den Körper disziplinieren, dass er das und das nicht tun darf – du disziplinierst den Geist, dass er nicht urteilt. Und dann wirst du bemerken, wie sehr du ständig den Körper diszipliniert hast (was er alles nicht verträgt, was er nicht darf, was er anziehen muss, was schön aussieht ...), während dein Geist in einer ungeheuren Anstrengung war. Jetzt hörst du auf, den Körper zu disziplinieren („Darf ich das, darf ich es nicht? Schmeckt es mir, schmeckt es mir nicht? Schadet es mir, schadet es mir nicht?“, Gebot – Verbot), und jetzt kannst du Dinge endlich mal eine Zeit lang im Frieden tun und im Frieden nicht tun, im Frieden hören und im Frieden nicht hören, im Frieden berührt werden und im Frieden sein, wenn du nicht berührt wirst, im Frieden rauchen und im Frieden nicht rauchen, im Frieden mal einen Whisky oder einen Cognac oder ein Bier trinken oder auch nicht. Das wird dir viel mehr helfen als eine eiserne Disziplin, wo du Alkoholiker sein *musst*, weil du einer *bist*, oder nicht Alkoholiker sein *musst*, weil du keinen Alkohol trinken darfst, oder Krebs haben *musst*, weil du ja Krebs hast. Sieh einfach dieses ...

Das löst die Vergebung ganz allmählich von dir, diesen eisernen Griff des urteilenden Geistes. Und das ist sehr unterschiedlich. Einer geht eben viel zum Arzt, okay, dann geht er jetzt eben vergebend zum Arzt, so lange, bis er es nicht mehr tun muss, weil er Frieden dahin ausgedehnt hat. Was immer das ist, Bruder: Der *Kurs* ist der Beginn der Vergebung, während du dein altes Verhalten sicher noch eine Weile beibehalten wirst. Wenn du durch die Vergebung dein Selbstkonzept änderst, kommt es sowieso allmählich auch zu anderen Verhaltensweisen, die du wieder berichtigen wirst und wieder berichtigen wirst, so lange, bis du den Körper irgendwann nicht mehr brauchst, um dich in irgendeiner Art und Weise zu verhalten (erklären wir es mal so). Und ansonsten wirst du jeden Tag sehr viele Gelegenheiten haben, dein und das Verhalten anderer zu beurteilen, bis du bemerkst, das macht dich nicht glücklich. Ob das das Verhalten eines Juden ist, eines Moslems, eines Atheisten, eines Grünen, eines Rockers, deiner Mutter, deines Vaters, eines autoritären Menschen oder eines demokratischen oder eines *Kurs*schülers: Du könntest auch vergebend

darauf schauen und Frieden ausdehnen. Und dann bist du das, was man einen *Kurs*-Schüler nennt – *während* der *Kurs*schüler homöopathische Mittel nimmt oder allopathische oder raucht oder Bratwurst isst oder drei Freundinnen hat oder gar keine oder das tut oder das. Denn die Lehrer kommen von überall her und sie befreien sich von magischen Gedanken, die von dir so beurteilt werden können und von mir so. Und diese Gedanken sind nicht wichtig, es ergeben sich Verhaltensweisen, es ergeben sich Situationen, es entsteht eine ganze Welt daraus. Das ist nicht verwunderlich. (Es geht aber nicht darum, die Welt zu bewerten.) Sie *muss* aus diesen Gedanken entstehen. Diese Verhaltensweisen müssen daraus resultieren, es sind ja keine wichtigen Gedanken. Also kannst du nur den wichtigen *Gedanken* des andern in deinem Geist berichtigen, nicht die Welt, die aus seinen Gedanken für ihn daraus entstehen muss, und seine Verhaltensweisen. Aber du kannst den Gedanken in deinem Geist berichtigen! Und dann betrifft dich das Verhalten nicht mehr, dann bist du unverletzlich geworden und kannst umso mehr die Vergebung ausdehnen. Weil du unverletzlich bist, musst du sein Verhalten gar nicht mehr beurteilen, das ist das Erlösende daran. Du kannst also ruhig in der Beziehung sein, ohne dass du dich vom Verhalten distanzieren musst, aus Angst. Du kannst also ruhig in der Beziehung mit deinem Arzt sein, du musst nicht Angst vor dem haben, was er sagt oder tut. Du kannst etwas ganz anderes tun, was an sich gar kein Tun ist, sondern nur ein Berichtigen, nur ein Vergeben, in deinem Geist.

* * *

»Der Körper ist das Instrument, das der Geist in seinen Mühen, sich selbst zu täuschen, machte. Sein Zweck ist es, zu streben. Doch kann das Ziel des Strebens sich verändern. Und nun dient der Körper einem anderen angestrebten Ziel. Wonach er jetzt sucht, wird durch das Ziel gewählt, das der Geist als Ersatz für das Ziel der Selbsttäuschung angenommen hat.«¹ – Wenn in meinem Geist noch die Idee ist, es ist sündig und es schadet mir, eine fette Bratwurst zu essen, dann dient der Körper dem angestrebten Ziel, das heißt, dann wird es mir schlecht davon, dann wird mein Darm das nicht vertragen können, ganz einfach. Der Körper folgt dem nach. Doch kann ich dieses Streben verändern, indem ich den Fehler in meinem Geist berichtige. Dann strebt mein Körper nicht mehr danach, dass es ihm schaden muss, wenn ihm mal eine Bratwurst angeboten wird. Weil mein Geist berichtigen will, weil mein Geist heilen will, folgt mein Körper dem nach, und dann kann er eine Bratwurst essen, ohne dass ihm das schadet. Weil das Ziel verändert wurde. Das wäre die Praxis. Muss es mir dann schlecht gehen? Muss ich mich dann unbehaglich fühlen, wenn ein anderer mich anschnauzt? Muss ich das in meinem Bauch spüren? Ich kann das Ziel des Körpers verändern, ich muss das dann nicht fühlen. Muss ich leiden? Nein! Da gibt es Situationen, da kann ich das üben. Wenn ich aber sage: „Ich kann das nicht ab, da zieht’s mir den Magen zusammen“, dann habe ich ein eigenartiges Streben, dass mein Körper jeden Angriffsgedanken für mich wirklich machen

¹ Ü-II.4.2:1-5

soll. Dann benütze ich den Körper dafür, das heißt, ich benütze ihn, um zu beweisen, dass Fehler wirklich sind. – »Doch kann das Ziel des Strebens sich verändern. Und nun dient der Körper einem anderen angestrebten Ziel. Wonach er jetzt sucht, wird durch das Ziel gewählt, das der Geist als Ersatz für das Ziel der Selbsttäuschung angenommen hat. Die Wahrheit kann ebenso sein Ziel wie Lügen sein.« – Ich kann den Körper dafür benützen oder dafür. – »Die Sinne werden dann stattdessen nach Zeugen dessen suchen, was wahr ist.«¹ – Die Sinne ... mein Magen muss für mich ein Sinn sein, sonst könnte ich das gar nicht fühlen. Ist mein Magen sensibel versorgt? Sonst könnte ich gar keine Schmerzen haben. Ist meine Lunge sensibel versorgt? Ich könnte keine Enge, ich könnte kein Stechen in der Brust fühlen, wenn das nicht Sinne wären. Das sind nicht nur meine Augen und meine Ohren. Meine Augen liefern mir Wahrnehmungen, mein Magen auch, mein Darm auch. – »Die Sinne werden dann stattdessen nach Zeugen dessen suchen ...« – Darum spreche ich ja auch von den „Schmetterlingen in meinem Bauch“, von dem Bauchkribbeln. Wie fühlt sich mein Darm an? Was verdauere ich denn da gerade wieder? Muss ich das tun? Muss ich meine Angriffsgedanken verdauen – oder kann ich über die Dinge anders denken? Muss ich meinen Darm ständig angreifen, meinen Magen, mein Herz, meine Lungen, meine Nieren, meine Gelenke? Sind meine Gelenke Sinne? Ja, die könnten mir doch gar nicht wehtun. Sind meine Nerven Sinne? Na klar, der ganze Körper ist sinnlich (nehmen wir mal den Begriff). Er ist mein Wahrnehmungsinstrument. Na, wenn das kein Sinn ist, wenn das nicht Sinne sind! Ich spüre den Körper doch vom Scheitel bis zur Sohle. Sonst könnte ich doch das Streicheln oder die Schläge auf meinem Hintern gar nicht fühlen. Ich kann diese Fehler berichtigen. Ich kann sie auch auf den Körper projizieren, dann liebe ich den Körper nicht, dann verurteile ich ihn, gnadenlos. Das kann ich bleiben lassen.

»Die Sünde ist das Zuhause aller Illusionen, die nur für eingebildete Dinge stehen, welche aus Gedanken, die unwahr sind, hervorgehen.« – Und sei dir ganz sicher: Schmecken tust du nur mit deinem Gaumen, dein Magen schmeckt nicht. Also ist es für dich wenig sinnvoll, nur das zu essen, was dir schmeckt. Denk einfach anders! Lass dich führen. Du weißt nicht, was für ein Ding das ist, das du da mit dir herumschleppst.

»Die Träume eines Verrückten sind beängstigend, und die Sünde scheint tatsächlich in Angst und Schrecken zu versetzen. Und dennoch ist das, was die Sünde wahrnimmt, nur ein kindisches Spiel. Der SOHN GOTTES mag zwar spielen, dass er zu einem Körper wurde, zu einer Beute des Bösen und der Schuld, mit nur einem kleinen Leben, das im Tode endet. Doch all die Zeit leuchtet sein VATER auf ihn und liebt ihn mit einer ewigen LIEBE, die seine Vorspiegelungen überhaupt nicht ändern können.«²

In meiner Vergebung tue ich nichts anderes, als Fehler zu berichtigen, bis ich sie nicht mehr begangen *habe*, überhaupt nie mehr. Am Anfang werde ich sie vergeben, dann habe ich sie einen Augenblick lang nicht mehr begangen. Dann begehe ich sie wieder – dann

¹ Ü-II.4.2:3-7

² Ü-II.4.3:1; 4:1-4

vergebe ich mir, dann habe ich sie wieder einen Augenblick nicht mehr begangen. Dann begehst du sie, dann hast du sie einen Augenblick begangen – und dann vergebe ich dir, was du nicht begangen hast, dann hast du es nicht begangen. Und dann begeht ein anderer wieder denselben Fehler in einer anderen Form – dann muss ich ihm wieder vergeben, was er nicht begangen hat. Das ist der Weg der Vergebung. Wenn ich das nicht tue, wenn ich sage: „Ja, das ist mir aber zu viel“, dann wirst du immer Fehler begehen und hast sie auch immer begangen, lückenlos, und ich auch und jeder andere auch. Dann kommt es nicht zu der Erfahrung der Erlösung. Meine Fragen, ob du etwas darfst oder nicht, weil du mit mir in der Beziehung bist, helfen mir nichts. Denn was mache ich, wenn du es tust, obwohl du es nicht darfst? Dann beschuldige ich dich (na toll, das hilft mir ja auch sehr viel). Dann beschuldige ich mich, weil ich es ja nicht durfte (na, toll, das hilft mir ja auch sehr viel). Also bleibt mir nur eins übrig, wenn ich mich erlösen will: Ich muss beginnen zu vergeben. Und noch mal und noch mal und noch mal. Und dann erlebe ich immer öfter, dass ich oder du etwas nicht begangen hast. Und jedes Mal haben wir es dann beide nicht begangen. Das wird mich schließlich überzeugen, dass ich so lange die Dinge tun werde, und du auch, bis ich vollständig vergeben habe – und das ist die Zukunft, die anders sein *wird* als die Vergangenheit. Eine dritte Möglichkeit gibt es nicht. Also scheint es mir vernünftig zu sein, mich der Vergebung zu verpflichten, auch wenn ich davon abweiche. *Weil* ich davon abweiche, verpflichte ich mich, damit mich diese Verpflichtung wieder an meine wahre Verantwortung erinnert. Gut für mich, dass sie das tut, und gut für dich auch. Und das schließt mein Dürfen und Nicht-Dürfen mit ein. Und das schließt das, was du darfst und was du nicht darfst – in meiner Begründung, wer du für mich sein sollst und wer du für mich nicht sein darfst –, mit ein. Das schließt also meine ganze Wahrnehmung mit ein, darum verändert das auch meine ganze Wahrnehmung: von dir, von dem, was du darfst ...

Es verändert also das Konzept, das ich von dir habe, das Bild, das ich mir von dir gemacht habe und von der Welt. Es verändert alles. Na ja, das ist ja auch die Absicht des *Kurses*. Es verändert auch die Idee, dass du bestraft werden musst, weil du das nicht durftest, dass ich bestraft werden muss, weil ich das nicht durfte. Es verändert also die Idee, dass es eine Hölle geben muss für denjenigen, der etwas tut, was er nicht durfte, irgendeine Hölle: eine Schmerzhölle, eine Schuldhöhle, eine Krankheitshölle, eine Trennungshölle, eine Ärgerhöhle ... Das verändert das! Alle meine Mechanismen, alle Mittel, die ich gemacht habe, um die Sünde wirklich zu machen, werden also im Zweck verändert, alle Situationen. Ich werde wieder urteilen, ich werde wieder irgendetwas sagen, was du darfst oder nicht darfst (oder ich). Das Ego wird wieder zuerst sprechen, so lange, bis es wieder mal einen Augenblick nicht mehr gesprochen hat. Und wenn dieser Augenblick von mir auf alle Situationen ausgedehnt worden ist, in die Beziehungen, denen ich begegnen musste, dann werde ich erlöst sein. Das ist die Gewissheit, das ist die Hoffnung, die wir miteinander teilen können. Wie lange das dauert, kann uns gar nicht kümmern, weil wir das nicht wissen. Wie oft wir vergeben müssen, kann uns gar nicht

kümmern, weil wir das nicht wissen. Wie oft du noch etwas tust, was du nicht darfst, kann ich nicht wissen, unmöglich. Selbst wenn du meine Mutter, meine Frau, mein Freund bist: Ich kann es nicht wissen. Was du morgen tun wirst, was du gestern noch nicht getan hast, kann ich auch nicht wissen. Es kann etwas sein, was mich erfreut; es kann etwas sein, was mich ärgert. Um die nächste Ecke kann der Ärger kommen, im nächsten Auto kann er sitzen, denn ich sehe ja nur die Vergangenheit. Wie lange? Immer so lange, bis ich vergeben habe. Also lass uns ganz geduldig sein und ganz zuversichtlich, den urteilenden Geist, der immer wieder noch urteilen wird, selbstverständlich auch bei einem *Kursschüler* ... Warum ist er ein *Kursschüler*? Weil er nicht mehr urteilt? Nee, weil er begonnen hat zu vergeben – nachdem er geurteilt hat, nachdem er beurteilt wurde. Im Himmel hast du ja nicht die Funktion der Vergebung, hier schon.

* * *

»Diesen Tag wähle ich in vollkommenem Frieden zu verbringen.«¹ – Denk dran: Ohne Urteil keine Vergebung. Denn das Einzige, das du vergeben kannst, sind Urteile. Ohne das, was jemand nicht darf – keine Vergebung.

»Es scheint mir nicht so, als könne ich entscheiden, heute nur Frieden zu haben. Und doch versichert mir mein GOTT, dass SEIN SOHN wie ER selbst ist. Lass mich an diesem Tag Vertrauen in IHN haben, der sagt, ich sei GOTTES SOHN.« – Und das hat nichts mit meinem Verhalten zu tun, gar nichts. Überhaupt nichts. Selbst wenn ich noch so gut bin, selbst wenn ich mich noch so gut verhalte: Der Sohn Gottes verhält sich nicht, Den kann ich gar nicht wahrnehmen. Der ist kein Körper, Der tut nichts – Körper tun etwas –, also hat es nichts mit dem zu tun, was ich tue oder was ein anderer tut. Der Sohn Gottes ist das Ziel, das ich nicht wahrnehmen kann. Und die Vergebung ist der Weg, über die Wahrnehmung hinauszugehen. Vergebung ist Wahrnehmung, aber eine Art und Weise, mich von der Wahrnehmung und ihrer Wirklichkeit zu befreien. Ich *will* den Sohn Gottes sehen, weil ich Ihn noch nicht sehen kann. Ich *will* der Sohn Gottes sein, während ich noch wahrnehme, was ich nicht wahrnehmen will. Aber in meinem Willen ist meine Gewissheit enthalten. Und die Vergebung ist das Mittel, mich nicht ständig von Wahrnehmungen, von dem, was ein anderer darf oder nicht darf, beunruhigen, ängstigen zu lassen. Ich muss nicht verzweifeln, ich muss mich nicht schuldig fühlen, ich muss mich auch nicht beschuldigen für meine Wahrnehmung, während sie noch da ist, weder für die gegenwärtige noch für die vergangene; denn ich sehe ja *nur* die Vergangenheit. Selbst wenn ich vergebe, sehe ich nur die Vergangenheit. Also sollte ich nicht einen Unterschied zwischen der Vergangenheit *vor* dem *Kurs* und der Vergangenheit *seit* dem *Kurs* machen: Es ist immer die *ganze* Vergangenheit. In der Vergangenheit hat etwas begonnen. – »Lass mich an diesem Tag Vertrauen in IHN haben, der sagt, ich sei GOTTES SOHN. Und lass den Frieden, den ich heute als den meinen wähle, die Wahrheit dessen, was ER sagt, bezeugen. GOTTES SOHN kann keine Sorgen haben und muss auf ewig in des HIMMELS

¹ Ü-II.255. Weitere Zitate in »...« (soweit nichts anderes angegeben) siehe dort.

Frieden bleiben. In SEINEM NAMEN gebe ich den heutigen Tag dafür hin, zu finden, was mein VATER für mich will, indem ich es als das meine akzeptiere und es allen SÖHNEN meines VATERS gebe, mit mir zugleich.«

* * *

Es gibt nichts, was ein *Kurs*schüler nicht tun darf. Seine einzige Funktion ist: wenn er es nicht tun durfte und er hat es getan, sich wie jedem andern zu vergeben, was er nicht getan hat. Nicht, er *durfte* es nicht tun – er *hat* es nicht getan. Das ist ein großer Unterschied. Denn wenn er es nicht tun durfte, hat er es ja getan. Dulde da keinen Kompromiss. Das wird das Ego nicht akzeptieren können, aber das ist das Fundament der Vergebung, und an dem sollten wir nicht rütteln, dem sollten wir nichts hinzufügen. Ich sollte dem, was jemand nicht getan hat, nicht hinzufügen, dass er es nicht tun durfte, denn dann nehme ich das alles wieder weg, was der *Kurs* mir gegeben hat, und füge ihm die ganze Illusion wieder hinzu, ohne es zu bemerken! Das kann mir passieren, klar. Eben, dann muss ich wieder vergeben, was er nicht getan hat, und schon ist mein Urteil, mein Schmerz, meine Wut, weil er es ja nicht tun durfte, weil er gegen meine Gebote verstoßen hat ... davon bin ich dann auch noch endlich befreit, und der andere auch. Denn das ist die Idee der Schuld; daraus entsteht die Schuld, die Angst, der Schmerz, die Verzweiflung, die Hölle, ein Gefühl des Versagens, ein Gefühl, von Gott und der Liebe getrennt zu sein: eine ganz bittere Not.

»So möchte ich, mein VATER, diesen Tag mit DIR verbringen. DEIN SOHN hat DICH nicht vergessen. Der Frieden, den DU ihm gegeben hast, ist immer noch in seinem Geist, ...« – Also muss der Frieden über genau diese Hindernisse hinwegfließen, denn wenn er das nicht tut, erlebst du dich nicht im Frieden, sondern nur in der Verzweiflung, nur in der Angst, und dein Bruder auch. Da ist kein Seelenfrieden da. – *»Der Frieden, den DU ihm gegeben hast, ist immer noch in seinem Geist, und dort wähle ich den heutigen Tag zu verbringen.«* – Genau in diesem Frieden sollst du heute sein – können. – *»Diesen Tag wähle ich in vollkommenem Frieden zu verbringen.«* – Und dein Frieden kann nicht vollkommen sein, solange du dich mit Dingen, die du darfst oder ein anderer darf oder nicht darf, quälen musst und nicht bemerkst, dass das doch nur darauf abzielt, das Tun zu betonen und sonst gar nichts. Die ganze Welt der Angst bleibt für dich dadurch wirklich. Das muss nicht sein!

Auch solche Gedanken, die dir den Frieden rauben, wie: „Ja, wenn er mir das freundlich gesagt hätte ...“ – er hat es nicht gesagt, Punkt. Es ist viel einfacher, als dich zu quälen: „Ja, wenn er das so gemacht hätte ...“, oder: „Ja, wenn ich das dem anderen ruhig gesagt hätte, dann müsste ich mich jetzt nicht verurteilen.“ Das raubt dir den Frieden. Dann musst du dich nämlich wieder beschuldigen, weil du es nicht ruhig gesagt hast. „Ruhig“ wäre dann – im Frieden gewesen? Nein! Im Frieden bist du, wenn du es überhaupt nicht getan hast, nicht wenn du es ruhig gesagt hast. Lass uns froh sein, dass wir in der Vergebung bleiben können, in der Berichtigung aller Arten und Weisen, wie wir oder der andere etwas getan haben oder hätten tun sollen oder nicht hätten tun dürfen. Das ist so

komplex, das ist so ein – Was ist die Sünde? –, so ein Wahnsinn, das macht den Geist nur verrückt, so denken zu müssen. Immer würdest du letztendlich doch das Verhalten bewerten.

»Diesen Tag wähle ich in vollkommenem Frieden zu verbringen.« – Und darum will ich »an diesem Tag Vertrauen in IHN haben, der sagt, ich sei GOTTES SOHN.« – Nicht in mich, so wie *ich* das sage, denn es könnte sein, dass ich es wieder auf eine Art und Weise sage, für die ich mich dann verurteilen müsste, wenn ich sie bewerte. Ich will einfach hören, dass *Gott* sagt, ich sei Sein Sohn – und das soll mir genügen –, und dass Gott das zu meinem Bruder auch sagt. Es genügt, wenn ich darauf vertraue, damit ich in vollkommenem Frieden sein kann ...