



Vergebung macht dich unabhängig – also frei!

(zu Lektion 358)

Michael Ostarek

Mölmeshof, 28. Dezember 2012, morgens

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

© 2013 Michael Ostarek. Alle Rechte vorbehalten

Der folgende Text ist die fast wörtliche Abschrift der Session vom 28. Dezember 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

Vergebung macht dich unabhängig – also frei!

(zu Lektion 358¹)

Warum ist die Disziplin dieses *Kurses*, nämlich die Verallgemeinerung, das eigentlich entscheidende Kriterium? Weil du nur durch die Verallgemeinerung das Ziel erreichst. Jeder hat schon *manchmal* gebetet, jeder hat schon *manchmal* geliebt, jeder hat schon *manchmal* jemandem eine Heilung gegeben, jeder hat schon *manchmal* jemandem verziehen. Es gibt niemanden, der nicht schon manchmal verziehen hat oder manchmal geliebt hat oder manchmal gesagt hat: „Das heilt.“ – *Es ist die totale Verallgemeinerung.* – Es gibt niemanden, der nicht schon einmal in einem Menschen das Antlitz Christi gesehen hat.

Ob du sagst, du hast schon einmal in einem Menschen das Gute gesehen ... ja, wer ist denn dein Freund? Warum ist er denn dein Freund? Na ja, unter vielen Menschen hast du eben einen Freund, und den liebst du und in dem siehst du auch das Gute, vielleicht sogar sehr oft. Oder du hast ein Tier, und dieses Tier liebst du, klar. Dieses unter ganz vielen Tieren. Und für dieses Tier sorgst du. Und wenn dieses Tier krank ist, gehst du zum Arzt mit ihm, klar. Und dieses Tier fütterst du. – Es ist die Disziplin, die den *Kurs* ausmacht. Denn alles, was darin steht, macht jeder *manchmal*, ab und zu mal. Der eine öfter, der andere weniger oft. Nehmen wir ein Gleichnis: Ein Läufer läuft, wenn es regnet, er läuft, wenn es schneit, er läuft, wenn die Sonne scheint. Das heißt, wenn es regnet, dann zieht er sich nicht einen Regenmantel an und schlurft mit dem Regenschirm ins nächste Café, und wenn die Sonne scheint, dann legt er sich nicht irgendwo nur in die Sonne, sondern dann läuft er. Und wenn er Urlaub hat, läuft er, und wenn er Geburtstag hat, läuft er, und wenn er Zoff mit seinem Partner hat, läuft er. Und wenn er verliebt ist, läuft er und sagt nicht: „Ah, ich bin jetzt verliebt, ich lauf jetzt nicht.“ Und wenn jemand gestorben ist, läuft er, und an Weihnachten läuft er. Und dann zieht er um, vom Land in die Stadt, dann läuft er eben in der Stadt. Dann läuft er in der Stadt. Und dann zieht er in die Berge; das ist eine Umstellung, aber dann läuft er. Dann läuft er eben in den Bergen. Und mit immer mehr Disziplin läuft er, wenn er Fieber hat. Er läuft sogar, wenn er Fieber hat. Das ist Disziplin.

Wenn du das beobachtest, kannst du es nicht verstehen, und denkst: „Moment mal, bei dem Sauwetter läuft der? ... Wie, und die Sonne scheint, es ist 30 Grad – der läuft, ja, spinnt der?“ Warum läuft er? Was kannst du nicht beobachten? Den Zustand, in dem er ist. Warum läuft er bei jedem Wetter, in jeder Situation? Weil er etwas *Konstantes* erfährt. Weil er etwas erlebt, was völlig unabhängig von seinem Trauer-Gefühl konstant ist, unabhängig von seinem Verliebtheits-Gefühl konstant ist, unabhängig von seinem Ärger, von äußeren Bedingungen wie Wetter, wie Stadtluft-Landluft ... konstant ist. Es ist konstant! Er läuft in der Stadtluft genauso wie in der Landluft. Ob außen die Vögel zwitschern oder die Autos hupen – er läuft. Ob er Bäume sieht oder Geschäfte, ob er

¹ Ü-II.358. Zitate in »...« (soweit nichts anderes angegeben) siehe dort.

Waldboden unter sich hat oder Asphalt – er läuft. Warum? Weil er etwas Konstantes erlebt. Und wenn das mit dem Körper möglich ist, so weit, und du es nicht beobachten kannst, ohne dich zu fragen: „Ja, warum macht denn der das bei dem Wetter auch, ja, warum bei dem auch?“

Was, glaubst du, passiert, wenn du *Vergebung* verallgemeinerst? Wenn du vergibst, wenn du verliebt bist? Welches Gefühl bewirkt bei dir Vergebung? Ein so konstantes Gefühl, dass es dein Gefühl der Verliebtheit transzendiert. Und irgendwann bemerkst du: Egal ob du traurig bist oder verliebt bist, krank bist oder gesund bist – da ist ein Gefühl, das ist stärker da, weil es konstant ist. Und wie ein Läufer willst du das aufrechterhalten. Du läufst eben. Die äußeren Umstände, die verändern sich. Die verändern sich für einen Läufer auch. Irgendwann sagt er nicht mal: „Nee, ich lauf heut nicht, heut ist meine Oma gestorben“, eben nicht, oder: „Ich lauf heut nicht, weil ich verliebt bin ... Ja, ich bin ja nicht verrückt, ich lauf doch nicht auch noch im Urlaub!“ Natürlich läuft er auch im Urlaub, klar. Das heißt, er nimmt sich dafür Zeit. – Und: Stehst du auch am Sonntag in der Früh auf und machst deine Lektion? *Machst* du sie immer noch, oder sagst du: „Das steht im *Kurs*“? Der Läufer sagt ja auch nicht: „Meine Schuhe stehen im Regal und meine Laufsachen liegen im Schrank. Ich weiß, dass sie da sind.“ Nein, er *benützt* die Laufsachen. Du musst diesen *Kurs benutzen*, um einen Zustand zu erreichen, den du nur durch Vergebung konstant aufrechterhalten kannst. Und der Läufer weiß eins: Diesen Zustand kann er nur durch Laufen aufrechterhalten, durch nichts anderes. Nicht durch Schwimmen, nicht durch Essen-Gehen, nicht durch Im-Bett-Liegenbleiben, nicht durch Medikamente, nicht dadurch, dass er gestreichelt wird, nicht dadurch, dass er angeschnauzt wird oder nicht, sondern nur durch Laufen. Das wäre ein konstantes Körpertraining. Ebenso geht es übrigens einem Maler. Wenn ein Maler wirklich malen will, malt er im Urlaub auch noch, malt er, wenn er krank ist, malt er, wenn er verliebt ist, malt er, wenn jemand gestorben ist. Einem Musiker geht es auch so, wenn er ein wirklicher Musiker ist.

Aber dieser *Kurs* ist kein Körpertraining. Denn ein Läufer kann, wenn er am Schreibtisch sitzt, nicht laufen, und wenn er in der Badewanne liegt, auch nicht; aber er liegt manchmal in der Badewanne. Also ist Laufen nur ein Ritual und Malen ist nur ein Ritual und Musikmachen ist nur ein Ritual. Weil du das nicht immer machen kannst. *Vergebung ist kein Ritual – Vergebung ist eine Funktion*. Und das Einzige, was wirklich funktioniert, das ist dein Geist. Denn der Körper funktioniert von sich aus nicht, der Geist sehr wohl. Der Geist funktioniert von sich aus, weil er Teil von Gottes Geist ist¹. Gott ist Die Ursache, Gott erschafft sozusagen von Sich aus. Wenn du diese Vergebung übst, brauchst du mehr Disziplin als ein Läufer. *Mehr*: Du brauchst nämlich den ganzen Tag die Disziplin. Aber vielleicht hilft dir so ein Gleichnis. Denn ein Läufer lässt sich zumindest von seinem Ritual nicht abhalten, von dieser einen Stunde oder von diesen zwei Stunden, die er läuft.

¹ Siehe Ü-I.35: »Mein Geist ist Teil von GOTTES GEIST. Ich bin sehr heilig.«

Das macht er. Oder ein Musiker oder ein Maler ... oder jemand, der jeden Tag spazieren gehen will, der geht jeden Tag spazieren, egal was ist. Aber wir müssen lernen, ein Ritual von einer ständigen Funktion zu unterscheiden. Ein Ritual ist immer noch an äußere Umstände gebunden. Es findet immer noch nur auf eine bestimmte Art und Weise statt. Selbst wenn du es unter vielen möglichen Bedingungen praktizierst – unter *allen* kannst du es nicht praktizieren. Während du Zähne putzt, nicht, während du im Bett liegst, nicht. Aber immerhin nimmt sich jemand, der ein festes Ritual hat, dafür Zeit, und er liegt dann nicht im Bett, auch nicht, wenn er krank ist, und er legt sich auch nicht hin, wenn die Sonne scheint, und er bleibt auch nicht zu Hause, wenn es regnet. Und er hockt nicht nur da und gibt sich der Trauer hin, wenn jemand gestorben ist. Und er beschäftigt sich nicht die ganze Zeit mit seiner Verliebtheit, sondern er sagt: „Moment, gut, jetzt habe ich mit dir so und so viel Zeit verbracht, jetzt gehe ich Laufen. Jetzt mache ich das.“ Und selbst wenn er Urlaub hat, sagt er: „Gut, ich will noch Schwimmen gehen und ins Theater gehen und ins Museum – aber meine 1½ Stunden Laufen, das mach ich.“ Also ist ein Ritual immer etwas Begrenztes. Du kannst es nicht verallgemeinern. Eben. Und das hast du auch noch nie geübt, etwas zu verallgemeinern. Moment, jetzt habe ich geschwindelt. Stimmt nicht: Du hast immer geurteilt. Immer. Urteilen ist kein Ritual. Urteilen ist auch etwas, was du immer machst: ob es regnet, ob es schneit, ob du traurig bist, ob du glücklich bist, ob du isst, ob du schläfst ..., selbst während du läufst oder Musik machst. Entweder du *urteilst* immer, während deiner Rituale – oder du *vergibst* immer, während deiner Rituale, und dann ist Laufen ein Ritual, währenddessen du vergibst, und Schwimmen ist dann auch ein Ritual, währenddessen du vergibst.

Und dann machst du während des Laufens noch mal einen Quantensprung: Du gehst in die Erfahrung, die dir nicht mal dein Laufen geben kann – obwohl das Laufen dir schon eine Erfahrung bringen kann, allerdings eine Körper-Erfahrung, in der du diesen Läufer-Kick bekommst. Oder ein Musiker macht die Erfahrung, dass er diesen Kick kriegt, wenn er richtig drin ist, wenn er richtig den Groove hat, wenn es richtig groovt. Oder ein Maler, wenn er einfach nur noch malt, oder ein Tänzer, wenn er nur noch tanzt, wenn er in seinem Tun aufgeht. Das kann aber jemand, der von seiner Arbeit erfüllt ist, auch; der kriegt auch seinen Kick, während er arbeitet, und geht völlig in seiner Arbeit auf. Und das kann ein Tischler sein, das kann ein Arzt sein, das kann ein Maurer sein, das kann ein Schuster sein, das kann ein Bankangestellter sein ...; der geht einfach in seinem Job auf, genau wie ein Läufer auch. Und dann arbeitet er, auch wenn er Fieber hat, auch wenn jemand gestorben ist, auch wenn er verliebt ist. Es gibt das, in allen Tätigkeiten, natürlich auch beim Laufen, auch beim Musizieren. Es gibt viele Menschen, die in ihrem Tun aufgehen und diesen Kick kriegen, wo sie sozusagen nichts anderes mehr spüren als das, wo ihnen alles andere egal ist, wo sie einfach in ihrem Tun aufgehen. Ja, manche beim Miteinander-Schlafen, da kriegen sie auch den Kick, das ist auch möglich (während du traurig bist, während du verliebt bist, während du krank bist, während es draußen schneit, während es regnet ...), das geht auch. Aber das alles sind Körper-Empfindungen, die du

mit dem Körper *machst*. Und um das machen zu können, brauchst du auch Disziplin, nämlich, dass du es *immer* machst, unter möglichst vielen Umständen. Und dazu musst du den Körper trainieren. Wenn sich die Umstände verändern, musst du den Körper wieder *trainieren*; dann musst du trotzdem laufen, obwohl jetzt die Luft nicht so angenehm ist, obwohl der Boden hart ist, obwohl du Fieber hast. Da musst du trainieren – du verallgemeinerst es. Das ist dann am Anfang schwieriger als vorher. Aber du dehnt es sozusagen aus in eine neue Situation, um dieselbe Erfahrung zu machen; um dieselbe Erfahrung in einer anderen Situation auszudehnen. Um was zu erleben? Dass du frei bist, dass du das in *der* Situation auch kannst. Was? Dass du in *der* Situation dasselbe Gefühl behalten kannst, denselben Kick kriegst.

Mit der Vergebung musst du das in viel, viel mehr Situationen tun als bei irgendeiner körperlichen Tätigkeit. Weil es keine körperliche Tätigkeit ist. Und dann sollst du bemerken, dass der Körper perfekt funktioniert, in allen Situationen. Nicht nur, dass er, wenn du läufst, laufen kann, während du vergibst, sondern da kannst du laufen oder Zähne putzen oder Auto fahren oder arbeiten oder Musik machen oder still dasitzen oder das Klo putzen oder kochen oder zum Arzt gehen oder angeschnauzt werden ... , aber in deinem Geist ist ein konstantes Gefühl der Liebe da und der Freude. Ein Maler – selbst wenn er immer malt, erlebt er nicht das konstante Gefühl der Liebe, sondern wenn er traurig ist, dann malt er halt ein trauriges Bild; und ein Musiker – wenn er traurig ist, dann komponiert er eben eine traurige Musik, er gibt seiner Trauer Ausdruck. Und wenn du einen Läufer anschaust oder selber diese Erfahrung kennst, dann bist du sehr wohl während des Laufens dann auch traurig. Du erlebst zwar, dass dein Körper dir so etwas wie wieder dasselbe Gefühl geben kann ... Das ist, wie wenn der Musiker eben wieder erlebt, sein Körper gibt ihm wieder das Gefühl ... er bläst wieder in seine Posaune, seine Hände spielen wieder Klavier, ja, das schon. Aber sie spielen etwas Trauriges, weil der Geist traurig ist. Es gibt aber nur zwei Gefühle: Angst oder Liebe. Um konstant zu vergeben, brauchst du mehr Disziplin, als wenn du ein Körpertraining machst, viel mehr. Weil du *immer* Disziplin brauchst.

Selbst wenn du ein durchtrainierter Läufer bist: Irgendwann würde dein Körper müde werden; und selbst wenn du ein Marathonläufer bist: Hundert Kilometer schaffst du nicht am Stück, oder zweihundert. Das kannst du irgendwann nicht mehr steigern. Du ermüdest. Und der Musiker ermüdet. Und wenn du arbeitest: Du ermüdest. Weil der Körper begrenzt ist. Eine Körpertätigkeit kannst du nicht unbegrenzt ausdehnen. Aber zieh jetzt keine Rückschlüsse auf den Geist! Bei deinem Geist ist es völlig anders: Je mehr du den trainierst, umso mehr überwindest du *jede* Grenze. Während du mit einem Körpertraining nicht jede Grenze überwinden kannst, ist unmöglich, das schaffst du nicht. Das schafft kein Läufer, das schafft kein Musiker, das schafft kein Maler, das schafft kein Arbeiter, das schafft kein Tänzer, und das schaffst du auch nicht in der Sexualität. Irgendwann bist du ermattet. Also sind das alles uninspirierte Tätigkeiten. Es sind Körpertätigkeiten, es sind magische Gedanken, die da dahinterstehen, die du auf die

Ebene des Geistes heben kannst, und da kannst du es ziemlich weit bringen, so wie du es mit Körper-Heilungen ja auch ziemlich weit bringen kannst. In der Vergebung sollst du bemerken: Da ist überhaupt keine Grenze gesetzt, die du nicht überwinden musst. Eben. Und selbst wenn jemand etwas total bestialisch Brutales getan hat: Du kannst so perfekt vergeben, dass du es anders wahrnimmst. Das ist aber nur der Anfang. Du kannst so perfekt vergeben, dass du es *gar* nicht mehr wahrnimmst und stattdessen vollkommene Liebe wahrnimmst – das Antlitz Christi – und sie selber spürst und mit dem anderen teilst. Was kann ein Maler schon währenddessen mit anderen teilen? Was kann ein Läufer schon währenddessen mit anderen teilen? Er kann sein Läufer-Gefühl nicht mit denen teilen, die nicht laufen. Dieses Gefühl nicht. Es ist also ein Gefühl, das ihn selber betrifft und das ihn sehr wohl isoliert von allen anderen. Er kann das nicht mit anderen teilen. Ein Maler auch nicht, ein Musiker auch nicht. Es ist ein Zustand, der *ihn selber* berauscht, ihn aber von anderen trennt! Das ist bei jedem Körper-Gefühl so: Je stärker es ist, umso mehr nimmst du es wahr und umso weniger nimmst du die anderen wahr. Das muss so sein, weil das Körper-Gedanken sind.

In der Vergebung ist das völlig anders, nämlich: Du befreist dich genau davon. Von deinen eigenen Gefühlen befreist du dich. Denn alle deine Gefühle trennen dich. Je deutlicher du sie fühlst, umso mehr trennen sie dich. Und es spielt keine Rolle, ob du dich gut fühlst oder schlecht, ob du verliebt bist oder von Hass erfüllt bist, ob du ganz doll gesund bist oder ganz doll krank. Das trennt dich, weil du diese Gefühle nicht mit anderen teilen *kannst*. Und hinter diesen Gefühlen stehen Gedanken. Je mehr dir etwas schmeckt oder je mehr es dir *nicht* schmeckt, umso weniger kriegst du mit, wie es dem anderen neben dir geht. Weil du ja betroffen bist von dem, wie es dir geht. Was ist, wenn du nicht mehr betroffen bist? Nicht mehr – wenn du also erlöst bist? Dann kannst du Mitgefühl erleben, nämlich ein einziges Gefühl, das du mit jedem fühlst – selbst wenn er es nicht fühlt, weil er sich betäubt hat mit seinen eigenen Gefühlen und nur damit beschäftigt ist: Fühl ich mich gut oder fühl ich mich schlecht, bin ich verliebt oder bin ich traurig, habe ich Zahnschmerzen oder habe ich Schmetterlinge im Bauch, ist mir kalt oder ist mir warm, bin ich frustriert oder bin ich befriedigt? Da ist jeder in seinem Gefühls-Käfig, in seinem Gefängnis, in seinem eigenen Zustand, in seiner eigenen Situation, in seiner eigenen wovon auch immer geprägten Betroffenheit: in seinem Gefängnis. Er steckt in seinem Gefühls-Körper drin und ist nur damit beschäftigt, mit seinem urteilenden Geist ein möglichst gutes Gefühl zu haben, und seine Nase soll möglichst etwas Gutes riechen und seine Augen etwas Schönes sehen und seine Ohren etwas Schönes hören. Das ist ein Gefängnis. In der Vergebung willst du dich genau davon befreien, weil du, anders als bei allem anderen, *verallgemeinern* willst. Du willst nicht etwas *aus* der Allgemeinheit für dich haben (nämlich das, was dir gefällt) damit du davon betroffen bist, sondern du willst eine Gabe allen geben, so lange, bis du in einem Zustand, in einem Gewahrsein bist, das dich nicht mehr selber isoliert, das dich nicht selber betrifft. Es schließt dich auch nicht aus, aber es schließt alle anderen mit ein – nicht in

einem individuellen morphogenetischen Feld, sondern in einem universellen, in einem allgemeinen morphogenetischen Feld. Aber dazu braucht der Geist eine totale Disziplin, egal wie es mir geht, egal was ich denke, egal welche Gedanken in meinem Geist sind und auch egal wie es dem Körper gerade geht und ob die Sonne scheint oder nicht ...

Da muss ich den Körper mit einbeziehen, weil ich den Körper sonst ausschließen würde, das geht aber nicht. Aber ich muss viel mehr Disziplin aufbringen, als ich es je gewöhnt war. Auch wie es mir geht, wie ich gerade denke, was ich gerade will, was ich für mich will, das muss ich aufgeben, weil es einen *geistigen* konstanten Zustand gibt: entweder den Zustand der Angst, der sehr wohl konstant ist – oder den Zustand der Liebe, das Gewahrsein der Liebe, in dem ich immer vergebend denken will, um zu erleben, wie mein Geist endlich in dem Zustand, in dem Gewahrsein ist, wo ich überhaupt mitkriege, dass mein Geist Teil von Gottes Geist ist. Das kriege ich sonst nämlich nicht mit. Mit meinen Wünschen kriege ich das nicht mit. So wie ein Kind nicht mitkriegt, was in der Familie los ist, wenn es sich nur um sich selber kümmert. Wenn es dem Kind nur darum geht: „Schmeckt mir das Essen, sind meine Klamotten schön, darf ich zu meinen Freunden gehen?“, dann kriegt es nicht mit, wie es der Mutter geht, wie es in der Küche aussieht, wie es dem Vater geht, wie es im Wohnzimmer aussieht ... Es kriegt nicht mit, was um es herum ist, weil es das ausschließt. Es hat nur sich selber im Kopf, es sieht nur sich selbst. Es will überhaupt nicht verallgemeinern; es will das tun, was ihm gefällt, unter Ausschluss der Allgemeinheit. Mein Geist funktioniert so lange so, bis ich ihn wieder davon befreie. Denn meine Freiheit ist, dass mein Geist Teil von Gottes Geist ist. Und je mehr ich in diesem Gewahrsein sein will, umso mehr merke ich, dass ich nur in diesem Gewahrsein sein kann, wenn ich es verallgemeinern will. Denn alleine kann ich nicht in dem Gewahrsein sein.

Alleine kann ich verliebt sein, traurig sein, Maler sein, Schwimmen gehen, Essen gehen, allein kann ich meine Rituale perfektionieren, das geht, da kann ich sehr gut sein oder nicht so gut. Da kann ich jemand sein, der ... „Ja, okay, ich kann schon da und da und da laufen, aber *da* kann ich nicht; aber das könnte ich noch üben.“ Aber da bin ich immer noch überall allein. Ich kann aber nicht allein heilen. Ich kann nicht allein vergeben und ich kann nicht ein Gefühl mit den Mitteln erlangen, die ich dafür gemacht habe, um es *nicht* erleben zu können, um mich davon auszuschließen. Mein vergangenes Lernen hat mir selbstverständlich viele Gefühle beschert, und es kann sein, dass ich sehr erfolgreich in manchen meiner Rituale war und es da sehr weit gebracht habe, weiter als andere. Aber vor lauter Körpertrainings (und ich nehme jetzt einfach Malen als ein Körpertraining und Musikmachen als ein Körpertraining; all diese Dinge, das sind einfach Körpertrainings) habe ich das Geistetraining vergessen. Ich muss mein Urteilen verallgemeinert haben, sonst würde ich nicht eine ganze Welt des Urteils sehen. Und selbst während meines Rituals habe ich immer noch verallgemeinernd geurteilt; denn wo finden meine Rituale statt? In einer Welt des Urteils. Selbst wenn ich ein begnadeter Jazz-Saxophonist bin und nur Jazz spiele, habe ich mein Urteil verallgemeinert. Als Musiker spiele ich nicht auch

noch Volksmusik und auch noch das ..., da habe ich mich spezialisiert. Aber mein *Urteil* habe ich verallgemeinert. Ich beurteile alles, und darum gibt es ja auch Volksmusik, und darum gibt es ja auch Menschen, die mich *nicht* lieben, und darum gibt es ja auch Kranke. Ich selber bin zwar gesund, weil ich mich in meinem Ritual fit halte, in meinem Körpertraining, und da habe ich auch schon geschaut, dass ich mein Ritual möglichst verallgemeinern kann, damit ich auch, wenn es regnet, noch gesund bin und nicht Schnupfen kriege und auch, wenn es schneit, noch gesund bleibe, weil ich da auch laufe. Aber mein Urteil habe ich verallgemeinert: Es gibt Kranke. Und das darf nicht sein.

Die ganze Welt, die ich wahrnehme, entsteht aus meinem *Geist*. Wie habe ich meinen *Geist* trainiert? Es nützt nichts, wenn ich meinen Körper gesund halte, während mein Geist eine kranke Welt macht. Es nützt nichts, wenn ich mit dem Körper zärtlich bin und freundlich bin und liebevoll bin, während mein Geist die Hölle macht. Also muss ich meinen Geist trainieren!

Meinen Geist muss ich alle Zeit durch trainieren; und für jede Situation und für jeden Ort (auch die Orte, die mir einfallen, auch die Situationen, die ich mir vorstelle, selbstverständlich auch die Situationen, die ich hasse oder wo ich gehasst werden würde oder wo ich Hass erlebe) muss mein Geist in diese totale Disziplin kommen: Egal was ist – ich muss lieben; ich muss vergeben; das muss heilen. Mein Geist ist mehr noch als mein Körper in jeder Situation präsent. Mein Körper ist nur in den Situationen präsent, in denen mein Körper jetzt da ist, zum Beispiel in diesem Zimmer. Aber mein Geist ist in Amerika, in Indien, im Mittelalter, in meiner Kindheit. Er ist da, wo du bist, wenn ich an dich denke. Mein Geist ist überall. Mein Geist ist am Nordpol, mein Geist ist im Krieg. Mein Geist ist da, wo eine Vergewaltigung stattfindet; da ist er – mein Geist. Warum? Weil der Geist überall ist. Wie funktioniert aber mein Geist überall? Denn er ist offensichtlich überall, haben wir gerade festgestellt. Er *ist* überall. Er schließt alles mit ein. Ja, was tut denn mein Geist da, was macht er denn da? Liebt er da immer, heilt er da immer, segnet er immer, gibt er immer Frieden? – Er muss geurteilt haben, aber er ist überall, er schließt das alles mit ein. Und was muss ich meinem Geist jetzt beibringen? „Okay, Geist, du bist überall, du schließt alles mit ein, aber du sollst das nicht urteilend tun, sondern ...“ *Die alles einschließende Wiederkunft Christi*. Was ist die Wiederkunft Christi? Die Berichtigung von Fehlern. Was muss mein Geist also machen, der überall ist? Fehler berichtigen. Das kann er aber nicht, wenn er seine Rituale so wichtig nimmt, wenn er auf ein konstantes Körper-Gefühl bedacht ist: möglichst immer essen, was ihm schmeckt, möglichst sich immer gut fühlen, möglichst immer das ... Das kann er nicht, denn mein Körper ist nicht überall. Mein *Geist* ist aber überall, nicht nur überall örtlich, sondern auch überall zeitlich. Raum und Zeit ist *eine* Illusion meines Geistes. Und er ist auch in jedem, er umfasst jeden, er umgibt jeden, er schließt jeden mit ein – mein Geist.

Also braucht mein Geist ein Training, und zwar eine Aufgabe, die er *immer* erfüllen muss – denn das ist Training –, eine Idee, an die er immer denken soll, die er immer aktivieren

soll. Und jetzt sollte ich nicht glauben, dass *das* meinen Geist ermüdet. Was ermüdet ihn? Das Urteil. Das ermüdet ihn so, dass er gar nicht überall sein will, dass er so tut, als ob er nicht überall wäre, als ob er in einem Körper drin wäre, nämlich in diesem hier. Das ist er aber nicht. Offensichtlich nicht, wir haben es gerade bewiesen. Mein Geist braucht eine verpflichtende Funktion, egal woran er denkt, was er sieht, was ihm alles so einfällt, und das geht nur mit *einer* Idee, die er diszipliniert, die er durchzieht, die er übt, egal was passiert. Und er muss den Körper mit einbeziehen, damit er sich vom Körper nicht vorschreiben lässt: „Ja, jetzt bin ich aber im Wald, jetzt zwitschern aber die Vögel gerade so schön, jetzt muss ich aufhören zu vergeben.“ Ein Läufer bleibt auch nicht stehen, nur weil er gerade eine schöne Blume sieht. Er bleibt eben *nicht* stehen und schaut sie an. Eben nicht. Und er bleibt nicht stehen, nur weil er gerade eine Amsel hört. Er läuft weiter. Eben. Warum solltest du stehenbleiben? Warum? Warum solltest du mit deinem Geist stehenbleiben und urteilen? „Das ist aber schön; das will ich aber haben; das muss ich aber noch machen ...“ Nein. Ein Läufer geht *durch* die Welt, er läuft einfach *durch* und lässt das rechts und links liegen. Er läuft daran vorbei. Warum? Weil er laufen will und sonst gar nichts. Und was will dein Geist? Der will laufen, der will nach Hause, der will hier nicht stehenbleiben. Das ist hier kein Ort, wo er stehenbleiben will. Es spielt keine Rolle, welcher Gedanke sich dir in den Weg stellt: Du läufst daran vorbei, du willst ihn nicht, und wenn er noch so schön ist. Dann ist er eben schön, macht ja nichts. Dann ist er eben hässlich, dann will er eben was von dir – du lässt dich aber nicht aufhalten, du läufst, du gehst nach Hause. Und selbst wenn dann mal Seitenstechen kommt oder irgendetwas: Du läufst weiter. Und selbst wenn die Nase bizzelt und selbst wenn du einen Augenblick verliebt bist, macht ja nichts. Es macht ja nichts. Du hast ein konstantes Gefühl, und du weißt, das gibst du nicht auf wegen dem Gefühl des Verliebtseins. Es begleitet dich eine Weile auf deinem Weg, das Gefühl des Verliebtseins; und deine Trauer begleitet dich noch mal auf dem Weg, vergeht aber dann. Und dein Schmerz begleitet dich auf dem Weg. Aber du lässt ihn hinter dir, du gehst weiter. Du hast hier seltsame Weg-„Gefährten“, aber du bleibst wegen keinem stehen. Und du erlebst immer wieder ... so wie du als Läufer, da kriegst du eben mal eine Nase voll Auspuffgase, aber du läufst weiter. Und dann kriegst du eine Nase voll Flieder, aber du läufst weiter, du bleibst deswegen nicht stehen. Und so ist es mit deinen Gedanken auch. Stell dir die Welt als einen Weg vor. Du willst nichts *haben*. Manchmal verlangsamst du das Tempo ein wenig, manchmal beschleunigst du es – aber du ruhst nicht, du läufst weiter.

* * *

Lektion 358: »Kein Ruf an GOTT kann ungehört oder unerwidert bleiben. Und dessen kann ich sicher sein: SEINE Antwort ist die, die ich wirklich will.« – Stell dir vor, du würdest durch einen Krieg *durch-laufen* und durch eine Naturkatastrophe *durch-laufen*, und das Einzige, was wäre – du würdest sehen: Ja, da sind immer wieder Weggefährten. Und dann gibt es vielleicht ein paar, die laufen *immer* mit dir, die bleiben nicht zurück, die sind

immer da. Da läuft immer einer neben dir, das ist Jesus. Der trabt einfach neben dir her, der hält deine Hand. Der läuft immer mit dir und sagt: „Komm! Komm weiter, wir sind noch nicht am Ziel – aber wir sind auf dem Weg.“ Aber der *Weg* ist das Ziel, nicht ein Ort – ein Ort ist noch nicht das Ziel –, in einer einzigen Funktion. Und so bleibst du, selbst während du mal verliebt bist, in dem konstanten Gefühl der Liebe; und selbst während du mal enttäuscht bist, bleibst du in dem konstanten Gefühl der Liebe. Und selbst während du mal krank bist, bleibst du im konstanten Gefühl der Heilung; und selbst während du mal gesund bist, bleibst du im Gefühl der Heilung. Und während du dich ärgerst, bleibst du im Gefühl der Vergebung. Das geht aber nur, wenn du das *immer* machst. Immer – während noch irgendwelche anderen Gefühle da sind, die manchmal mit deinem Gefühl der Liebe übereinstimmen (nämlich, du bist mal verliebt), manchmal nicht übereinstimmen (du ärgerst dich mal gerade oder wurdest verlassen). Manchmal stimmt deine Gesundheit mit dem Gefühl, dass du Heilung gibst, überein, manchmal nicht. Manchmal hast du Schmerzen. Du hörst aber nicht auf – du gibst Heilung. Weil du etwas gefunden hast, was du nie mehr aufgeben willst. Und so erlangst du Konstantheit. Jetzt bist du unabhängig vom Gefühl der Verliebtheit und unabhängig vom Gefühl der Enttäuschung und unabhängig vom Gefühl der Gesundheit oder der Krankheit. Jetzt bist du frei, weil du deine Funktion gefunden hast. Wie ein Läufer unabhängig vom Wetter (nimm es einfach als ein Beispiel), unabhängig davon, ob er Urlaub hat oder nicht, läuft. Aber sei dir ganz sicher: Das ist ein Gefühl, das wird nur stärker, wenn du es verallgemeinerst, also wenn du es immer konstant anwendest. Und noch einmal als Erinnerung: Manchmal stimmt dein Körpergefühl mit dem geistigen Gefühl überein, manchmal nicht. Lass dich nicht irritieren. Mach's von dem Gefühl nicht abhängig, von der Situation nicht. Wie ein Läufer: Mach's nicht vom Wetter abhängig. Das Einzige, was du brauchst, ist deine Bereitwilligkeit.

Aber jetzt geh noch einen Schritt weiter: Mach's nicht allein! Mach's nicht von *dir* abhängig, sondern *gib* deine Bereitwilligkeit. Denn jetzt brauchst du *mehr Disziplin*, und die kannst du alleine nicht aufbringen, weil es eine geistige Disziplin ist. Jetzt musst du auch noch von deinen eigenen Einschränkungen befreit werden, von dem Limit, das du dir selber immer setzt. Denn du selber setzt dir immer wieder sehr wohl noch ein Limit, ganz klar. Das tut der Heilige Geist nicht. Er sagt: „Die Limits, die musst du Mir geben. Die schrecklichen Verbrechen, die entsetzlichen Morde, die wirklich schlimmen Verletzungen, die schweren Krankheiten, die großen Kriege, und natürlich auch, was du so selber alles machst. Denn jetzt bekommst du ein Gefühl, das machst du nicht mit dem Körper.“

»DU allein, DER DU DICH erinnerst, was ich wirklich bin, erinnerst DICH an das, was ich wirklich will.« – Und „DU“ ist großgeschrieben. – »... DER DU DICH« – großgeschrieben – »erinnerst, was ich wirklich bin, erinnerst DICH an das, was ich wirklich will. DU sprichst für GOTT und sprichst somit für mich. Und das, was DU mir gibst, kommt von GOTT SELBST. DEINE STIMME, VATER, ist demnach ebenso die meine, und alles, was ich will, ist das, was DU mir schenkst in ebenjener Form, in der DU beschließt, dass es mein sein soll. Lass mich alles das erinnern, was ich nicht erkenne, und lass

meine Stimme stille sein, während ich mich erinnere. Doch lass mich DEINE LIEBE und Fürsorge nicht vergessen, indem ich DEIN Versprechen an DEINEN SOHN in meinem Bewusstsein stets bewahre. Lass mich nicht vergessen, dass mein Selbst nichts ist, ...« – Hm. – »Lass mich nicht vergessen, dass mein Selbst nichts ist, ...« – Und hier musst du diese Wahrnehmungen, die du dir als Läufer, als Maler, als Musiker, als Liebhaber, als Arbeiter sehr wohl selber machst – genau das musst du aufgeben. – »Lass mich nicht vergessen, dass mein Selbst nichts ist, ...«

Und das war vorher anders. Da sollte *dein* Selbst alles sein. Das hast du genau dadurch erlebt, dass du gelaufen bist, dass du getanzt hast, dass du geschwommen bist, geritten bist, gefochten hast, Fahrrad gefahren bist, gearbeitet hast oder exzessiv gefaulenzt hast ... Das war dein Selbst, und es war nicht nichts, ganz im Gegenteil: Dein Selbst war alles, und alles andere war so ziemlich nichts. Aber dafür hattest *du* dein Gefühl und *du* dein Gefühl und *du* (*schaut von einem zum anderen*) deine Krankheit, oder du hattest so ein durchtrainiertes Selbst, dass du mit deinem Sport selbst deine Krankheit überwunden hast (allerdings nur deine!). Das war eine Täuschung. Jetzt musst du das noch mal umdrehen: Jetzt sollst du nicht vergessen. Wann? Na, in dem Moment, wo du glaubst, dass dein Selbst alles ist, wirst du daran erinnert: Vergiss nicht, dein Selbst ist nichts. – »... *dass aber mein SELBST*« – großgeschrieben – *»alles ist.«* – Also musst du deine Disziplin unter eine andere Führung stellen, falls du schon Disziplin geübt hast, in irgendeiner Sportart oder in der Arbeit oder im Faulenzen oder in der Sexualität. Ja, ja, da gibt es einige, die eine sehr disziplinierte Sexualität ausüben, im Unterschied zu einer z.B. ausschweifenden Sexualität, und die erleben sehr intensive Sexualität, auf eine ganz disziplinierte Art und Weise. Aber was erlebst du dadurch? Dass dein Selbst alles ist, wenn du ehrlich bist. Und da erlebst du es *mehr*, als wenn du halt so die übliche Sexualität praktizierst. Das ist bei allem so. Du kannst auch Sport oder Fasten oder Essen sehr diszipliniert gestalten. Und was erlebst du? Dass dein Selbst alles ist. Das ist immer der Versuch, dass das Ego eine allgemeine Wahrheit selber für sich in Anspruch nehmen will: das einzelne Ego, also du als Mensch, du als Individuum. In der heutigen Lektion wirst du aufgefordert, zu beten: *»Lass mich nicht vergessen, dass mein Selbst nichts ist, dass aber mein SELBST alles ist.«*

Als Mensch willst du ein ganz bestimmtes Selbst für dich machen, und da willst du dann zum Beispiel in einer Selbstdisziplin Übergewicht für dich ausschließen, also isst du ganz diszipliniert. Oder du willst Krankheit für dich ausschließen, also ernährst du dich ganz diszipliniert und duschst jeden Tag kalt, ganz diszipliniert, und gehst jeden Tag an die frische Luft, ganz diszipliniert, rauchst nicht, weil du diszipliniert bist, säufst nicht, weil du diszipliniert bist, und so weiter. Und da kannst du es sehr weit bringen. Oder du verzichtest auf Sexualität, weil du diszipliniert die Energie, wie du es nennst, für etwas anderes nützen willst (auch das kannst du machen, das ist alles möglich). Aber wer steht da im Vordergrund? Dein Selbst, so wie du dich wahrnimmst. Und dann schaust du auf diejenigen, die undiszipliniert sind, und glaubst, du bist weiter (was immer das bedeutet); oder du bist als Schüler schon diszipliniert und machst deine Schularbeiten diszipliniert, weil du natürlich Erfolg haben willst, und du willst nicht nur einfach so mitschwimmen

als mittelmäßiger Schüler oder gar als schlechter Schüler, sondern du willst diszipliniert sein, weil du ja weißt, was du willst: Arzt werden oder Architekt oder irgendetwas ... Oder du hältst deine Wohnung diszipliniert sauber. Hier ist der *Kurs* sehr individuell. Hier musst du in deinen Geist schauen. An welches Selbst willst du dich selbst ständig erinnern, oder, wofür willst du dich erlösen?

Und jetzt könnte es sein, dass du Ängste kontrollieren musst. „Ja, heißt das, dass ich jetzt auch alles in mich reinstopfen soll, ja, soll ich jetzt auch so undiszipliniert essen? Ja, soll ich jetzt nicht mehr jeden Tag laufen, ja, muss ich ...?“ Das ist deine Angst. Wofür hast du sie gemacht? Um dein Selbst zu beschützen. Allerdings hast du eins vergessen: Du hast dein Selbst aus Angst *gemacht*, also willst du die Angst mit der Angst schützen. Wenn du zurücktrittst und Ihm die Führung überlässt und jeden Tag versuchst, in all deinen Ritualen wirklich diszipliniert zu vergeben, dann könnte es sein, dass du irgendwann über deine Selbst-Disziplin ganz diszipliniert sagen musst, dass sie nichts bedeutet, und dass du vergebend darauf schauen musst. Und auf das undisziplinierte Verhalten deiner Brüder musst du diszipliniert vergebend schauen. Weil es uns um Erlösung geht, einfach nur um Erlösung. Und das geht nur durch völlig disziplinierte Liebe, dass du nie aufhörst zu lieben, nie aufhörst, vergebend auf etwas zu schauen, dass du gar nichts beurteilst. Ob da jemand das Futter nur so in sich reinstopft und der andere diszipliniert isst, sollte dich nicht mehr kümmern. Weil du etwas anderes vorhast. Weil du die Welt erlösen willst. Weil du nicht schlanke Körper sehen willst als deine letzte Wahrnehmung: die ganze Welt lauter schlanke Menschen. (*Lachen.*) Nein. Sondern die ganze Welt als das Antlitz Christi. Ja? Das ist das Ziel, vergiss das nicht. Also: »*Lass mich nicht vergessen, dass mein Selbst nichts ist, dass aber mein SELBST*« – großgeschrieben – »*alles ist.*« – Erwinnere dich wieder an die Vision, die du brauchst, an die Endzeit-Vision, das Antlitz Christi, an deine heilige Schau, an die wahre Wahrnehmung, an das Wunder, das du sehen sollst, das nur aus deiner Vergebung geboren wird.

* * *

Freu dich doch auf einen Zustand, immer in Liebe zu sein, immer heilen zu können!

* * *

Es wird nicht immer so sein, dass du laufen kannst oder Musik machen kannst oder malen kannst oder arbeiten kannst oder Tee trinken kannst oder dich entspannen kannst. Nein, es wird nicht immer so sein, dass du gesund bist hier in diesem Traum. Aber du kannst immer heilen, du kannst immer vergeben. Und damit lässt du alle anderen Zustände wirklich hinter dir. Weil sich aus deiner Heilung, aus deiner Vergebung ... das ist, wie wenn du damit eine Brücke baust, die dich sicher da hinbringt, wo du in Wahrheit sowieso schon bist. Sieh Vergebung als etwas an, was du unabhängig von allem immer benutzen kannst. Ein Läufer will weitgehendst unabhängig sein – aber in der Vergebung kannst du *völlig* unabhängig sein und wirklich frei lieben und Heilung geben.