



# **Dein stiller Geist ... (Trost geben)**

(zu Lektion 202)

**Michael Ostarek**

**Mölmeshof, 21.Juli 2011, morgens**

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

© 2011 Michael Ostarek. Alle Rechte vorbehalten

Der folgende Text ist die fast wörtliche Abschrift der Session vom 21. Juli 2011, 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

## Dein stiller Geist ... (Trost geben)

(zu Lektion 202<sup>1</sup>)

Sechste Wiederholung. Wir haben gehört:

»Jeder dieser Gedanken würde allein für die Erlösung reichen, würde er nur wahrhaftig gelernt. Jeder wäre genug, dir und der Welt Befreiung aus jeder Form der Knechtschaft zu geben und die Erinnerung an GOTT einzuladen, wiederzukehren. [...] Jede von ihnen [dieser Lektionen] enthält den ganzen Lehrplan, wenn er verstanden, geübt, angenommen und auf alle scheinbaren Geschehnisse tagsüber angewendet wird. Einer genügt. Von diesem einen aber darf keine Ausnahme gemacht werden. Daher müssen wir sie alle anwenden und lassen sie zu einem verschmelzen, da ein jeder zum Ganzen beiträgt, das wir lernen.

Diese Übungszeiten kreisen, wie unsere letzte Wiederholung, um ein zentrales Thema, mit dem wir jede Lektion beginnen und beenden. Es ist dieses:

*Ich bin kein Körper. Ich bin frei.*

*Denn ich bin nach wie vor, wie GOTT mich schuf.*

[...] Gerätst du in Versuchung, beeile dich, dein Freisein von Versuchung zu verkünden, indem du sagst:

*Diesen Gedanken will ich nicht. Stattdessen wähle ich:«<sup>2</sup>*

»Ich will einen Augenblick lang still sein und nach Hause gehen.

*Warum sollte ich beschließen, noch einen Augenblick länger dort zu verweilen, wohin ich nicht gehöre, wenn GOTT SELBST mir SEINE STIMME gab, mich beimzurufen?*

Ich bin kein Körper. Ich bin frei.

Denn ich bin nach wie vor, wie GOTT mich schuf.«<sup>3</sup>

In dieser Welt kennst du so etwas wie Situationen oder lang anhaltende Zustände, zum Beispiel den Zustand der Armut oder den Zustand, wo du krank bist. Je mehr du diese Lektionen machst, umso mehr solltest du eigentlich erleben, dass es um diese Zustände gar nicht geht, sie verändern gar nicht so viel, wie du glaubst. Denn selbst wenn du krank bist, dann denkst du immer noch jeden Tag dieselben Gedanken, wie du sie denkst, wenn du nicht krank bist. Selbst wenn du einen Partner gefunden hast und in einer Partnerschaft bist, das verändert gar nicht so viel. Du denkst jeden Tag immer noch dieselben Gedanken – selbst wenn du im Urlaub bist und innehältst. Und darum ist es ja so schwierig, im Urlaub innezuhalten und einfach nur still zu sein. Denn wenn du im Urlaub nicht deine Surf-Abenteuer, deine Bergsteigtouren, deine Museumsbesuche, deine Shoppingtouren und so weiter machst, sondern einfach nur still im Hotelzimmer sitzen würdest, würdest du bemerken, dass du dasselbe denkst wie zu Hause; du hast überhaupt keinen Urlaub. Du hast überall dieselben Gedanken, und selbst wenn du im Gefängnis wärst – du musst nur lang genug im Gefängnis sein, dann würdest du bemerken: Du hast

---

<sup>1</sup> Lektion 202 in Verbindung mit der Einleitung zur 6. Wiederholung (Ü-I.202 und Ü-I, 6. Wh., Einl.) Alle Zitate in »...« siehe dort.

<sup>2</sup> Ü-I, 6. Wh., Einl.

<sup>3</sup> Ü-I.202

genau dieselben Gedanken. Darum willst du dich ja im Gefängnis auch mit Fernsehen, mit Illustrierten, mit irgendwelchen Dingen ablenken, oder mit irgendeiner Tätigkeit, um nicht zu bemerken, dass du, egal wo du bist, egal in welchem Zustand und in welcher Situation du bist, immer dieselben Gedanken hast.

Solange der Zustand neu ist, solange irgendein Gefühl dominiert, glaubst du, dass dich jetzt dieses Gefühl prägt. Mit dem *Kurs* sollst du lernen, dass es gar nicht um diese Zustände geht, um dieses: „Ja, wenn ich gesund bin ...“ Wenn du gesund bist, wird es dir nicht anders gehen als jetzt. „Ja, wenn ich frei habe ... Wenn ich ein Kind habe ...“ Wenn du ein Kind hast, wird es dir genauso gehen wie jetzt. Du wirst dieselben Gedanken haben, dieselben Probleme, du wirst genauso wenig frei sein. Das Ego will dir immer etwas zeigen, will dich immer irgendwo hinführen, will dir sagen, dass es einen erstrebenswerten Ort, einen erstrebenswerten Zustand gibt, in dem dann anscheinend alles anders ist. Und das ist nicht wahr! Wenn du dann endlich dein Eigenheim hast, mit Hund und Garten und Ziege im Garten, und Kindern, wirst du bemerken, dass es dir genauso geht wie vorher. Schau dir jemanden an, der das alles hat, was du erstrebst, und dann sprich mit ihm. Und dann schau dir noch jemanden an, der das alles hat, und dann schau dir noch jemanden an, der das alles hat, und dann wirst du bemerken: Da ist keine Gemeinsamkeit. Obwohl fünf Frauen dasselbe haben (ein Haus, sie haben auch Kinder, sie haben auch Tiere), geht es allen Fünfen scheinbar anders. Aber sie haben eins gemeinsam: Keine ist wirklich frei.

Jeder muss sich ablenken und jeder glaubt, die Ablenkung, die er favorisiert ... und dann wird auf einmal die Gesundheit zu einem erstrebenswerten Zustand oder der Beruf oder dass du endlich nicht mehr arbeitslos bist. Erwarte dir nicht zu viel von der Arbeit, wirklich nicht. Denn eins musst du bemerken: Sobald du Arbeit hast, wartest du drauf: „Und wann hab ich frei? ... Wann ist der 8-Stunden Tag um? ... Hoffentlich muss ich keine Überstunden machen.“ Bring's auf den Punkt. Und sobald die Bezahlung stimmt, fragst du dich, was du mit dem Geld anfangen sollst. Und wo ist der Himmel? Der Himmel ist nicht, wenn du gesund bist, der Himmel ist nicht, wenn du ein Haus hast, der Himmel ist nicht, wenn du Arbeit hast. Du tust aber so, als ob das der Himmel wäre. Denn der Himmel ist, wenn du erlöst bist. Du bist aber nicht erlöst, wenn du gesund bist, du bist nicht erlöst, wenn du Arbeit hast, und du bist nicht erlöst, wenn du ein Kind hast oder einen Partner. Eben nicht. Es ist anders herum: *Davon* musst du dich erlösen. Das ist nicht deine Erlösung, das ist das, *wovon* du dich erlöst. Denn wenn das deine Erlösung wäre, wie oft hättest du sie schon gefunden? Anders herum: Wie oft hast du sie schon gefunden und dann bemerkt, dass das nicht deine Erlösung ist? Das war noch nie deine Erlösung von dem, wovon du dich erlösen wolltest – das war lediglich eine weitere Situation, von der du dich dann wieder erlösen wolltest, weil es nicht der Himmel war. Es geht nicht um Zustände, es geht nicht einmal um Zustände ... in dem, was das Ego dir gibt; denn ein Zustand sollte an sich etwas Allumfassendes sein, wo es dir dann wirklich gut geht. Urlaub soll so etwas sein wie ein Zustand, wo du Urlaub hast oder im Urlaub bist. Wenn du dir aber die Situation anschaut, die Urlaubssituation (den Urlaubsort, die

Urlaubssumstände und all das, was du da wahrnimmst, Raum und Zeit), dann wirst du bemerken: Du bist da anscheinend im *Urlaub*, wo alle anderen um dich herum *arbeiten*. Die Kellner arbeiten, das Flugzeugpersonal arbeitet, die Leute in den Geschäften arbeiten, die Leute in den Cafés arbeiten; die Museumswächter warten auf Urlaub, während du anscheinend im Urlaub bist. Die Fremdenführer, die auf den Berghütten sind, die arbeiten – und du bist *im Urlaub*? Da müsste das Umfeld ein Urlaubsumfeld sein; das ist aber kein Urlaubsumfeld, das ist ein Arbeitsumfeld. Du bist der Einzige, sozusagen, der Urlaub hat. Das kann aber nicht stimmen. Denn wie geht es dir, wenn du in einem Geschäft arbeitest und da kommen Urlauber? Du bist gestresst. Wenn du in einem Café bist, und da kommen Urlauber, das stresst dich noch mehr, als wenn die Einheimischen da sind. Das ist so. Du hast hier nirgendwo Urlaub. Du bist hier nicht zu Hause, das ist hier nicht der Himmel. Wenn du zum Arzt gehst, möchtest du gesund werden. Wohin kommst du? Du triffst lauter Kranke. Es ist seltsam, auf dieses Denksystem zu vertrauen. Es ist ganz eigenartig, es so verbissen zu vertreten. Ebenso ist es mit dem, wenn du irgendwo das Geld anlegen willst. An sich will die Bank an deinem Geld verdienen, das tut sie auch – du glaubst aber immer noch, dass du da Gewinn machst. Das ist ein ganz eigenartiges Denken. Und solange du dich davon nicht willentlich erlöst, weil du es buchstäblich durchschaust ...

Du kannst es aber nicht durchschauen, wenn du es so betrachtest, mit den Augen, mit denen du es gemacht hast, mit dem Geist, mit dem du es gemacht hast. Denn der Geist, mit dem du es gemacht hast, verleugnet, dass du frei bist (er tut nichts anderes), er verleugnet, dass du im Himmel bist, er verleugnet, dass du Der Christus bist. Und wenn er dir irgendwo zugesteht, dass du irgendetwas weißt vom Christus, dann bietet er einfach nur haarsträubende Religionen an, die mit dem, wer du wirklich bist, gar nichts mehr zu tun haben. Aus diesem unmöglichen Zustand, aus diesen unmöglichen Situationen, wo dir kein Zustand das geben kann, was du wirklich bist ... dieses Gewahrsein, frei zu sein, einfach nur frei, ein Wort, das du nicht einmal verstehen kannst, weil du nicht in der Erfahrung bist. Wie will ich, wenn ich noch nie geschwommen bin, verstehen können, was Schwimmen ist? Ich kann es nicht verstehen. Wie will ich, wenn ich noch nie geflogen bin, verstehen können, was Fliegen ist? Selbst wenn ich schon einmal in einem Flugzeug gesessen habe, da bin ich doch nicht geflogen. Ich bin dagesessen, das ist doch nicht Fliegen. Da bin ich genauso dagesessen, wie ich in meinem Wohnzimmer sitze; da sage ich ja auch nicht, ich fliege. Ich bin noch nie geflogen, das stimmt doch gar nicht. Menschen können nicht fliegen, und sie wollen es einfach nicht begreifen. Sie *sitzen* in einem Flugzeug. Menschen träumen vom Fliegen – Vögel fliegen. Das ist der Unterschied. Solange ich nur von irgendwelchen Dingen träume, von irgendwelchen Zuständen träume, werde ich schlicht und einfach nicht zufrieden sein können. Ich mache dann die unmöglichsten Dinge, ich suche irgendwelche Zustände zu erreichen, stolpere von einer Situation in die andere. Und aus genau dieser Situation will mich Gott einfach nur, heute, befreien. Mögen die Worte mich an irgendetwas erinnern, was ich schon mal in der Bibel gelesen habe oder in irgendeinem Buch gelesen habe – ich brauche Worte, die ich

überhaupt schon mal irgendwo gehört, gedacht oder gelesen habe. Aber ich muss diese Worte als Führer verwenden. Ich darf mein eigenes Verständnis nicht anwenden, wenn ich diese Worte verwende, sondern ich muss sie als Lektionen anwenden, indem ich tatsächlich ... wenn ich mich heute bei dem Gedanken erwische: „Ich will endlich gesund werden“, dann muss ich sagen: »*Diesen Gedanken will ich nicht.*« Das ist nun mal so. – »*Stattdessen wähle ich:* Ich will einen Augenblick lang still sein und nach Hause gehen.« – Und wenn ich mich bei dem Gedanken erwische: „Ich will endlich, dass du mich verstehst“, dann muss ich auch wieder sagen: »*Diesen Gedanken will ich nicht. Stattdessen wähle ich:* Ich will einen Augenblick lang still sein und nach Hause gehen.« – Es gilt an sich für jeden Gedanken, den ich denke, weil keiner der Gedanken, die ich denke, die Stille, den Frieden meines Zuhauses widerspiegelt. Irgendwann bemerke ich doch im Urlaub, dass da auch eine Baustelle ist, und dann glaube ich, im Urlaub habe ich ein Recht darauf, dass alle Urlaub haben, dass eben da keine Baustelle ist. Und dann bemerke ich im Urlaub, dass mich die Musik in den Diskotheken stört, dann bemerke ich, dass mich die Motorboote stören, dann bemerke ich, dass mich die Seeigel stören, in die ich reinsteige. Es ist überall laut in dieser Welt. Wenn ich lange genug in Peru leben würde, dann würden mich die Touristen einfach nur nerven, und wenn ich lange genug auf Hawaii lebe, würden mich die Urlauber einfach nur stören, die da Urlaub machen. Und dann würden mich nicht nur die Urlauber stören, sondern ich würde wieder bemerken, dass mich alles da stört. Und wenn ich lange genug mein Haus habe oder meinen Beruf oder mein Kind habe, dann bemerke ich doch – wenn ich es bemerke –, dass ich nichts in dieser Welt wirklich will. Selbst wenn ich es vorher noch so gewollt habe, noch so darum gekämpft habe, noch so viel Geld dafür ausgegeben habe, noch so sehr dafür gearbeitet habe oder noch so froh war, dass es mir geschenkt worden ist oder ich es geerbt habe: Irgendwann bemerke ich, dass mir das alles nichts nützt – weil ich nicht im Himmel bin, weil ich hier nicht zu Hause bin.

Diese heutige Lektion soll mir nur dazu verhelfen, das zu bemerken, egal in welchen Zuständen ich heute bin und was ich verändern will, wirklich egal in welcher Situation ich bin. Und damit ich nicht von einer Situation in die andere schlittere, nehme ich den Bruder, der bereits in der anderen Situation ist, finde mein Bedürfnis in ihm und befreie mich davon. Das heißt, wenn ich jetzt in Deutschland bin und ich bin krank und ich blättere in einer Illustrierten und sehe da jemanden, der ganz gesund auf einem Surfbrett vor Maui surft, dann finde ich mein Bedürfnis, mich zu erlösen, in ihm. Und das ist etwas anderes, als wenn ich glaube, wenn es mir so gehen würde wie ihm auf dem Surfbrett, dann wäre ich erlöst. Wenn ich genau hinschaue, kann ich nämlich in jedem, den ich in dieser Welt sehe – egal in welcher Situation er ist, an welchem Ort er ist, in welchem Zustand er ist, in welchem Alter er ist, welches Geschlecht er hat, welche Nationalität er hat, welchen Beruf er hat, welchen Stand sein Bankkonto hat, in welchen Beziehungen er so lebt oder nicht – ich kann in jedem dasselbe Bedürfnis finden wie in mir: Diesen Zustand will ich nicht, ich suche noch etwas anderes. Auch der Surfer denkt währenddessen bereits an etwas anderes. Auch der Arzt denkt, während er mich behandelt, an

etwas anderes; er ist in seinem Geist schon wieder woanders. Niemand ist ganz bei der Sache, das ist unmöglich. Jeder denkt sich, träumt sich irgendwohin. Und da das alles sozusagen laute Gedanken sind ... wenn ich in meinen Geist höre, dann sind das ja alles Stimmen, dann sind das alles Wesen, die irgendwelche Geräusche von sich geben, dann sind das alles laute Gefühle, die irgendeinen Gedanken zum Ausdruck bringen wollen, auf irgendeine Art und Weise.

Aus jedem Menschen kann ich hören: „Nein, ich will das eigentlich gar nicht, ich hätte lieber das.“ Ich müsste nur eine Weile mit ihm innehalten, und dann würde ich den Punkt erwischen, wo es ihm reicht, wo er genervt ist, wo er wieder etwas anderes will, wie ein Kind. Wie ein Kind, das mit dem Roller fährt, und dann sieht es jemanden Fußball spielen, dann schmeißt es seinen Roller einfach auf die Straße, rennt zu dem anderen, will dann mit ihm Fußball spielen, dann spielt es eine Weile mit ihm Fußball, dann sieht es jemanden, der ein Eis hat, sagt: „Ah, ich will ein Eis haben“, dann lässt es den Fußball liegen ... Nenn das nicht spontan, nenn das einfach Willkür! Nenn es einfach Chaos. Warum solltest du dich nach dieser Spontaneität zurücksehnen? Es ist doch einfach nur ein Ausdruck von: Ich weiß nicht, was ich will, ich weiß wirklich nicht, was ich will, ich habe keine Ahnung; ich will jetzt das, und kaum sehe ich etwas anderes, will ich lieber das, und kaum sehe ich noch etwas anderes, will ich noch lieber das. Aus diesem Taumel (manche haben es einen Taumel genannt, manche haben es genannt, es ist wie ein Gott, der seine Welt ständig in Scherben tanzt, der alles letztendlich doch kaputt macht, weil es ihn nicht befriedigt, der sich einen Augenblick daran ergötzt und dann bemerkt, es muss doch noch etwas anderes geben), aus diesem Taumel der Gefühle kannst du dich einen Augenblick heute immer wieder befreien. Das geht aber nur, wenn du zu allen Gedanken sagst: *»Diesen Gedanken will nicht.«* – *Diesen Gedanken!* Es geht nicht darum, dass du den Körper ablehnst – das ist eine unsinnige Ablehnung, die würde an sich nur den Traum hier wirklich machen –, sondern wo du einfach in der Stille dasitzt und einen Gedanken ablehnst: *»Diesen Gedanken will nicht. Stattdessen wähle ich:* Ich will einen Augenblick lang still sein und nach Hause gehen.« Das ist etwas anderes als: „Ich überlege, will ich ins Kino gehen oder ins Freibad?“ Wenn ich den heutigen Gedanken übe, dann sage ich: „Ich will diesen Gedanken, ins Freibad gehen, nicht, und ich will diesen Gedanken, ins Kino gehen, nicht. *»Stattdessen wähle ich:* Ich will einen Augenblick lang still sein und nach Hause gehen.« Das ist der Gedanke, wo ich nicht mehr urteile, ob ich ins Kino will oder ins Freibad, denn das ist keine Alternative. Wenn ich aber sage: *»Ich will einen Augenblick lang still sein und nach Hause gehen«*, dann gehe ich einen Augenblick nirgendwo hin, dann halte ich inne. Dann weiß ich nicht, wie ich auf Kino oder Freibad schauen soll. Solange ich urteile, weiß ich, wie ich auf Kino oder Freibad schauen soll; irgendwann muss ich nämlich sagen: „Das Freibad ist mir lieber“, und da werde ich irgendwelche Gründe finden: weil heute die Sonne scheint, weil da meine Freunde sind, weil ich mich mal bewegen will, weil das gesund ist ... Irgendetwas werde ich dann „wissen“, was mir lieber ist, das heißt, ich muss weiterhin meinen urteilenden Geist benutzen. Ich gehe dann irgendwohin, im Außen, und gehe irgendwo, im Außen, nicht hin. Letztendlich tue ich

aber eins: Ich gehe wieder nach außen. *Wo* ich außen hingehere, ist letztendlich völlig egal, ich gehe irgendwo in eine Illusion!

Mit Hilfe der heutigen Lektion soll ich genau das nicht tun, da ist es egal. Ich wähle nicht zwischen zwei Gedanken aus, die *ich* denke, sondern ich wähle den Gedanken der Lektion: »Ich will einen Augenblick lang still sein und nach Hause gehen. [...] Ich bin kein Körper.« Und das bedeutet, ich gehe nicht mit dem Körper wohin und mache mir Gedanken: „Gehe ich mit dem Körper ins Kino oder gehe ich mit dem Körper ins Freibad?“ Ich bin dann auch nicht im Kino und ich bin dann auch nicht im Freibad. Ich bin dann tatsächlich »nach wie vor, wie GOTT mich schuf«, ich bin dann reiner Geist. Und dafür dient die Lektion. Weil ich im zweiten Teil des *Kurses* eine Welt miterschaffen soll, die mit dem Körper überhaupt nichts mehr zu tun hat, wofür ich den Körper gar nicht brauche. Denn als Körper komme ich nicht in das Gewahrsein des Himmels, also ist die Idee des Antlitzes Christi für mich völlig unpraktisch, ich kann sie sowieso nicht erleben als Körper. Ich werde also den zweiten Teil des *Kurses* überhaupt nicht praktizieren, weil er für mich keine Bedeutung hat. Als Körper, da ist es für mich wichtig, ob ich ins Kino gehe oder ins Freibad, wie der Arzt zu mir ist, ob ich ein Kind habe oder nicht, ob ich einen Partner habe oder nicht; in welchem Zustand ich bin, scheint dann für mich wichtig zu sein – das scheint aber nur so. Mit Hilfe von Vergebung kann ich bemerken, dass diese Zustände für niemanden so wichtig sind, wie er immer tut. Selbst wenn du krank bist, das ist gar nicht der Zustand, der für dich so wichtig ist. Je mehr ein Kranker sich von seinem Groll erlöst, umso mehr bemerkt er, dass nicht die Krankheit das Problem war, sondern der Groll. Die Krankheit war nur eine Blockade; immer wenn es dann darauf an kam, hast du dann gesagt: „Ja, ich hab Multiple Sklerose, ja, ich hab Aids, ja, ich hab das ...“ – Nein, ein Schüler des *Kurses* bemerkt immer mehr, was er hat: Er hat Angst, er hat irgendwelche Probleme, und die bettet er in einen unlösbaren Zustand ein, in den Zustand, der dich verdammt – die Krankheit. Und dann rennst nur noch zum Arzt und glaubst, du brauchst körperliche Heilung. Selbst wenn es zu dieser körperlichen Heilung irgendwann kam, was ja bei vielen Krankheiten möglich ist, ist aber dein Groll nicht geheilt. Wenn du aber diese Lektionen jeden Tag machst, dann tritt die Wichtigkeit der körperlichen Heilung immer mehr zurück und du bemerkst: Da regst du dich über etwas auf, da ärgerst du dich über den; da, glaubst du, muss das passieren ...

Und je mehr du dich davon befreist, je weniger Bedeutung diese Hand hat oder dieses Zimmer oder diese Beziehung zwischen dir und deinen Eltern oder deinem Arzt, je mehr deine wahre Beziehung für dich wichtig wird, umso mehr findest du noch *ein* Bedürfnis in dir: so zu sein, wie du wirklich bist. Der Lehrplan dient nur dazu, dass du diesen Weg gehst, dass du immer wieder, jeden Tag, einen Schritt auf diesem Weg tust. Und so kannst du dich dann von Gedanken befreien, die vorher für dich erstrebenswert waren – ... »Diesen Gedanken will ich nicht« –, und du hast auch nicht mehr Angst davor, dass du dann den Zustand nicht erreichst, den dieser Gedanke dir bringen würde, oder die Situation nicht erreichst oder den Ort nicht erreichst. Weil du immer mehr bemerkst, dass du diesen Zustand gar nicht mehr willst oder diese Situation oder diesen Ort. Und so



kommst du allmählich in das Gewahrsein, auf das der *Kurs* abzielt: das Gewahrsein, glücklich zu sein und frei. Während der Körper allmählich seine Funktion findet. Er muss dir keinen Zustand bescheren, er muss nicht über die Situation bestimmen, in der du bist; er ist nicht dein Zuhause; er ist nicht dein Gott, und ein anderer Körper auch nicht.

»*Stattdessen wähle ich*: Ich will einen Augenblick lang still sein und nach Hause gehen.

*Warum sollte ich beschließen, noch einen Augenblick länger dort zu verweilen, wohin ich nicht gehöre, ...*« – Irgendwann bemerkst du doch, dass du auch nicht nach Teneriffa gehörst und auch nicht in ein Krankenhaus und auch nicht in eine Villa. Ja, wohin gehörst du dann? – »... wenn GOTT SELBST mir SEINE STIMME gab, mich beimzurufen?«

\* \* \*

Dann kannst du hinter den jeweiligen Situationen und Orten und Zuständen einfach nur die Gedanken finden, die dich in diese Orte führen würden, in diese Zustände führen würden. Und weil du in diese Zustände gar nicht mehr kommen willst, in diese Gefühle, in diese Situationen, sagst du: „*Diesen Gedanken will nicht.*« Diesen Gedanken, den ich gerade einen Augenblick gedacht habe, den will ich nicht. Der ist mir zu laut, der ist mir zu dominant, der verspricht mir etwas, was jetzt noch gar nicht da ist.“ – »Und wiederhole darauf den Gedanken für den Tag, und lass ihn den Platz dessen einnehmen, was du dachtest. Über diese besondere Anwendung des täglichen Leitgedankens hinaus wollen wir nur wenige vorgegebene Ausdrucksformen oder spezifische Gedanken als Übungshilfe beifügen. Stattdessen geben wir diese Zeiten der Stille dem LEHRER, DER in der Stille lehrt, vom Frieden spricht und unseren Gedanken jedwede Bedeutung verleiht, die sie auch immer haben mögen.« – Ich kann dann sogar, wenn ich mich in meiner Wohnung umschaue oder in meinem Garten, buchstäblich sehen, wie ein Bruder, der im Gefängnis ist, sich nach genau so einer Wohnung sehnt, in der ich gerade bin, dass er den Schlüssel hat, oder er sehnt sich danach, im Liegestuhl im Garten liegen zu können; oder er sehnt sich danach, so wie ich spazieren gehen zu können (wenn ich diese Lektion beim Spaziergehen mache). Und ich kann sagen: „Nein, diesen Gedanken will ich nicht.“ Ich kann also sehen, dass ein und derselbe Gedanke für einen Bruder erstrebenswert ist, während es *mir* in meiner Wohnung langweilig ist. Während *ich*, während ich hier in Thüringen im Wald spazieren gehe, mich danach sehne, das auf Teneriffa tun zu können, sehnt sich nicht unweit von hier ein Strafgefangener danach, dass er im Thüringer Wald spazieren gehen kann, das wäre für *ihn* erstrebenswert. Und so kann ich begreifen: Das, was für mich die Hölle ist, weil ich mich davon befreien möchte, das ist für einen anderen bereits der Himmel, weil er glaubt, dann ist er frei. – »Ich bin kein Körper. Ich bin frei.« – Ich kann also ganz getrost mein Streben aufgeben. Ich opfere gar nichts, wenn ich sage: „Diesen Gedanken, nach Teneriffa zu fliegen, will ich nicht“, denn ich will ihn tatsächlich nicht. Und so kann ich meine wichtigsten Gedanken, von denen ich mir Erlösung verspreche, die kann ich, ohne irgendetwas zu opfern, aufgeben. Und wenn ich das tue, wenn ich das wirklich tue: »Jeder dieser Gedanken würde allein für die Erlösung reichen, würde er nur wahrhaftig gelernt.« – Und wie lerne ich ihn wahrhaftig? Wenn ich ihn tatsächlich *stattdessen* wähle. Anstelle von dem, was ich vorher denke. Wenn ich sage:

„Nein, ich will nicht gesund werden, ich will wahrhaftig jetzt einen Augenblick lang still sein und nach Hause gehen, ich will wirklich keine Arbeit haben, wirklich nicht, ich will wirklich niemanden haben, der mit mir redet, ich will wirklich nicht, dass mein Hund gesund wird – ich will diesen Gedanken nicht“, dann lerne ich ihn wahrhaftig, den heutigen Gedanken. „Wahrhaftig“ heißt nur, es soll für mich kein anderer Gedanke wahr sein als der. Es soll kein anderer Gedanke für mich wirklich werden. Ich gebe alle anderen Gedanken auf. Stattdessen wähle ich (egal was mir gerade durch den Geist geht an Gedanken): »*Stattdessen wähle ich*: Ich will einen Augenblick lang still sein und nach Hause gehen.« – Wie lange kann ich bei diesem Gedanken bleiben? Wie lange kann ich für dich und mich nur diesen Gedanken wählen, wie lange kann ich, wenn mir mein Bruder einfällt, sagen: „Nein, nein, ich will nicht, dass du mit mir redest, ich will nicht, dass du mir Geld gibst, ich will nicht, dass du so und so zu mir bist. Ich will, dass du einen Augenblick lang still bist und nach Hause gehst, damit wir beide einen Gedanken miteinander teilen können. Ich will nicht, dass du wegen mir andere Gedanken haben musst als diesen einen Gedanken, wenn du mir einfallst. Ich will also von dir diesen Gedanken empfangen und keinen anderen. Ich erlaube dir, dass auch du alle Gedanken still werden lassen kannst und wegen mir an nichts anderes denken musst als nur daran.“

\* \* \*

Ich habe von einem Bruder erfahren – eine Frau, in Luxemburg. Letzte Woche ist ihr 24-jähriger Sohn auf dem Heimweg, ein Dorf, bevor er wieder zu Hause war, an einen Baum gefahren. Vorgestern, bei der Beerdigung – ihr Sohn war sehr bekannt, es waren ungefähr 500 Leute bei der Beerdigung –, war sie ganz in Weiß und hat alle getröstet. Sie macht den *Kurs*. Sie, die Mutter, hat alle getröstet, die da geweint haben. Und sie hat den Pastor, der irgendetwas von Trauer gesagt hat, gebeten, er möchte sie mal an das Mikrofon lassen, und hat dann gesprochen und konnte allen einen ganz tiefen Trost geben. Vorher, gleich als das passiert ist, da hat sie geweint, ja, da hat sie geweint und war verzweifelt – und hat aber die Lektion angewendet und hat Trost gefunden in der Lektion, hat Trost gefunden durch den Heiligen Geist, und hat dann begriffen, was sie tun kann, damit sie diesen Trost nicht verliert: Andere trösten! Geben und Empfangen ist eins. – »*Diesen Gedanken will ich nicht*.« – Vielleicht musste sie zu dem Gedanken: „Ach, wäre das schön, wenn mein Sohn noch da wäre ...“, sagen: »*Diesen Gedanken will ich nicht*.« – „Ach wäre das schön, wenn er keinen Unfall gehabt hätte ...“ – »*Diesen Gedanken will ich nicht*. *Stattdessen wähle ich*: ...« – Und was hat sie dann erlebt? Was erlebt sie? Sie erlebt, dass ihr Sohn lebt, dass er in ihrem Herzen lebt, dass er da ist. Da ist ein Wunder passiert. Dies ist ein ganz praktischer *Kurs*. Wenn er in solchen Situationen nicht funktionieren würde, würde ich ihn sicher nicht machen – wenn er da nicht wirklich funktionieren würde, sodass ein Mensch glücklich wird, weil er eine Erfahrung gemacht hat, die keiner unserer Gedanken uns je bescheren kann, kein Zustand, keine Situation. Wenn das in so einer Situation nicht möglich wäre, dann wäre es auch in einer kleinen Situation nicht möglich, wo du dich über irgendetwas ärgerst, wo dich irgendetwas betrifft. Wenn es aber in einer kleinen Situation geht, dann geht es auch in einer Situation wie dieser. Ich

muss aber tatsächlich diesen Gedanken wahrhaftig üben, und wahrhaftig üben heißt: Ich ändere an der Form der Lektion gar nichts, und die Form heißt nun mal:

*»Diesen Gedanken will ich nicht. Stattdessen wähle ich: Ich bin kein Körper. Ich bin frei. Denn ich bin nach wie vor, wie GOTT mich schuf. Ich will einen Augenblick lang still sein und nach Hause gehen.«*

Und nur zur Information: Das ist eine Familie, da leben die Kinder wirklich noch mit den Eltern. Die haben sehr viel miteinander gemacht. Der Sohn war 24 und war noch viel bei der Mutter, die haben immer noch viel gemeinsam gemacht. Das war nicht das, was du nennen könntest eine kaputte Familie. Nein, nein, ganz im Gegenteil! Wenn das nicht heilen könnte, würde es keinen Gott geben, dann wäre die Lektion einfach nur irgendein Ritual. Sie ist aber kein Ritual, sie ist nichts Eigenständiges. Sie ist etwas, was du anwenden kannst, um eine Erfahrung zu machen, was es bedeutet zu Hause zu sein, in dieser Welt; was es bedeutet, nicht getrennt zu sein, selbst dann nicht, wenn ein Körper gestorben ist; was es bedeutet, tatsächlich eins zu sein mit denen, die du liebst. Das kann dir keine Körpererfahrung bringen, das ist unmöglich. Aber wofür kannst du den Körper benutzen? Du kannst ihn dafür benutzen, um zu zeigen, dass du *nicht* getrennt bist, und du kannst den Körper dafür benutzen, um aufzuzeigen, dass du *nicht* krank bist – *du nicht*, das hat doch mit dem Körper nichts zu tun! – und dass du dich *nicht* verlassen fühlst und *nicht* einsam bist und *nicht* ungeliebt. Wenn, dann musst du den Körper für das benutzen, wofür der Heilige Geist ihn als eine vortreffliche Lernhilfe benutzt. Wenn ein Körper stirbt, dann kannst du beweisen ... dann kannst du deinen Körper als Kommunikationsmittel für deine Brüder benutzen, um zu zeigen, dass es keine Trennung gibt. Und wenn die Trennung noch so offensichtlich ist, täuschen die Augen. In diesen Lektionen ist so eine Macht, die du allerdings nur erfahren kannst, wenn du die Worte wirklich so meinst.

*»Warum sollte ich beschließen, noch einen Augenblick länger dort zu verweilen, wohin ich nicht gehöre, wenn GOTT SELBST mir SEINE STIMME gab, mich heimzurufen?«*

Ich muss mich aber eine Zeit lang gegen alle Gedanken entscheiden. Und wenn das in so einer Situation möglich ist, die ich gerade erzählt habe ... das geht aber nicht, wenn du dich schuldig fühlst, das geht nicht, wenn du glaubst, du musst dich schuldig fühlen, wenn du dich gegen den Gedanken entscheidest: „Es wäre doch aber schön, wenn mein Kind noch leben würde.“ Nein, in diesem Gedanken ist eine ganz subtile Verneinung des Lebens enthalten, die du erst einmal durchschauen musst. Solange du deine Gedanken beurteilst, wirst du dich nicht ganz befreien. Und dann glaubst du allerdings, der Himmel hat ein Gegenteil, und dann musst du glauben, dass es den Tod gibt. Der *Wunsch* danach ist seltsam – dass du die Erfahrung machen kannst, ist doch völlig klar. Die Frage ist, ob dir nicht allmählich der Sinn nach einer völlig anderen Erfahrung steht, nach einer Erfahrung, die alles in der Welt transzendiert. Und mit Hilfe dieser Erfahrung gehst du den Weg aus dieser Welt und all ihren Situationen in eine wirklich andere Wirklichkeit. Wenn es nicht möglich wäre, die Erfahrung zu machen, und zwar eine Erfahrung zu machen, die du *nicht machst*, die du nicht selber machst ... Die Erfahrung der Trauer, die *machst* du, mit Hilfe dieser Gedanken, und die Erfahrung von Freude in dieser Welt, die

*machst* du auch selbst. Während die heutige Lektion ... wenn du einen Augenblick still bist, dann *machst* du keine Erfahrung, sondern du findest dich in einer Erfahrung wieder, du findest dich zu Hause.

Und das ist eine Erfahrung, die – man könnte sagen, du lässt dich einfach nur fallen. Du überlegst nicht: „Wie muss ich jetzt traurig sein, woran muss ich da wieder alles denken, was muss ich da alles berücksichtigen, was darf ich jetzt alles nicht tun?“, sondern du wirst tatsächlich still. Wenn du dann in dir Gedanken findest, die dich traurig machen, dann weinst du eine Zeit lang – das, könnte man sagen, ist erlösende Trauer. Du unterdrückst es nicht, du äüßerst es aber auch nicht, weil du es äußern „musst“, sondern du erlebst, wie diese Gedanken in deinem Geist aufsteigen, du fühlst die Beklommenheit, du weinst einen Augenblick, und sagst: »*Diesen Gedanken will ich nicht.*« Dann kommt der nächste Gedanke, irgendein Vorwurf, irgendeine Beschuldigung. Irgendein Vorwurf, den du dir oder dem anderen machst: „Warum ist er so schnell gefahren?“, und du erlebst dann vielleicht eine Weile Schuld oder Wut: »*Diesen Gedanken will ich nicht.*« – So lange, bis dein Geist tatsächlich einen Augenblick überhaupt nicht denkt, sondern still ist.

\* \* \*

»IHM biete ich diese Wiederholung für dich an. Ich übergebe dich SEINER Obhut und lasse IHN dich lehren, was du tun und sagen und denken sollst, jedes Mal, wenn du dich an IHN wendest. ER wird dir jedes Mal, wenn du IHN um Hilfe anrufst, zur Verfügung stehen. Wir wollen IHM die ganze Wiederholung anbieten, die wir nun beginnen, und lass uns auch nicht vergessen, WEM sie gegeben wurde, wenn wir jeden Tag nun üben und zu dem Ziel, das ER uns vorbestimmt hat, fortschreiten, indem wir IHN uns lehren lassen, wie wir gehen sollen, und IHM voll und ganz vertrauen, was die beste Art angeht, aus jeder Übungszeit eine Liebesgabe der Freiheit für die Welt zu machen.«<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Ü-I, 6. Wh., Einl.,7:1-4