



Entweder verstehen oder nicht verstehen, Bruder

(zu Lektion 3)

Michael Ostarek

Mölmeshof, 25. Mai 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 25.Mai 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* (erschieden im Greuthof-Verlag) stellen die persönliche Meinung und das persönliche Verständnis des Autors dar und nicht die der Inhaber der Rechte für *Ein Kurs in Wundern*.

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

Entweder verstehen oder nicht verstehen, Bruder

(zu Lektion 3)¹

Lektion 3: »Ich verstehe nichts, was ich in diesem Raum sehe [auf dieser Straße, von diesem Fenster aus, an diesem Ort].«

Warum brauchst du so eine Lektion? Weil es zwischen Illusionen und der Wahrheit keinen Unterschied gibt. Sie sind beide gleichermaßen wirklich. Und das kannst du ganz einfach sehen. Das kannst du sogar in dieser Welt sehen. Wenn ein Wahnsinniger sich einbildet, weiße Mäuse zu sehen, dann sieht er weiße Mäuse. Er sieht sie. Wenn ein Wahnsinniger glaubt, der Nachbar über ihm macht den Lärm wegen ihm, dann glaubt er, der Nachbar über ihm macht den Lärm wegen ihm, und dann ist das für ihn wirklich. Und wenn ein Kind glaubt, es braucht ein rotes Fahrrad und es bekommt kein rotes Fahrrad, dann hat es das Gefühl, dass es wirklich nicht geliebt wird, und ist traurig. Es fehlt ihm dann ein rotes Fahrrad zu seinem Glück. Wenn das Kind glaubt, der Teddybär friert, dann friert er. Und wenn das Kind glaubt, der Teddybär liebt das Kind, dann fühlt sich das Kind vom Teddybären geliebt. Und woher willst du wissen, was die Wahrheit ist?

Wenn du glaubst, dass du Schmerzen hast, dann hast du Schmerzen. Nichts kann zwischen eine starre Projektion und ihr Ziel treten.² Die einzige Möglichkeit, wie du dich erlösen kannst, ist: Du stellst deine eigene Wahrnehmung in Frage, du entscheidest dich gegen deine Schmerzen, gegen deinen Wahnsinn. Das kannst nur du tun! Wenn ein Patient in der Psychiatrie sich gegen seine Wahnvorstellungen entscheidet, ist das der Beginn seiner Heilung. Wenn er das nicht tut, wird er als Wahnsinniger sterben, ganz klar, und all die Psychopharmaka, die der Körper nimmt, werden ihm nicht helfen. Er wird gedämpft sein. Auf der Verhaltensebene wird er vielleicht nicht mehr mit dem Schädel gegen die Wand rennen. Er wird niemanden umbringen können, weil er eingesperrt ist (ansonsten würde er es tun). Aber er wird in seinem Wahnsinn sterben, so wie ein Kind mit der Idee sterben wird, sein Teddy hat es geliebt. Es gibt keinen Unterschied zwischen Wahrheit und Illusionen *für dich*, denn wenn du verrückt bist, ist die Illusion für dich *wirklich* – nur für dich. Das kannst du ganz einfach sehen. Wenn du neben jemandem stehst, der weiße Mäuse sieht: Du siehst sie nicht – er sieht sie. Wenn du neben jemandem stehst, der Zahnschmerzen hat: Du hast sie nicht, du fühlst sie auch nicht – er fühlt sie. Und das macht dich nicht stutzig. Das kann dich nicht stutzig machen, weil du an deine Illusionen glaubst. Mitfühlen kannst du sowieso nicht mit jemandem, der Zahnschmerzen hat. Geht nicht, denn du hast ja keine. Du kannst gar nicht mitfühlen, du kannst ihn gar nicht verstehen, ist unmöglich. Das Einzige, was du vielleicht machen kannst, ist, ihn zu analysieren und dir vorstellen, wie es dir an seiner Stelle gehen *würde*. Das kannst du aber nur, wenn du selber schon mal Zahnschmerzen gehabt hast, und selbst dann könnte es

¹ Ü-I.3. Zitate in »...« (soweit nichts anderes angegeben) siehe dort.

² Siehe Ü-II.1.2:4

sein, dass er sich schlimmere Zahnschmerzen vorstellt, als du je gehabt hattest, oder weniger schlimme. Und das ist dein Dilemma.

Du kommst ohne Hilfe nicht raus aus deinem Wahn. Du schaffst es nicht, ist unmöglich. Es sei denn, du stellst deine eigene Wahrnehmung fundamental, prinzipiell in Frage: »Nichts, was ich sehe, bedeutet etwas.«¹ – »Ich habe allem, was ich in diesem Raum sehe [...], die gesamte Bedeutung gegeben, ...«² – »Ich verstehe nichts, was ich in diesem Raum sehe [...].« – Dadurch erlöst du dich selbst, du berichtigst dich. Und wenn du das nicht willst, dann willst du es nicht. Dann willst du weiterhin weiße Mäuse sehen, dann willst du unter deiner eingebildeten schlechten Kindheit leiden. Dann willst du das! Dann willst du Schmerzen haben. Dann willst du tausend Stimmen in deinem Geist hören und entscheidest dich nicht gegen alle diese Stimmen und hörst endlich mal *einen* Bruder, *eine* Stimme, *einen* Heiligen Geist, und machst, was Der sagt. Das kannst du, das kann jeder Verrückte. Es gibt Verrückte, die das gewollt haben, und sie wurden geheilt. Es gibt Vergewaltigte, die *wollten* heilen und sind geheilt. Es gibt missbrauchte Menschen, die *wollten* geheilt werden und wurden geheilt. Es gibt Kriegsoffer, es gibt Krebskranke, die *wollten* geheilt werden und werden auch geheilt. Weil sie das so wollen. Weil sie ihren Krebs in Frage stellen, weil sie ihre Kindheit in Frage stellen, weil sie sich selbst erlösen wollen. Und nur weil sie das *wollen*, werden sie geheilt. Weil sie diese Wirklichkeit in Frage stellen wollen. Weil sie akzeptiert haben, dass eine Täuschung die Wahrheit für denjenigen ist, der sich getäuscht hat. Sie ist die absolute Wahrheit, die ganze Zeit hindurch, an jedem Ort, in jeder Situation, unter allen Umständen. Und da gibt es keine Situation, die dann nicht die Wahrheit wäre, und keinen Umstand und keinen Menschen. Das passt immer zusammen. Wenn du krank bist, dann siehst du diese Kerze als ein Kranker; wenn du einen Urlaub planst, planst du ihn als ein Kranker; wenn du dich verliebst, verliebst du dich als ein Kranker; wenn du dir ein Auto kaufst, kaufst du dir ein Auto als ein Kranker; wenn du eine hohe Rechnung kriegst, dann bekommt ein Kranker diese hohe Rechnung; wenn deine Waschmaschine kaputt geht, geht sie einem Kranken kaputt; wenn du dir Dauerwellen machen lässt, lässt sich ein Kranker Dauerwellen machen – das ist so –; wenn dich dann jemand verlässt, hat einen kranken Menschen ein anderer verlassen ... Das passt immer zusammen, immer. Es bist immer du. Entweder du berichtigst das, Schritt für Schritt, jeden Tag, in allen Situationen, selbst, mit einer Hilfe, denn ohne Hilfe kannst du es nicht ...

Das Einzige, was du brauchst, ist diese Hilfe. Die musst du aber wollen. Wenn du diese Hilfe nicht willst, dann bleibst du der Kranke, der Verletzte, und alles, was dir passiert, das passiert immer *dir*. Dir in deiner falschen Wirklichkeit. Sie ist für dich nicht falsch, sie ist für dich wahr. Sie ist für dich die einzige Wahrheit, die absolute Wahrheit. Sie ist für dich das, was Gott ist. Sie ist alles, was es gibt, ohne irgendeine Ausnahme. Da gibt es keine Ausnahme. Weder war deine Kindheit eine Ausnahme noch deine Schulzeit, noch

¹ Ü-I.1

² Ü-I.2

wenn du dir ein paar Schuhe kaufst, noch wenn du dir die Fingernägel schneidest, noch wenn du Durchfall hast ... Das ist ausnahmslos deine Wirklichkeit.

Was du brauchst, sind Ausnahmen, Aus-Zeiten, heilige Augenblicke, wo das alles in Frage gestellt wird, alles, was du je erlebt hast – einen Moment, der mit deiner Realität in keinsten Weise übereinstimmt, überhaupt nicht. Da stimmt gar nichts mehr. Da bist du nicht mehr krank, da bist du nicht mehr enttäuscht, da hast du keine Schmerzen mehr, da hattest du diese Kindheit nicht, da gibt es niemanden, der irgendetwas getan hat. Das ist eine Alternative, das ist eine völlig andere Wirklichkeit, wo du alles anders siehst. Das kannst du nicht zuordnen. Und wenn das nur den Bruchteil einer Sekunde dauert, einen Augenblick, dann genügt das völlig, um dir zu zeigen, dass alles andere, fünfzig Jahre lang, die waren deine Täuschungen, und alles, was du erlebt hast. Und dafür hast du diesen *Kurs*, nur dafür. Er ist diese offene Tür, wo du die ganze Wirklichkeit hier verlässt. Nur dafür brauchst du ihn, für nichts anderes. Ansonsten kannst du weiterhin Illusionen für die Wahrheit halten. Genau. Und dann steht neben dir ein Bruder, für den ist das nicht wahr, was du da erlebst. So wie, wenn du neben jemandem stehst, der vollgepumpt ist mit Heroin oder sich bekifft hat oder besoffen ist und er sieht sich in anderen Ebenen: *Du* siehst einfach nur jemanden, der auf dem Stuhl hockt in demselben Zimmer wie du – *er* ist ganz woanders, er ist in einer ganz anderen Welt.

In dieser Welt ist jeder in seiner eigenen Welt, jeder. Und der eine denkt gerade an etwas ganz anderes, und da ist er, und er fühlt etwas anderes, und da ist er – jeder in seinem eigenen kleinen, winzig-kleinen Ego-Universum, das für ihn wirklich ist. Da hat er natürlich Angst und da geht es ihm natürlich nicht gut. Und er hat seine Welt mit allen möglichen Figuren bevölkert, meistens mit Figuren, die ihm geschadet haben, die ihn missbraucht haben, die ihn missachtet haben, die ihn betrogen haben, die ihn nicht geliebt haben. Meistens. Manchmal hat er für sich selber ein bisschen Wohlstand, eine Wohnung, ein bisschen was ergattert, aber das ist immer bedroht von dieser feindseligen Welt. Und da lebt er drin als winzigkleiner Mensch und hat wahnsinnige Angst vor allem, was er selber macht, was er selber erzeugt. Und der Heilige Geist muss warten, bis derjenige selbst ... manche sind an den Punkt gekommen in der Psychiatrie und sie haben ihre eigene Krankheit in Frage gestellt und haben den Fehler des Arztes in ihrem Geist berichtigt und haben ihre Kindheit, die sie als Begründung benützt haben, um in die Psychose zu gehen, berichtigt und haben ihre Schulzeit, mit der sie ihre Krankheit begründet haben, berichtigt. Manche mit diesem *Kurs*, mit der Form dieses *Kurses*. Dafür hast du ihn bekommen. Falls du irgendwann bemerkst, dass dir dein Leben von Anfang an, mit allen, die in deinem Leben vorkommen, nicht wirklich gefällt: Dafür ist dieser *Kurs* da. Aber du kannst nicht glauben, dass du dich *teilweise* berichtigen kannst und dass du an irgendetwas festhalten kannst, an deinen eigenen Vorlieben. Das kannst du nicht, denn der Held des Traums bist nicht du, nicht in Wahrheit. Es erfordert ein schrittweises, und zwar mit Hilfe dieser Formulierung: Sich-von-sich-selbst-Erlösen.

* * *

»Ich verstehe nichts, was ich in diesem Raum sehe.« Wenn ich das in meiner Wohnung mache, dann geht es also nicht darum, dass ich verstehe, dass diese Möbel schön sind, oder dass ich verstehe, warum ich diese Tabletten nehme, oder dass ich verstehe, warum draußen die Sonne scheint. Nein, ich verstehe das nicht! Wenn ich dazu nicht bereit bin, werde ich das nicht sagen. Dann werde ich weiterhin glauben, ich verstehe, was ich in diesem Raum sehe, ich verstehe das. Es ist ein *Kurs*, der dir helfen soll, aus einer vollständig wirklichen Illusion, in der sogar Atomkriege wirklich sein sollen, in der sogar Pest-Epidemien wirklich sein sollen, in der sogar wahr sein soll, dass Kinder gequält werden und Tiere gequält werden, in der diese Dinge wahr sein *sollen*, wirklich, täglich erlebt ... genau davon sollst du dich befreien, denn das kann nicht sein, dass solche Dinge wahr sein sollen; seit Jahrtausenden. Das kann nicht sein, dass es vor dem Vietnamkrieg schon den Zweiten Weltkrieg gegeben hat und vor dem Zweiten Weltkrieg den Ersten und vor dem Ersten Weltkrieg den Dreißigjährigen Krieg und was weiß ich was alles für Kriege. Das *kann* nicht sein, das kann nicht wirklich sein. Aber was ist, wenn es wirklich ist?

Dann muss ich etwas ändern, und das sagt mir eine Innere Stimme. Sie sagt mir: „Und wenn das total wirklich für dich ist und wenn du das jetzt in diesem Augenblick fühlst und siehst und deine eigene Stimme hörst, wie sie schreit vor Schmerzen, und die Stimmen anderer hörst, wie sie schreien vor Schmerzen, dann muss das eine Täuschung sein.“ Es *muss* eine Täuschung sein. Da ist in dir ein unschuldiges, unverletztes inneres Kind, und dieses unverletzte innere Kind bittet dich: „Befrei dich von dieser Täuschung, tu das!“ Und wenn die Schmerzen für dich noch so wirklich sind: Befrei dich davon. Das *kann* nicht sein. Es ist für dich die ganze Wahrheit, aber das *kann* nicht sein, dass das die ganze Wahrheit ist, denn die ganze Wahrheit muss etwas anderes sein, für jeden und für alles. Und das sagt dir eine ganz stille, gütige Stimme, Die du nur hörst, wenn du einen Augenblick nicht schreist, wenn du einen Augenblick nicht jammerst, wenn du einen Augenblick nicht ärgerlich bist und einen Augenblick still sein willst – wenn in dir diese Bereitwilligkeit zur Erlösung erwacht und du tatsächlich nicht mehr sagst: „Ich *habe* aber Schmerzen, das *ist* für mich aber wirklich, ich *habe* das aber erlebt ...“, sondern wenn du sagst: „Ich stelle das jetzt in Frage.“ Ich *muss* das in Frage stellen, ich *muss* mich berichtigen. Ich muss das tun. Ich muss mich gegen meine Schmerzen entscheiden. Ich muss einem andern vergeben, was er nicht getan hat; denn wenn ich das nicht tue, dann ist das für mich die Wirklichkeit, und für den anderen auch.

Ich muss einen Augenblick sagen, dass ich nichts verstehe, was ich hier sehe, denn wenn ich es verstehe, dann täusche ich mich. Das kann ja nicht sein, dass ich Krankheiten verstehen kann, dass ich Kriege verstehen kann, das ist doch unmöglich. Das kann doch gar nicht sein, dass ich mir Krankheiten erklären kann oder meine Angst mir selber erklären kann, ohne mich zu täuschen. Das *kann* doch alles nicht sein! Ich muss genau das Gegenteil von dem tun, was ich früher gemacht habe. Ich muss sagen: „Ich verstehe es

nicht, was ich hier sehe.“ Ich muss sagen, dass es *nichts* bedeutet. Wenn ein anderer mich anschnauzt, dann bedeutet das nicht, dass er böse ist, es bedeutet nicht, dass er mich verletzen will: Ich *verstehe* es nicht, das ist alles. Ich verstehe es nicht. Ich verstehe nicht, warum er mich anschnauzt, und ich verstehe nicht, warum ich Schmerzen habe. Ich verstehe überhaupt nichts. Ich muss mich führen lassen. Ich muss erst mal bekennen, dass ich nichts verstehe, und nicht mein vergangenes Lernen benützen, um wieder zu sagen: „Ja, ich verstehe aber schon. Ich verstehe schon, warum ich Kopfschmerzen habe, nämlich weil der andere so laut ist. Ich verstehe schon, warum ich müde bin, nämlich weil ich heute Nacht so wenig geschlafen habe ...“ Nein, ich verstehe es *nicht*. Ich verstehe es nicht. Wie ein Kind. Einfach wieder wie ein Kind werden und nicht alles, was mir jemand gesagt hat über meine Schmerzen, über meine Kindheit, über die Welt, dass ich das benütze, um die schlimmsten Dinge zu verstehen, sondern dass ich tatsächlich sage: »Ich verstehe nichts, was ich in diesem Raum sehe [auf dieser Straße, von diesem Fenster aus, ...].« – Und wenn dann der Nachbar genau in dem Moment, wo ich rausschaue, auch zu mir rüberschaut, dann verstehe ich das nicht, und dann kann ich einfach sehen, dass er nur schaut. Und dann kann ich sehen, dass die Dinge einfach nur da sind und überhaupt nichts bedeuten, gar nichts. – »Wende diesen Gedanken in der gleichen Weise wie die vorhergehenden an, ohne irgendwelche Unterschiede zu machen.« – Und selbst wenn ich dann in der Zeitung lese, dass jemand jemanden anderen ermordet hat, und in der Zeitung wird erklärt, warum er das gemacht hat, dann benütze ich die Erklärungen nicht, um zu verstehen, warum er das gemacht hat, sondern ich sage immer noch: „Ich verstehe es nicht.“ Ich sehe dann nicht kranke Menschen, denn wenn ich nicht verstehe, was ich sehe, dann weiß ich auch nicht, was Krankheit ist. Ich sehe dann keine Kranken, denn ich verstehe nicht, was ich sehe. In dem Moment, wo ich sage: „Der ist krank“, habe ich ja ein Verständnis. In dem Moment, wo ich sage: „Das schadet mir“, habe ich ein Verständnis. Es geht aber darum, dass ich einen Augenblick nicht wieder etwas verstehe. Dann hustet jemand, und dann hustet er eben. Und dann huste ich, und dann huste ich eben. Ich verstehe nicht, warum ich huste. Das heißt nicht gleich, dass ich Grippe habe, sondern ich huste einfach nur. Dann sehe ich irgendetwas an meiner Haut und dann fühle ich irgendetwas, und dann verstehe ich das nicht. Das heißt nicht gleich, dass ich krank bin, sondern, ich verstehe es nicht. Und das ist meine Erlösung, am dritten Tag meiner Vergebung, wo ich wirklich vergebe, egal was ich sehe. Mein Ego sagt sofort: „Ich weiß, was das ist, ich weiß, was das bedeutet, ich verstehe diesen Husten.“ Ich berichtige das und sage: „Ich verstehe es nicht.“ Das ist die Anwendung, denn ich muss es ja in der gleichen Weise anwenden wie die anderen zwei Lektionen auch, ganz konkret auf die Dinge, die ich sehe, und nichts auslassen. Dann sehe ich, wie eine Katze eine Maus fängt, und ich sage nicht gleich wieder: „Das macht die, weil die spielen will, und das macht die, weil sie mir dann eine Gabe bringen will, und das ...“

Nein, ich verstehe es nicht. Das ist die Berichtigung. Erst verstehe ich es – und wenn ich dann fünf Menschen höre, dann würde ich fünf verschiedene Verständnisse hören. Und

jedes Mal berichtige ich es, jedes Mal. Und dann sehe ich jemanden, der humpelt, und dann denke ich zuerst: „Ah, der hat sich vielleicht den Knöchel verstaucht. Nee, das könnte auch sein, dass er eine Hüftluxation hat. Ja, das könnte aber auch sein, dass er schon Kinderlähmung hatte seit seiner Kindheit ...“ Und jedes Mal sage ich: „Ich verstehe es *nicht*, was ich da sehe“ – *das* ist die Lektion, Bruder! Nicht einfach nur in dem *Kurs* lesen, sondern es *anwenden*. Das ist die Praxis. Wenn ich so durch die Straßen gehe und dann sehe ich jemanden, der sitzt im Rollstuhl, und dann rattert es bei mir: „Der hat einen Autounfall gehabt, nein, der hat einen Motorradunfall gehabt, nein, der wurde so verprügelt, dass er querschnittsgelähmt ist, nein, der ist schon so geboren ... Da ist ein anderer dran schuld, nein, da ist er selber schuld ...“ Und dann kommt die Lektion: Ich verstehe es *nicht*. Was passiert da in meinem Geist? Da passiert etwas *in meinem Geist*. In meinem Geist, nicht in meinen Augen. Meine Augen benütze ich nur, aber die Augen sind nicht der Lernende. Aber das, worauf die Augen schauen, wird von meinem Geist gesteuert. Und meine Augen berichten mir dann nur wieder das, was mein Geist sich an Bildern so vorstellt. Und in dem Moment, wo ich denke: „Der wurde zum Krüppel geschlagen“, sehe ich eine Szene, wo der zum Krüppel geschlagen wurde. Und dann berichtige ich mich wieder und denke: „Ah, der hat einen Motorradunfall gehabt.“ Schon sehe ich ein Bild, wo der einen Motorradunfall hatte. Und dann sehe ich ihn als Kind schon querschnittsgelähmt geboren und dann sehe ich vielleicht: „Ja, wahrscheinlich hat die Mutter nicht aufgepasst, vielleicht hat die einen Unfall gehabt.“ So schaue ich in meinem Geist auf schieren Schrecken und berichtige mich. Ich verstehe es nicht. Denn alle diese Gedanken sind Verständnis-Hilfen, mit denen ich die Hölle mache. Das sind die Gedanken, die ich nach außen projiziere. Einmal trifft der Gedanke zu und einmal der und einmal der und einmal der und einmal der. Das sind Beschuldigungen. Da beschuldige ich meinen Bruder dafür. Schuld und Krankheit ist genau dasselbe. Und wen trifft es? Mich. Denn ich nehme es wahr und in meinem Geist tobt dieser schiere Schrecken. Und ich gehe wie belämmert durch die Straßen und das Einzige, was ich tue, damit ich möglichst nicht alles mitkriege: „Aber ich kaufe mir jetzt einen leckeren Kaffee.“ Na, als ob mir das was helfen würde! „Aber ich kaufe mir heute etwas Schönes zum Anziehen. Aber ich möchte jemanden haben, der mich liebt ...“ Und so gehe ich mit meiner Welt durch ein Universum verschiedener Welten. Alles ist für mich wirklich, alles, in dem Moment, wo ich es denke. Aber ich bin mir nie ganz sicher. Einmal ist es jemand, der sitzt im Rollstuhl, weil er zusammengeschlagen wurde, und einmal ist es jemand, der sitzt im Rollstuhl, weil er einen Motorradunfall hatte. Und ich bin derjenige, der in diesem Wahnsinns-Traum leben muss als meiner einzigen Wirklichkeit. Und wo ist Gott?

Und wo bin ich? Verloren in einem Labyrinth der Zeit. Und mein Geist ist derjenige, der sich das alles vorstellt, es nach außen projiziert, und in dieser Welt lebe ich dann durch die Kraft meiner Imagination, durch die Kraft meiner Vorstellung. Ich habe in meinem Geist Tausende solcher Gedanken, und ein einziger Rollstuhlfahrer, ein einziger Mann oder eine einzige Frau in einem Rollstuhl zeigt mir ein ganzes Horrorszenario in meinem Geist.

Und jedes Mal glaube ich, ich bin erlöst, wenn ich nicht derjenige bin, der da drin sitzt. Nein, da bin ich überhaupt nicht erlöst, gar nicht! Das ist nicht Erlösung; denn ich könnte genauso gut da drin sitzen, ganz genauso. Das weiß ich – also habe ich Angst. Und ich könnte unter allen Umständen in diesem Rollstuhl landen, ich durch einen Motorradunfall, ich dadurch, dass ich zum Krüppel geschlagen werde, ich durch einen Sportunfall ... Das könnte immer ich sein. Und darum lenke ich mich ab mit irgendwelchen komischen Dingen, die ich beurteile. Aber dieser ganze Traum ist für mich wirklich, anstelle der Wirklichkeit. Wer bin ich? Nichts von alledem. Ich bin auch nicht wirklich glücklich, weil ich nicht der bin, der im Rollstuhl sitzt. Das ist nicht mein wirkliches Glück. Mein wirkliches Glück liegt jenseits dieser ganzen Wirklichkeit. Also muss ich auf mich vergebend schauen, auf den im Rollstuhl vergebend schauen – und auf den, der den Rollstuhl schiebt und solche Muckis hat, muss ich genauso vergebend schauen, denn der ist nicht besser dran. Dem geht es gar nicht gut. Da gibt es nichts zu beneiden. Da gibt es nichts danach zu streben, sondern da gilt es tief in meinen Geist zu schauen und mein Bedürfnis in meinem ganzen Traum zu finden: Das ist nicht unsere Wirklichkeit; nichts davon ist das, was irgendjemand von uns wirklich erleben will, gar nichts. »Ich verstehe nichts, ...«, soll mich zu den Gedanken führen, mit denen ich diese Welt gemacht habe, mit denen ich diese Welt insofern verstehe, als sie für mich wirklich geworden sind. Alles, was wirklich ist, verstehe ich. Ich verstehe also jeden Mord, jedes brutale Verbrechen, weil es für mich wirklich ist. Wenn ich aber sage: „Ich verstehe nichts, was ich hier sehe“, erlöse ich mich von diesem Verständnis, denn das sind völlig bedeutungslose Gedanken. So bedeutungslos, dass ihre Wirklichkeit, ihre Manifestation, ihre sichtbare, hörbare, fühlbare, erlebbare Manifestation eine Illusion ist. So wenig bedeuten diese Gedanken. Und darum muss ich sagen: „Ich verstehe nichts, was ich hier sehe“, auch wenn ich am Anfang nicht verstehe, warum ich das sagen muss. Aber ich muss es sagen. Da passiert etwas in meinem Geist. Das nehme ich noch nicht wahr, denn ich nehme ja nur „die Wirklichkeit“ wahr. Und mein verzweifelter Versuch, alles, was ich wahrnehme, zu verstehen, kostet mich die Erkenntnis der Wirklichkeit. Ein Kind will alles verstehen, alles: „Warum scheint die Sonne, warum ist die Oma gestorben, warum bekomme ich keinen Schokoladenpudding, warum muss ich in die Schule gehen, warum ...?“ Warum? Kinder wollen verstehen ...

Weise wollen nicht mehr verstehen, denn ihre Kindheit vorbei. Sie befreien sich von einem völlig absurden „Verständnis“. Wenn die Gedanken bedeutungslos sind, kann ich sie nicht verstehen. Wenn sie bedeutungsvoll wären, würde ich sie verstehen. Dann würde ich sie aber auch wollen. Dann würde ich alles selbst sein wollen, was ich wahrnehme. Ich will aber nicht alles sein, was ich wahrnehme. Ich will ja nicht mal immer ich selbst sein. Ich will ja nicht mal das sein, was ich bei mir fühle. Ich will ja gar nicht verzweifelt sein, ich will ja gar nicht die Schmerzen haben – ja, warum habe ich sie dann? Warum habe ich sie? Weil ich glaube, sie verstehen zu müssen. Weil ich einen ganz verrückten Versuch mache: Ich will das Bedeutungslose verstehen. Dabei kann ich es gar nicht verstehen,

denn es erzeugt nicht Liebe, es erzeugt nur Angst. Angst kann ich nicht verstehen, und wenn ich mich noch so dazu zwingen, die Angst zu studieren, die Krankheiten zu studieren, die Schuld zu studieren. Dann bin ich eben dem falschen Lehrer gefolgt und habe meinen Geist buchstäblich vergewaltigt, indem ich ihm ein Verständnis aufgezwungen habe, das ihm völlig fremd ist, völlig. Darum muss es in meinem Geist still werden. Jetzt hätte ich ein Problem: Wenn ich das nicht mehr verstehe, wie komme ich dann in der Welt klar? Ich hätte ein Problem, und darum musste Der Vater eine weitere Schöpfung erschaffen. Die Erschaffung des Heiligen Geistes wurde notwendig durch den Irrtum des Sohnes. Diese Schöpfung kann ich als Führer benutzen für die Zeit, wo ich mein Verständnis nicht mehr benütze. Das ist, wie wenn ich auf einen unbekanntem Berg steige; dann kann ich meine Augen nicht selber benutzen, weil ich den Weg nicht kenne, und meine Hände, die ich ansonsten benutzen könnte, die kann ich auch nicht benutzen, und meine Ortskenntnis kann ich nicht benutzen, denn ich habe keine Ortskenntnis. Also brauche ich einen Bergführer. Der hat eine Ortskenntnis, und der sagt mir, wo ich hinschauen soll, wo ich hinfassen soll und wo ich hingehen soll. Er sagt mir, wofür ich meine Augen, meine Hände und meine Füße benutzen soll. Ich sage mir das nicht mehr selbst, denn wenn *ich* meine Füße benütze, dann gehe ich sicher den falschen Weg. Wenn ich mir aber vom Führer sagen lasse, wohin ich meine Schritte lenken soll, wohin ich schauen soll, dann zeigt Er mir den Weg, auf den ich meine Füße setzen soll, denn Er hat Ortskenntnis. Er durchschaut diese nebulöse, finstere Welt. Und dafür brauche ich den Heiligen Geist. Mein Verständnis wäre aber mein eigener Führer. Das hilft mir nichts, denn ich kann bedeutungslose Gedanken, mit denen ich eine bedeutungslose Welt gemacht habe, nicht benutzen, um aus der Angst herauszugehen. Sagen wir es noch deutlicher. Du bist in einem Labyrinth. In England gibt es ein ganz großes Labyrinth, Hampton Court, ein riesiger Irrgarten. Und da war ich drin (19 oder so war ich damals), und ich bin tatsächlich nicht mehr rausgekommen. Da brauchte ich einen Führer, und der hat mich rausgeführt. Ich selber hätte nicht mehr rausgefunden. Und ich muss begreifen: In einem Labyrinth der Zeit finde ich nicht raus – denn es ist jetzt nicht nur 2012, solange deine Kindheit noch nicht vergangen ist. Zeit ist nicht linear, Zeit ist ein Chaos, und da kommst du nicht raus.

Solange du in *der* Beziehung an Ärger gebunden bist und in *der* Beziehung an Schmerz und in *dieser* Beziehung an eine Verleumdung und in *dieser* Beziehung an einen Missbrauch gebunden bist, bist du nicht frei, kannst du nicht gehen, denn es zieht dich immer da hin. Aber da willst du nicht hin, denn der hat dir wehgetan, aber du *musst* da hin, weil du daran gebunden bist; aber du willst dem nicht mehr begegnen, weil du Angst hast, er könnte dir wieder etwas Schlimmes antun. Und an den Ort willst du auch nicht hin, er ist aber ständig in deinem Geist, weil er dir immer einfällt. Und es zieht dich hin und du wehrst dich dagegen. Und es zieht dich hin und du lehnst es ab. Das ist so, und es nützt dir nichts, wenn du das verstehst, denn in Wahrheit kannst du es nicht verstehen, überhaupt nicht. Und die Idee, zu sagen: „Das ist gut, und das ist schlecht“, ist deine Idee, dass du es

verstehen kannst. Das stimmt aber nicht. Du *kannst* es nicht verstehen. Deine Idee „Ja, der andere war aber groß, und ich war noch so klein“, ist wieder eine Idee, dass du es verstehen kannst. Wenn du aber genau hinschaust: Verständnis sollte etwas sein, was dir hilft, was dir wirklich hilft. Hilft dir dein Verständnis, wenn du sagst: „Der andere macht das absichtlich“? Hilft dir das etwas? Hilft es dir, zu verstehen, dass du da allergisch bist? Hilft es dir, zu sagen: „Meine Eltern haben mich nicht geliebt“? Hilft dir dieses Verständnis? Ein Heiliger Geist sagt dir: So ein Verständnis ist kein Verständnis, sondern es ist Wahnsinn. Hilft es dir, wenn ein Arzt dir sagt: „Das ist Lungentuberkulose“? Hilft dir das etwas? Nein, das hilft dir in Wahrheit nicht. Wir wissen nicht, was wirkliches Verständnis ist. Wirkliches Verständnis hilft immer, immer und jedem. Es hilft jedem, glücklich zu werden, es hilft jedem, zu heilen, es hilft jedem, froh zu sein, und zwar immer. Und solange ich so ein Verständnis nicht zur Verfügung habe, ist es für mich sehr hilfreich zu sagen: »Ich verstehe nichts, was ich in diesem Raum sehe [auf dieser Straße, von diesem Fenster aus, an diesem Ort].« – Und was ist das Hilfreiche an diesem Satz? Es befreit mich von einem gnadenlosen Unverständnis, von einem gnadenlosen Missverständnis, an das ich ansonsten gebunden wäre. Denn meine Analysen entstehen nicht aus einem Verständnis heraus, sondern aus einer Angst heraus. Manchmal kann ich sehen, da gibt es ein hilfreiches Verständnis, wenn mir eine Lösung angeboten wird, die für alle Betroffenen gilt. Eine Lösung ist ein hilfreiches Verständnis. Eine Problembeschreibung ist kein hilfreiches Verständnis, weil die Lösung fehlt. Ich habe in meinem Geist so gut wie keine Lösung, aber jede Menge Problembeschreibungen, und darum brauche ich einen Führer und in dem Fall einen Lehrer, Der mir sagt: „Sag du doch erst mal: ‚Ich verstehe nichts‘, immer wenn du glaubst, etwas zu verstehen, und zwar egal ob du das auf der Kopfebene verstehst oder ob du es auf der Gefühlsebene verstehst.“ Warum? Weil meine Gefühle für mich Verständnishilfen sein sollen. „Das fühlt sich für mich nicht gut an. Das fühlt sich für mich so an ...“

Ich benütze Gefühle, um zu verstehen. Wenn ich mich aber gegen diese Gefühls-täuschungen entscheide, dann sage ich sogar auf der Gefühlsebene, dass ich nicht verstehe, wozu irgendetwas dient. Sonst würde mich mein Gefühl binden, und das könnte die stärkste Bindung sein. Warum? Weil viele Menschen längst entschieden haben, dass sie nicht mehr verkopft sein wollen, sondern mehr aus dem Bauch heraus verstehen wollen. Das nützt mir aber nichts, wenn ich so denke. Wenn ich sage: „Das fühlt sich für mich nicht gut an“, meine ich damit, ich verstehe bereits. Wenn ich aber tatsächlich auch meine Gefühle mit einbeziehe, dann bemerke ich, dass hinter meinem Gefühl ein Gedanke steht, den ich denke. Und den kann ich berichtigen, wenn ich mich befreien will. Ich muss es an einem ganz einfachen Beispiel sagen, ich nehme mal wieder die Mathematik. Was wäre das, wenn ein Lehrer mich zwingen würde: Ich muss verstehen, dass drei und drei *nicht* fünf ist, und er will, dass ich das verstehe. Und jetzt muss ich lernen, verstehen zu müssen: Warum ist drei und drei nicht fünf? Dann sitze ich da und grübele, und dann hocke ich da mit einer Aufgabe. Und was kriege ich? Kopfschmerzen.

Denn ich muss verstehen und ich muss es ihm auch erklären, warum es nicht so ist, und er zwingt mich dazu. Und im nächsten Augenblick soll ich verstehen, warum drei und drei sechs ist, und dann stehe ich da und kriege wieder Kopfschmerzen, denn erst sollte ich ja verstehen, warum es nicht fünf ist. Und es verwirrt mich völlig. Und er verwirrt mich ständig, dieser Lehrer, mit Wahnsinnsaufgaben. Einmal soll ich verstehen, warum es mir gut geht, und im nächsten Augenblick soll ich verstehen, warum es mir schlecht geht. Und so funktioniert dieses duale Denksystem. Es quält mich bis ins Mark. Und dann kann ich mich nicht mal entspannen in der Idee „Drei und drei ist sechs“, weil ich meinen Geist viel zu sehr gequält habe, viel zu viel von ihm verlangt habe an Verständnis. Und weil das so ist, braucht mein Geist eine Pause. Ich weiß aber nicht, wie ich ihm diese Pause gönnen kann. Das ist wie bei der Bergwanderung: Ich habe immer wieder auch schon eine schöne, weiche Bergwiese erreicht, mit einer guten Quelle drin und einem Apfelbaum mit den leckersten Äpfeln, und im nächsten Augenblick bin ich in irgendeine Schlucht gestürzt, bin von einer Lawine halb erschlagen worden, und im nächsten Augenblick habe ich wieder ein Murmeltier gesehen und das war wunderschön, und im nächsten Augenblick kam wieder ein Schneesturm und ich bin fast erfroren da drin, und im nächsten Augenblick war eine Berghütte da und da gab es einen leckeren Tee ... Und immer habe ich geglaubt, ich verstehe und ich verstehe und ich verstehe. Und das war dieser Wahnsinnsweg.

Jetzt sagt mir der Heilige Geist: „Sag doch mal: ‚Ich verstehe nichts, was ich in diesem Raum sehe‘, und gönne deinem Geist, der einfach nur durcheinander ist, eine Ruhepause.“ Und hab deswegen nicht Angst, du würdest nicht auf eine Wiese geführt werden, wo du dich ausruhen kannst, und hab nicht Angst, du würdest nicht durch die nächste Lawine durchgeführt werden. Und wenn du dich wirklich führen lässt, dann gehst du sogar das nächste Mal einen anderen Weg und lässt dich führen. – »Ich verstehe nichts« – denn ansonsten glaube ich jedes Mal, wenn ich die Wiese sehe, ich verstehe es, und im nächsten Moment, wo eine dunkle Wolke kommt, sage ich auch wieder, ich verstehe es. – »Wende diesen Gedanken in der gleichen Weise wie die vorhergehenden an, ohne irgendwelche Unterschiede zu machen. Was auch immer du siehst, eignet sich, um den Leitgedanken darauf anzuwenden.« – Und darum diese wenigen alltäglichen Beispiele. Du gehst in die Fußgängerzone und siehst neben jemandem, der an Krücken geht, jemanden der gesund ist ... Was auch immer du siehst, eignet sich. – »Achte darauf, dass du nicht infrage stellst, ob sich etwas für die Anwendung des Leitgedankens eignet.« – Und damit du siehst, dass ich nichts infrage stelle, ob es sich eignet: Wenn ich den Attentäter von Norwegen wieder auf dem Titelblatt sehe, eignet er sich dafür, und wenn ich die Eurokrise sehe und was da mit Griechenland jetzt passiert, ob die aussteigen oder nicht, eignet sich genauso dafür. Ich verstehe es nicht, was da passiert. Und ich verstehe auch nicht, wenn mein Auto kaputtgeht, was passiert. – »Dies sind keine Übungen im Urteilen.« – Es geht also nicht darum, dass ich verstehe, dass das aber nicht nett ist, was der andere tut, sondern ich verstehe es nicht, was er tut. Ich verstehe es nicht *nicht*, weil es

nicht *nett* ist. In dem Moment, wo ich sage: „Das ist aber nicht nett“, verstehe ich es ja schon. In dem Moment, wo ich sage: „Der andere tut etwas Böses“, verstehe ich es. Worauf muss ich achten? Ich muss darauf achten, dass ich nicht Urteilen und Vergebung in einem einzigen Satz miteinander verbinde. Wie verbinde ich es? Ich sage: „Also, ich verstehe gar nicht, warum der andere so unfreundlich ist.“ Moment, Doppelkonzept! *Entweder*: „Ich verstehe es nicht“ – *oder*: „Er ist unfreundlich“, dann verstehe ich es. (*Lachen.*) „Er ist böse“, dann verstehe ich es. Aber ich kann nicht sagen: „Ich verstehe nicht, warum er so böse ist“, das täuscht mich. Und dafür ist die Lektion da. – »Dies sind keine Übungen im Urteilen.« – Das ist reine Vergebung, zu sagen: „Ich verstehe es nicht.“ – »Alles eignet sich, wenn du es siehst. Einige der Dinge, die du siehst, mögen eine gefühlsbeladene Bedeutung für dich haben.« – Eben. „Das fühlt sich für mich nicht gut an“ – eine gefühlsbeladene Bedeutung. – »Versuche, solche Gefühle wegzulegen, ...« – *Versuche*. Du wirst nicht gezwungen, hier steht nicht: „Du musst solche Gefühle wegzulegen“, hier steht: „Versuche, sie wegzulegen“, und dann entscheidest du, ob du sie wegzulegen oder behalten willst. Es ist *dein Kurs*. – »Versuche, solche Gefühle wegzulegen, und verwende diese Dinge« – die gefühlsbeladenen Dinge – »einfach genauso, wie du alles andere auch verwenden würdest.« – „Ich verstehe es nicht“, nicht: „Ich habe so komische Gefühle, das verstehe ich gar nicht.“ Moment, wenn du ein „komisches Gefühl“ hast, hast du bereits verstanden. Läuterung des Geistes ist das, Heilung, Leer-Werden.

»Das Entscheidende an diesen Übungen ist, dass sie dir helfen, deinen Geist von allen vergangenen Assoziationen zu befreien, die Dinge genauso zu sehen, wie sie dir jetzt erscheinen, und zu begreifen, wie wenig du wirklich von ihnen verstehst.« – Stell’s dir mal so vor: Angenommen, du wärest ein ganz bekannter Sänger, ganz bekannt, und jeder würde dir immer nur sagen: „Du singst aber schön, du singst aber schön, du singst aber schön ...“ – hättest du das Gefühl, dass er dich versteht? Und er würde dir auch noch sagen: „Und du bist auch noch so schön und du bist auch noch *so* schön und du bist *so* schön, du bist wunderschön ...“ – hättest du das Gefühl, dass er dich versteht? (Das ist die Einsamkeit der Stars.) Nein. Nein, denn du hast keine Chance, ihm zu sagen, wer du bist. *Er* sagt dir doch ständig, wer du bist. *Er* sagt dir, wer du für *ihn* bist, aber du kannst ihm nicht sagen, wer *du* bist. Und du sagst ständig den Dingen, was sie für dich sind. Hat ein Vogel die Chance, dir zu sagen, wer er ist, wenn du ihm ständig sagst, dass er schön singt? Er hat keine Chance. Du hörst ihn gar nicht. – »Dies sind keine Übungen im Urteilen.« – Und jetzt stell dir einen Augenblick deinen Vater (oder deine Mutter) vor. Hat er die Chance, dir zu sagen, wer er ist, wenn du ihm ständig sagst, du fühlst dich nicht geliebt, er hat zu wenig mit dir geredet, er hat zu wenig mit dir gemacht, er war ein Choleriker, er war was weiß ich was alles? Hat er die Chance? Nein, du verstehst ihn ja schon. Und was ist, wenn du ihn einen Augenblick *nicht* verstehst, *nicht* weißt, was er tut? Dann könnte es sein, dass du die Erfahrung machst, wie wenig du ihn verstanden hast. Und so kannst du üben, auf alles zu schauen. Wie gesagt, die ersten 50 Lektionen sind die fundamentalen Lektionen in der Erlösung, wo du aus einem Traum beginnen kannst zu

erwachen. Sie appellieren ausschließlich an deinen Geist. Die Wahrnehmung wird nur benützt, sie ist nicht mehr Zweck.

»Das Entscheidende an diesen Übungen ist, dass sie dir helfen, deinen Geist von allen vergangenen Assoziationen zu befreien, die Dinge genauso zu sehen, wie sie dir jetzt erscheinen, und zu begreifen, wie wenig du wirklich von ihnen verstehst.« – Ich bemerke jetzt noch oft ... und mein Vater hat sich 1994 „zu seinen Vätern versammelt“, und ich erlebe jetzt immer wieder noch, dass ich jetzt erst beginne, ihn zu verstehen, immer wieder, wenn ich mich von vergangenen Assoziationen befreit habe, wenn ich irgendeine Erklärung finde, die ich in meinem Geist hege: „Mein Vater war so und so“, und ich sage: „Moment!“ Dann sehe ich ihn einen Augenblick vor mir, in irgendeiner Situation, und berichtige mich mit den Worten: „Ich verstehe nichts, was ich da sehe.“ Und dann sehe ich noch das Wohnzimmer oder seine Praxis oder ich sehe ihn in dem VW-Käfer, den er gefahren hat, und wiederhole noch mal: „Ich verstehe nichts, was ich sehe.“ Dann verstehe ich auch dieses Kind nicht, das ich damals war. Das macht nichts. Dann befreie ich mich von meinen vergangenen Assoziationen, und wenn ich mich und meinen Vater davon befreie, dann passiert etwas in meinem Geist, und ganz allmählich verändert sich auch meine Wahrnehmung von mir und von meinem Vater und von dem Auto und von dem Wohnzimmer. Klar ist das so. Weil ich einen Augenblick nicht mehr urteile. Denn mein Verständnis hat nur aus Urteilen bestanden, aus völlig bedeutungslosen Gedanken und sonst aus gar nichts. – »Es ist deshalb wesentlich, dass du bei der Auswahl der Dinge, auf die der Leitgedanke für den Tag angewendet werden soll, einen vollkommen offenen, von Urteilen unverstellten Geist bewahrst.« – Und weißt du, was jetzt gerade passiert ist? In dem Moment, wo ich von meinem Vater gesprochen habe, hast du *deinen* Vater gesehen. Du hast einen ganz anderen Vater gesehen als ich. Und in dem Moment, wo ich von dem Wohnzimmer gesprochen habe, habe ich ein anderes Wohnzimmer gesehen als du. Oder hast du *mein* Wohnzimmer gesehen aus den 50er Jahren? (*Lachen.*) Nee. Oder hast du *meinen* Vater gesehen? Hast du *meinen* Vater gesehen? Nee, den hast du doch noch nie gesehen, den kennst du doch gar nicht. Welchen Vater hast du gesehen, welches Wohnzimmer, welchen VW-Käfer (wenn du überhaupt einen gesehen hast)? Welches Sprechzimmer? Was ist, wenn die Vergebung vollständig ist?

Dann hast du denselben Bruder gesehen wie ich, genau denselben, einen Augenblick! Weil weder du dich in deinem eigenen Verständnis geault hast noch ich. Weil wir uns beide befreit haben. Was ist der Beginn? Ich beharre nicht mehr auf meinem Verständnis der Welt, und du beharrst nicht mehr auf deinem Verständnis der Welt. Und wenn wir beide schon mal, du und ich, auf unsere jeweiligen Väter gütig geschaut haben, und auf das jeweilige Wohnzimmer gütig geschaut haben, mit anderen Gedanken, die von einer einzigen Stimme geführt werden, dann ist das schon mal ein Beginn; dann ist in deinem Geist die Trennung zwischen meinem Geist aufgehoben worden, und in meinem Geist die Trennung zwischen deinem, und wir haben beide unsere Illusionen zum Licht gebracht und haben sie nicht eingekerkert in ein eigenes Verständnis, das sowieso keinen

Zweck hat, das sowieso nur für dich deine Kindheit weiterhin wirklich machen würde und für mich meine.

Die Gegenwart, in der wir beide das tun würden: Du wärst einen Moment in deiner Kindheit (obwohl dein Körper im selben Raum sitzt wie meiner) und ich in meiner, und wir wären voneinander getrennt. Diese Trennung in ihrer ganzen Wirklichkeit kann aufgehoben werden mit einer ganz scheinbar harmlosen Lektion: »Ich verstehe nichts, was ich in diesem Raum sehe [auf dieser Straße, von diesem Fenster aus, an diesem Ort].« Und so werden wir allmählich zu Brüdern, und unsere Väter oder Mütter oder was weiß ich, die beziehen wir einfach mit ein und lassen sie nicht getrennt draußen. – »Es ist deshalb wesentlich, dass du bei der Auswahl der Dinge, auf die der Leitgedanke für den Tag angewendet werden soll, einen vollkommen offenen, von Urteilen unverstellten Geist bewahrst.« – Und ich habe in dem Moment, wo mir mein Vater eingefallen ist, nicht dicht gemacht, habe ihn nicht draußen gelassen. – »Zu diesem Zweck ist ein Ding wie das andere gleich geeignet und deshalb gleich nützlich.« – Und falls das jetzt jemand hier gehört hat, der sagt: „Ja, ich habe ja meinen Vater nie gekannt“, dann benützt du eben einen unbekanntem Vater, denn in dieser Welt gibt es auch unbekannte Väter. Das macht nichts. In China wohnen ganz viele Menschen, die mir unbekannt sind, die beziehe ich einfach mit ein. Es gibt nichts, was ich deswegen ausschließen kann, denn dies sind keine Übungen im Urteilen. Ich verstehe dann eben meinen unbekanntem Vater nicht. Das ist immer noch besser, als ihm zu unterstellen, dass er sich verdrückt hat, mich nicht geliebt hat und dieser ganze Kram. Ich muss also darauf achten: *Verstehe* ich, oder verstehe ich *nicht*? Das kann ich nicht miteinander verbinden. Ich verstehe also nicht: nicht, warum die Welt so böse ist, sondern ich verstehe die Welt nicht. In dem Moment, wo ich sage, sie ist böse, verstehe ich sie ja. Das gilt es also heute zu unterscheiden, damit der Geist klar wird; eindeutig. Einen Augenblick einfach denkt und nicht so komplizierte Vermischungen macht, denn die tun nur weh.

* * *

Wie wäre es, wenn du jetzt noch diese eine Minute lang, die angeboten wird, übst, egal wo du jetzt sitzt, dich tatsächlich in diesem Raum umschaust, und wenn da ein Fenster ist oder eine Straße oder ein Garten, es einfach anwendest; eine Minute lang!

(Das war jetzt eine Minute. – An sich sind das Entspannungsübungen für den Geist.)