



Fang an zu leben!

Michael und Bhakti B. Ostarek

Mölmeshof, 6. Juni 2010 morgens

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

© 2010 Michael Ostarek. Alle Rechte vorbehalten.

Der folgende Text ist die fast wörtliche Abschrift der Session vom 6. Juni 2010 morgens. Um die inspirierende 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 Seminarabschriften 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 der Autoren dar und nicht die der Inhaber der Rechte für *Ein Kurs in Wundern*.

Zitate aus *Ein Kurs in Wundern* beziehen sich auf folgende Ausgabe: Ein Kurs in Wundern, 5. Auflage 2001, Greuthof Verlag, Gutach i. Br.

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

Für die Quellenangaben wird das System aus *Ein Kurs in Wundern* verwendet (siehe dort unter »Anmerkungen«). Die einzelnen Teile des *Kurses* werden folgendermaßen abgekürzt:

T = Textbuch, Ü = Übungsbuch, H = Handbuch für Lehrer, B = Begriffsbestimmungen

Die einzelnen Teile der *Ergänzungen* werden folgendermaßen abgekürzt:

P = Psychotherapie: Zweck, Prozess u. Praxis, L = Das Lied des Gebets

Fang an zu leben!

Weil ein Leben hier so kurz zu sein scheint und weil du meistens erst älter werden musst, also schon eine ganze Weile gelebt hast ... Meistens bist du so um die fünfzig, manchmal auch um die dreißig, aber auch, wenn du um die dreißig bist, hast du schon ganz viel erlebt, sodass du dazu neigst zu sagen: „Ich schaff das nicht, was ich schaffen muss“ – weil du nie weißt, wie alt du wirst, weil du dann an deinen Verletzungen, an deinen Krankheiten, an der äußeren Situation, an der Zeit, die du glaubst aufwenden zu können, weil du vielleicht Kinder hast, Beruf hast ... Dann hast du ja auch noch deine Hobbys, dann willst du noch in Urlaub fahren, dann willst du noch lesen, essen gehen, Fernsehen gucken, ins Theater gehen und so weiter. Schon hast du kaum Zeit, um das zu tun, was du tun musst: dich zu erkennen als Den, Der du bist. Du musst dich erlösen, und zwar von den Gesetzen, die du gemacht hast.

In der heutigen Lektion heißt es:

»Lektion 253: Mein SELBST ist Herrscher des Universums.

Es ist unmöglich, dass irgendetwas zu mir kommen könnte, was nicht von mir erbeten wurde. Sogar in dieser Welt bin ich es, der mein Schicksal beherrscht.« (Ü-II.253.1:1-2) – Siehst du, das ist die Umkehrung des Geistes. Du sagst, dein Schicksal beherrscht *dich*. Das ist die Definition von Schicksal, oder Kismet. Nein, Kismet, ist das, was *du* beherrschst. Es ist ja *dein* Kismet. Du bist nicht das Ergebnis von Kismet, sondern das Kismet ist das Ergebnis von dir. Du bist nicht das Produkt des Schicksals, sondern dein Schicksal ist dein Produkt. Es ist doch eine Idee in *deinem* Geist! Du bist nicht die Idee des Schicksals – das Schicksal ist *deine* Idee. Wir müssen mit deinen Gedanken arbeiten. Du bist der Sohn Gottes. Dein Wille geschieht im Himmel und auf Erden. Dir ist alle Macht gegeben, wo immer du bist. Und das Produkt dieser Macht ist dein Schicksal, dein Kismet – nicht du das Produkt des Kismet. Du bist nicht das Produkt deiner Macht, du kannst dich nicht selbst erschaffen. Du erschaffst aber das, was du erleben willst. Und das ist dein Schicksal, das ist dein Kismet.

Es ist die vollständige Umkehrung des Geistes, denn du neigst dazu, dich zum Sklaven zu machen. Du neigst dazu, Gesetze aufzustellen, denen du gehorchst. Ja. Warum gehorchst du ihnen? Weil du sie aufgestellt hast. Warum leidest du? Weil du das Leid gemacht hast. Nicht das Leid hat dich gemacht. Du bist nicht das Produkt des Leides, sondern das Leid ist dein Produkt. Warum leidest du dann? Weil Leiden die Erlebnis-Form dessen ist. Du kannst nicht nur etwas *machen*, sondern du musst das, was du machst, erleben. Es gibt nicht *ein* Ding, das getrennt von dir lebt. In deinem Schamanismus hast du das begriffen. Du kannst erleben, wie es einem Vogel geht, du kannst erleben, wie es einem Baum geht; du kannst eins werden mit dem Baum, du kannst eins werden mit dem Wasser, eins werden mit dem Wind, eins werden mit dem Tod – du kannst ihn erleben –, eins werden mit einer Krankheit. Du kannst auch eins werden mit einem Auto. Setz dich doch mal ins Auto und fahr wirklich Auto! Dann fährst du Auto. Du bist das Auto. Nur wenn du in

deinem Geist ständig irgendwelchen Müll hast, dann kriegst du gar nicht mit, dass du Auto fährst, weil du währenddessen denkst, weil du dich unterhältst, weil du was weiß ich wo mit deinem Geist bist, nur nicht beim Auto fahren. Du sollst aber Auto fahren, wenn du Auto fährst, und du sollst essen, wenn du isst, und du sollst schwimmen, wenn du schwimmst, und du sollst Sexualität erleben, wenn du Sexualität ausübst. Du sollst krank sein, wenn du krank bist – also guck nicht Fernsehen, wenn du krank bist, sondern sei krank. Guck Fernsehen, wenn du Fernsehen guckst, und geh spazieren, wenn du spazieren gehst. So erlebst du, dass du die Macht hast über dein Schicksal. Wenn du böse bist, dann sei böse, dann widersteh nicht dem Bösen. Denn dann wirst du bemerken: Du *willst* nicht böse sein. Du wirst dich ganz von selbst gegen Gefühle entscheiden, wenn du sie wirklich erlebst. Aber du musst sie mal wirklich erleben. Wenn du deine Wut aber ständig äußerst und sie loswerden willst bei einem anderen ...

Sei doch einfach mal wütend! Dann wirst *du* erleben, dass *du* diese Wut nicht willst, und wirst *dich* gegen sie entscheiden, den Irrtum finden und ihn aufgeben! Aber diese Idee, dass immer ein *anderer* schuld ist, dass du Beziehungen benützt, um sofort einem *anderen* deine Liebe zu zeigen – ja, lieb doch einfach mal, ohne sie gleich einem anderen zu zeigen, ohne sie zu äußern! Geh durch die Straßen und liebe! Liebe einfach jeden. Liebe die Autos, liebe die Häuser, liebe die Kaufhäuser, liebe die Bratwurststände, liebe die schönen Frauen, liebe die kleinen Kinder, liebe die Kirchen, liebe die Museen, liebe die Pfützen auf den Straßen ...

Dann wirst du sehen: Du musst Liebe überhaupt nicht äußern. Und wenn du ärgerlich bist, dann geh ärgerlich durch die Straßen! Aber versuch nicht gleich, deinen Ärger loszuwerden, sondern dehne ihn so weit aus, bis du merkst: Der begrenzt mich ja! Der isoliert mich, dieser Ärger, wenn ich ihn wirklich fühle. Es ist ja *mein* Ärger, was hat der mit dir zu tun? Es ist *meiner*. *Ich* ärgere mich ja. Und so kann ich den Unterschied lernen zwischen *meinem* Ärger und einer Liebe, die nicht *meine* Liebe ist, sondern die universell ist, die ich mit allen teile, und kann den Unterschied lernen zwischen *meiner* Krankheit – es ist *meine* Krankheit – und einer Heiligkeit, die ich mit allen teile, und *meinem* Groll, der so sehr *mein* Groll ist, dass ich in der Finsternis stehe und das Licht der Welt vor mir verborgen ist. Wenn ich diesen Groll ständig äußern will, dann versuche ich, die Wahrheit in die Illusion zu bringen. *Liebe* kann ich äußern, denn Liebe verbindet mich mit allem. Das ist der Unterschied in meinem Lernen, und darum ist es ja für jeden wichtig: Wenn er sauer ist, soll er allein sein; wenn er krank ist, soll er mal einen Augenblick allein sein; wenn er einsam ist – ja, dann sei einsam! Und dränge deine Einsamkeit nicht einem anderen auf; du kannst sie nicht mit ihm teilen. Fühl dich einsam, und dann wirst du bemerken, wie du *dich selbst* gegen das Gefühl entscheiden willst. Das ist etwas ganz Gesundes, das ist viel gesünder, als ständig jemandem anderen zu erzählen, wie einsam du bist und wie verletzt du bist – da findet keine Heilung statt, denn du versuchst, Krankheit in die Kommunikation zu bringen, das geht aber nicht. Das kannst du nur mit wahren Gedanken machen „[sie in die Kommunikation bringen]“.

Hier ist der Unterschied zwischen falschem Lernen, das zu Illusionen führt, zu Samsara, zu Maya, zu einem Traum der Angst, und einem wahren Lernen, das auf Wundergesinntheit beruht. Und wenn du dieses Lernen in dein Gewahrsein bringst, merkst du, dass du sehr wohl (nehmen wir den Begriff) Selbstheilungskräfte hast. Jeder wird bemerken, dass *mit ihm selbst* Groll unvereinbar ist und dass du Krankheit mit dir nicht vereinbaren kannst, sodass du dich wie von selbst dagegen entscheidest. Nicht sie bekämpfen, nicht den Schuldigen suchen, nicht sie analysieren – du willst sie loslassen, du willst sie aufgeben. Aus der Tiefe deines Seins heraus merkst du: Moment, das ist unvereinbar mit meiner wahren Natur! Da brauchst du niemand anderen dazu, da musst du dich mit keinem austauschen, da musst du nicht die Meinung von einem anderen hören, da brauchst du keine Beziehung dazu. Eine Beziehung brauchst du nur, um zu lieben und um glücklich zu sein und dich zu freuen und um zu heilen: weil der Zweck der Beziehung Heilung ist, sowieso – weil wir Heilige sind; weil du mit jedem eins bist. Wir sind also verbunden in einem Zweck. Wir sind *ein Selbst*, vereint mit seinem Schöpfer, und da kann nichts dazwischentreten. Ich kann mich nicht im Groll verbinden, geht nicht, oder in einer Krankheit. Da spalte ich mich auf in Tausende von Selbsten, die sich verbinden *wollen*, sie können es aber nicht mehr; sie enttäuschen sich ständig und dann glauben sie, sie wären von einem Schicksal beherrscht oder von irgendwelchen Kräften außerhalb von ihnen. Und zu diesen Kräften zählen sie irgendwann mal Liebe dazu, Sympathie, Attraktivität, Freundlichkeit. Nein, nein, die Rechnung geht nicht auf, das kannst du nicht einfach dazuzählen (irgendwelche positiven Eigenschaften dann aufzählen). Ich muss erst mal zurücktreten und begreifen: »Was ist Sünde?«¹ Also alle meine unberichtigten Fehler, sie sind Wahnsinn, sie machen mich verrückt, das heißt, ich blicke nicht mehr durch, ich bin nicht mehr handlungskompetent. Ich tue irgendwelche Dinge, ich tue wahllos irgendetwas und erzähle dann auch noch, dass ich irgendeinem Schicksal unterliege, dass mir irgendetwas vorbestimmt ist. Nein, *ich* bestimme vor! *Mir* ist nichts vorbestimmt, ich mache nur einen seltsamen Gebrauch von Zeit, also von Vergangenheit und Zukunft, die in Wahrheit eins sind. Aber mein gespaltener Geist nimmt alles als doppeldeutig wahr, als zweifach: als oben und unten, hinten und vorne, Vergangenheit und Zukunft, ich und du, und so weiter. Aber das sind nur die unberichtigten Fehler. – »Sünde ist Wahnsinn. Sie ist das Mittel, durch das der Geist verrückt gemacht wird und Illusionen den Platz der Wahrheit einnehmen zu lassen sucht.« (Ü-II.4.1:1-2) – Er sucht das. Und dann glaubt ein Kind, das ein Wissen sich angeeignet hat, das völlig bedeutungslos ist, dass es irgendwelche Schicksalsschläge erleiden muss. Ja, und dieses Kind hat völlig Recht. In dem Moment, wo es das *sagt* – nein, in dem Moment, wo es das nur *denkt!* –, muss es diese Schicksalsschläge erleiden: weil es sie denkt!

In seiner Unbedachtheit, in seiner Unwissenheit, in seiner Un-Achtsamkeit denkt es solche Dinge. Und weil es sich für einen Körper hält, weiß es nicht, dass der Gedanke die Macht hat, die es dann mit dem Körper erleben muss. Achtlosigkeit in Gedanken, Unachtsamkeit, Unbedachtheit – und da du dein ganzes Leben lang ansonsten damit

¹ Ü-II.4

verbringst und dein Leben rasend schnell vorbeigeht ... du schaust gar nicht so schnell, schon bist du dreißig, und du schaust gar nicht „so schnell“, schon bist du fünfzig, und die Zeit ist vergangen und du weißt nicht, was du jetzt noch machen kannst mit dem bisschen Zeit. Und dann bist du siebzehn und erfährst, dass einer mit neunzehn gestorben ist, und nicht nur einer, sondern Tausende, und schon fragst du dich: „Schaff ich das?“ Weil du keine Ahnung hast, wie alt du wirst. Und du siehst eine Riesen-Lebensaufgabe; egal wie alt du bist, du musst dich fragen: „Schaff ich das?“ Solange du dich vergleichst, solange du glaubst, ein Körper zu sein – solange du diese willkürlichen Gesetze von Zeit aufstellst, musst du ihnen gehorchen, und sie bieten dir keine Gewissheit, weil du nicht mal mit achtzig weißt, ob du noch zwanzig Jahre Zeit hast. Du weißt mit siebzehn nicht, ob du noch zwei Tage Zeit hast. Weil du das nicht weißt, wählst du nicht den Zeitpunkt, um damit zu beginnen, obwohl dir in dem Moment gesagt wird, wo du damit beginnst, dass du, wenn du damit begonnen hast, nicht mehr scheitern kannst, egal wie alt du bist. Und das musst du glauben. Denn wenn du das glaubst, *herrschst* du mit diesem Gedanken über dein Schicksal. Wenn du lehrst: „Ich *kann* nicht scheitern, ich *werde* mich erlösen“, dann gibt es keine Macht der Welt, die dich daran hindern kann; und wenn du fünfundneunzig bist, dann wirst du eben hundertsieben oder hundertzehn, du wärst nicht der Erste. Das muss dir klar sein. Und das will dir der *Kurs in Wundern* sagen, indem er dir sagt: »Mein SELBST ist Herrscher des Universums« – nicht das Universum Herrscher über mein Selbst. Es bezieht sich auf das *Universum*, nicht nur auf irgendeine Krankheit oder deinen Arbeitgeber, der dich entlässt, oder einen Vermieter, der unzuverlässig ist. Nein, du herrschst über das Universum, und zwar mit deinem Selbst. Es ist ganz offensichtlich so, dass dein Selbst über das Universum herrscht; denn sonst könntest du gar nicht leiden, wenn du nicht über das Universum herrschen würdest. Du könntest keine Angst haben, du könntest nicht mal Kopfschmerzen erleben, wenn du nicht über das Universum herrschen würdest mit deinem Selbst. Denn wo kommen die Kopfschmerzen her? Vom Universum oder von deinem Selbst? Von deinem Selbst – denn du erlebst sie ja, es sind ja *deine* Kopfschmerzen. Es ist *dein* Ärger. So viel Verantwortung ...

So mächtig bist du. Wer an Sünden denkt, der macht sich wahnsinnig. Herrscht dann der Wahnsinn über dich? Nein, du herrschst über den Wahnsinn. Aber weil du über den Wahnsinn herrschst – wer hat dir gesagt, dass du über den Wahnsinn herrschen sollst? Gib doch den Wahnsinn auf! Denn alles, worüber du herrschst, das herrscht auch über dich. Alles, was du machst, hat Macht über dich. Geben und Empfangen ist eins. Darum geht es ja um Loslassen. Wenn du einen Körper *machst*, hat der Körper Macht über dich. Wenn du sagst: „Ich will ein Körper sein“, bin ich ein Körper. Das ist ein widersprüchlicher Gedanke. Wenn ich den Gedanken „Kopfschmerz“ denke (ich muss nicht mal sagen: „Ich will ihn“, oder: „Ich will ihn nicht“) – ich *denke* Kopfschmerz, und dann erst bemerke ich, ob ich ihn will oder nicht. Denn mein Denken ist identisch mit meinem Willen. Wenn ich Gedanken denke, die widersprüchlich sind, *dann* erlebe ich erst,

wann ich einen Gedanken will und wann ich ihn nicht will. Das liegt aber nur daran, dass der Gedanke bedeutungslos ist. Und dann muss ich erleben: Ob ich Kopfschmerzen haben will oder nicht – aber erst mal hab ich sie, und dann nützt es mir nichts mehr, zu sagen: „Ich will sie nicht haben.“ Da muss ich tiefer gehen. Ich muss mich tatsächlich gegen das Gefühl entscheiden. Ich muss also die Macht meines Willens wieder finden und muss die Macht meines Willens in ihrer Unvereinbarkeit mit bedeutungslosen Gedanken wieder anwenden, um meinen bedeutungslosen Gedanken loszulassen. *Mit Macht* – nicht mit Magie: „Den will ich“, „Den will ich nicht“, das ist Magie, da passiert nichts –, nicht mit meinem Ärger. Mein Ärger ist ein weiterer bedeutungsloser Gedanke, den ich einmal will und einmal nicht will. Mein Schmerz ist ein weiterer bedeutungsloser Gedanke. Das ist ein sehr kompliziertes, komplexes Denksystem, das wir das Ego nennen. Darum brauche ich ja diesen *Kurs*. Denn der *Kurs* sagt mir: *Ich* bin der Herrscher – sonst könnte ich nicht von Kopfschmerz beherrscht werden, wenn ich nicht der Herrscher wäre. Ich könnte gar nicht gezwungen werden, wenn ich nicht zwingen würde. Ich könnte gar nicht krank werden, wenn ich nicht kränken würde. Ich könnte gar nicht sterben, wenn ich nicht töten würde. Und ich könnte gar nicht geboren werden, wenn ich nicht gebären würde. Wo gebäre ich? Mit dem Körper? Nein, doch nicht mit dem Körper. Mit dem Geist! Und dann kann auch der Körper gebären, natürlich nicht jeder, sondern nur die weiblichen – das ist die Spaltung meines Geistes –, die nenne ich dann weiblich, und dafür können die männlichen zeugen. Und wo ist beides? Wer herrscht darüber? »Ich bin kein Körper. Ich bin frei.« (Ü-I.199) Ich bin der Herrscher. Ich bin Gott – mit Gott zusammen bin ich Gott. Ich bin Der ich bin. Da kann nichts dazwischentreten. Ich bin der Herr über mein Schicksal und über das Schicksal der Welt. Ich habe das Kismet gemacht, ich bin die Voraussetzung, ich bin der Prophet. Es kommt nur darauf an: Was prophezeie ich? Ich bin die Wettervorhersage, ich sage alles voraus. Was passiert? Solange ich nicht will, dass mir das bewusst wird, will ich nicht, dass es mir bewusst wird. Dann muss ich es „nur“ erleiden, das muss ich. Ich kann es nicht *nicht* erleiden. Ich kann so tun, als ob es woanders herkommt, und dann *scheint* es von woandersher zu kommen. Ich kann so tun, als ob ich mich davon trennen könnte, und dann *scheint* es von außen zu kommen. Ich kann so tun, als ob du schuld wärst, und dann *bist* du für mich schuld. Ich kann sogar glauben, dass Gott ein anderer ist als ich, und dann sieht es so aus, als ob Gott ein anderer wäre als ich – und ich ein anderer als Gott natürlich, das ist die Konsequenz. Aber das ist Sünde, solange ich das nicht berichtige.

»Die Sünde gab dem Körper Augen, denn was gibt es, das die Sündenlosen sehen möchten?« – Nichts wollen sie sehen, gar nichts. Sie *sind* alles, was sie sehen könnten. Sie sind es selbst. Hier kann ich nur das sehen, was ich nicht bin. Ja, so ein Nonsense – ich bin doch alles! Was sollte ich sehen, was ich nicht bin? Die Sündenlosen, die, die ihre Fehler berichtet haben, können gar nicht sehen. – »Wozu bedürfen sie der Anblicke oder Geräusche oder der Berührung? Was möchten sie hören, oder wonach möchten sie greifen?« – Ich kann doch nicht nach mir selbst greifen! Ich kann doch nicht mich selbst

sehen! Ich *bin* doch das, was ich bin! Ich kann mich doch nicht beobachten, ich kann mich doch gar nicht wahrnehmen. Ich kann mich doch nur erkennen – und in der Erkenntnis sein. Aber das kann ich nicht mehr lehren, was das ist. Ich kann nur wahrnehmen – das kann ich lehren. Aber das, was ich bin, das bin ich, das kann ich nicht *erlernen*. Da kann ich Worte benutzen, die bedeuten aber wenig, weil ich sie nicht erlernen kann. Die kann ich nur fühlen, die kann ich nur sein. Die kann ich wirklich erleben. Meine Träume kann ich gar nicht wirklich erleben, die kann ich nur träumen. Aber träumen ist nicht dasselbe wie erleben, es ist eine *Halluzination* von Erleben. Ein scheinbares Erleben ist das, was ein Traum ist. – »Der Körper ist das Instrument, das der Geist in seinen Mühen, sich selbst zu täuschen, machte. Sein Zweck ist es, zu streben. Doch kann das Ziel des Strebens sich verändern.« (Ü-II.4.1:4-2:3)– Und jeder, der seine Macht abgibt, der begnügt sich mit Schicksalsschlägen, mit Resignation, und wird dann auch immer müder, immer kränker, will am Ende sterben – und muss auch sterben, natürlich macht er diese Erfahrung. Nicht für immer, denn Sterben ist ja nur eine zeitliche Erfahrung. Sterben ist so wie, die Pubertät zu erleben oder die Kindheit, oder einen Rausch zu haben oder Fahrrad zu fahren: ein Erlebnis, das wieder vergeht. Es bleibt doch nicht. Du kannst ja nicht *immer* gestorben sein: So wenig wie du *immer* essen kannst und *immer* Fahrrad fahren kannst oder *immer* schwimmen kannst, so wenig kannst du auch *immer* tot sein. Und diese Idee des *Tot-Seins* geht gar nicht – du kannst *sterben*; so wie du Fahrrad fahren kannst, aber du kannst nicht Fahrradfahren *sein*. Nur, wenn du es mal mit deinen ganzen Sinnen wahrnimmst, fährst du einen Augenblick Fahrrad, und so kannst du einen Augenblick *ganz* sterben oder *ganz* Fahrrad fahren. Aber was kommt danach? Da wirst du wiedergeboren, denn das kommt nach dem Sterben. Nach dem Fahrradfahren, da kann alles Mögliche kommen, aber nach dem Sterben kommt immer die Wiedergeburt – ja, das sind die Gesetze, die du aufgestellt hast –, so wie nach dem Frühling immer der Sommer kommt, egal was für ein Sommer, aber es kommt ein Sommer. Nach dem Sterben kommt immer eine Wiedergeburt, egal was für eine Wiedergeburt. Manche sagen, du kannst als Schwein wiedergeboren werden. Könnte sein. Woher kommen die Schweine? Sie werden ja auch geboren. Es sind alles chaotische Gesetze. Du kannst sie analysieren, dann machst du sie immer wirklicher, aber du kannst es auch bleiben lassen, du kannst auch sagen: „Moment, das ist mit mir eigentlich unvereinbar.“ Da werde ich immer bemerken: Wenn ich mich dem ganz hingabe ...

Und das ist ja die Idee: Sei einen Augenblick wirklich einsam, dann wirst du bemerken, die Einsamkeit ist mit dir unvereinbar, also willst du sie gar nicht kommunizieren. Du willst sie loslassen. Dein Groll ist mit dir unvereinbar, und wenn du erlebst, dass er mit *dir* unvereinbar ist, willst du ihn auch nicht einem anderen sagen. Denn wenn er mit *dir* unvereinbar ist, ist es zwecklos, ihn einem anderen zu sagen, denn das wäre die Idee, ihn mit einem anderen zu vereinbaren, zu kommunizieren. Darum ist die Selbsterfahrung ja so wichtig. Deshalb ist es schon gut, wenn ein Kind, das wütend ist, mal alleine in seinem Zimmer wütend sein soll oder ärgerlich oder stinksauer. Und es soll erleben, dass es *ihm*

langweilig ist, denn dann kann es aufhören, seine Eltern mit seiner Langeweile zu nerven. Weil es gemerkt hat: „Moment, die Langeweile ist ja mit *mir* unvereinbar. Also muss ich es gar nicht meinen Eltern sagen, wie langweilig mir ist.“ Wenn ich bemerkt habe, dass ich das nicht will, dann gebe ich es auf. Ein Wunder nimmt weg – es verändert nicht die Situation. Es geht nicht darum, dass das Kind dann, während ihm langweilig ist, gleich Fernsehen guckt, sondern es soll erst mal seine Langeweile aufgeben, sich berichtigen. Sonst wird es durch seine Langeweile verrückt und durch seinen Ärger verrückt und sieht dann Dinge, die überhaupt nicht da sind, und versucht dann, den Ärger mit einem anderen zu vereinbaren, erhofft sich von einer Beziehung: „Irgendwann finde ich mal jemanden, dem kann ich meinen Ärger sagen, dem kann ich meinen Groll sagen“, und dann kommt diese bizarre Mischung: „... und den will ich aber *auch* lieben.“ Ich kann ihn aber nicht *auch* lieben. Entweder ich liebe ihn, dann liebe ich ihn *nur*, oder ich liebe ihn *nicht*, dann will ich mich mit ihm ärgern. Dann will ich in dieser Welt *auch* sterben, irgendwann.

Ich will aber nicht in dieser Welt *auch* sterben – ich will in ihr *nur* leben. Danach strebe ich. Ich habe das Ziel des Körpers geändert. Ich bestimme, dass mein Körper nur nach dem Ziel strebt, zu leben, bis er vom Verweslichen dem Unverweslichen zurückerstattet ist. Und das tue ich, weil ich über das Universum herrsche, und da gehört für mich der Körper dazu. Er ist Teil meines Universums. Wenn das ein Traum ist, dann muss es eben ein glücklicher Traum werden. Ich bin nicht glücklich, solange mein Körper stirbt. Ich bin nicht mal glücklich, wenn er Schmerzen hat, also will ich nicht damit Recht haben und ich suche mir keinen Fachmann, der Recht hat, indem er mir Schmerzen attestiert. Ich sage: „Nö, ich interessiere mich nicht für deine Rechthaberei, ich suche einen Arzt, der glücklich ist.“ Das muss nicht mal ein Mediziner sein, das kann irgendjemand sein. Einer, der vielleicht im Wald nur Kräuter sammelt, um sich einen Tee zu machen, oder der Steine sammelt, die er sich aufs Fensterbrett legt, weil die so schön in der Sonne leuchten, und er sagt: „Da, schau mal hin, der Amethyst da, heilt das nicht? Schau doch mal das Licht da an, das ist doch schön, oder? Fass das mal an, das kann dich glücklich machen. Ein Heilstein!“ Ganz einfach gedacht, ganz kindlich, ohne medizinisches Wissen.

»Und nun dient der Körper einem anderen angestrebten Ziel. Wonach er jetzt sucht, wird durch das Ziel gewählt, das der Geist als Ersatz für das Ziel der Selbsttäuschung angenommen hat« – Was war die Selbsttäuschung? Das Universum herrscht über dich. Nee, nee, nee, so schnell gibt ein Sohn Gottes die Macht nicht ab ans Universum. Ich strebe nach Vollkommenheit. Ich will über den Körper herrschen, nicht der Körper über mich, auf gar keinen Fall. Darum erwarte ich mir nichts vom Körper. Er soll mir keine Lust geben. Wenn, dann bringe *ich* die Lust zum Körper. Also muss ich da gar nicht viel mit dem Körper machen, ein anderer Körper muss mit meinem Körper gar nichts machen. Wozu denn? Wenn, dann läuft es andersherum, wirklich andersherum. Und dazu muss ich anderen Geistes werden. Ich muss diese Fehler aufgeben. Die sind unvereinbar – jeder einzelne Fehler ist völlig unvereinbar mit dem, wie ich wirklich denke. Es gibt nur ein Ziel, wonach es sich lohnt zu streben: »Die Wahrheit kann ebenso sein Ziel wie Lügen

sein« – das Ziel des Körpers. Und die Wahrheit ist nun mal, dass Leben ewig ist. Also strebt mein Körper nach dem ewigen Leben und nicht nach dem Tod. Und wenn ich will, dass er danach strebt, dann muss er da hingehen, dann setze ich ihn auf diesen Kurs, denn mein Körper konnte noch nie ... meine Beine konnten mir noch nie sagen, wohin sie gehen wollen. Wenn ich so etwas lehre, dann mache ich wirklich einen ganz schönen Unsinn und sage dann: „Ja, meine Beine wissen, wohin sie gehen sollen.“ Und wenn, dann wissen sie es nur vom Geist. – »Die Sinne werden dann stattdessen nach Zeugen dessen suchen, was wahr ist.« (Ü-II.4.2:4-7) – Und dann bezeugt mir ein Vogel durch seinen Morgengesang, dass er sich freut und in den Himmel aufsteigt, so wie die Lerche, und sagt: „Ah, schau mal hin – ein Zeuge der Wahrheit.“ Und die Pflanzen streben alle nach dem Licht, auch wenn es nur die Sonne ist. Dann ist die Sonne eben ein körperliches Mittel, das der Geist verwenden kann, um zu sehen: „Ah ja, alles strebt nach dem Licht.“ Und wenn der Geist verrückt ist, sagt er: „Das Licht schadet mir. Ich habe eine Sonnenallergie.“ Das würde ich mir noch mal anders überlegen. Da würde ich noch einmal wählen, ob diese Wahl klug ist, und würde versuchen, dass das heilt, indem ich immer wieder in die Sonne gehe und immer wieder versuche, ob ich da nicht doch wundergesinnt sein kann. Warum herrscht die Allergie über mich? Weil ich sie gemacht habe. Also lass ich sie los, die Allergie, und dann kann sie nicht mehr über mich herrschen: weil ich sie losgelassen habe. Solange ich das nicht tue, herrsche ich *mit* einer Allergie über das Universum, und dann wirkt das Universum allergisch auf mich und die Sonne schadet mir – weil ich das so denke und so glaube. Das muss mir bewusst werden. Und dazu kann ich meine Sinne verwenden und kann sagen: „Moment, meine Sinne – wozu habe ich meine Augen? Damit sie mich täuschen? Das kann man ändern. Wozu habe ich meine Ohren? Damit sie falsch hören? Oder sollen jetzt Geräusche zu einem Ruf nach Gott werden?“ Wenn ich das denke, werden Geräusche zu einem Ruf nach Gott. So wird meine falsche Wahrnehmung, wo meine Ohren mich getäuscht haben, zu einer wahren Wahrnehmung, wo meine Ohren mich nicht mehr täuschen: weil ich den Ruf nach Gott höre, den *ich* beantworte. Mit welcher Antwort? Na, mit der Antwort, die mir *gegeben* wird. Vielleicht mit einem: „Danke für diesen guten Morgen, danke für diesen neuen Tag. Danke, dass ich all meine Sorgen auf dich werfen mag. ... Danke für meine Arbeitsstelle, danke für jedes kleine Glück.“ – Ist doch wunderbar! – „... und für die Musik“¹, heißt es doch in diesem Lied. Das kann ich doch sagen! Ich muss es nur so meinen. Ich muss lernen, es ausschließlich so zu meinen, nicht nur manchmal, also auch, wenn der Nachbar eine Musik spielt, die mir nicht gefällt. Ich muss einen Augenblick sagen: „Danke für die Musik.“ Das funktioniert. Immer. Es funktioniert immer, denn mein Selbst herrscht über das Universum, also nicht nur über die Erde, Bruder. Vergiss das Universum nicht! Darum funktioniert ja die Astrologie: weil du mit der Astrologie über das Universum herrschen willst. Wie wär's ohne? Wie herrschst du ohne Astrologie über das Universum? Vielleicht einfach nur mit Liebe. Wenn Pluto nicht mehr im

¹ Kirchenlied

Quadrat springt mit Saturn, sondern damit in Harmonie ist, dann wirst du über Pluto anders denken müssen, über seine plutonische Energie. Wenn nicht, hat er diese Energie, dann springst du im Quadrat oder im Sextil oder was weiß ich was. Du kannst das ändern. Du kannst dein Selbstkonzept so lange ändern, bis du dein wirkliches Selbst gefunden hast, das über das Universum herrscht. Dafür hast du alle Zeit, und, wie gesagt: Und wenn du hundert wärst und du bräuchtest noch fünfzehn Jahre – du würdest hundertfünfzehn werden, garantiert. Du wärst nicht der einzige hundertfünfzehn Jahre alte Mensch auf dieser Welt. Und selbst wenn du vorher gequalmt hättest wie ein Schlot und Krebs hättest und Aids ... Nein. Das muss dich alles beherrschen, solange du damit herrschst. Aber du könntest dich fragen: Wozu herrsche ich eigentlich mit Ärger? Warum herrsche ich eigentlich mit Verzweiflung, mit Angst, mit Sorgen? Wozu dient das? Es geht immer um ganz vernünftige Fragen. Je vernünftiger die Frage, umso mehr wirst du bemerken, dass sie mit dir vereinbar ist – auch wenn ein komplizierter Geist damit nichts anfangen kann, weil es ihm zu einfach ist, um es verstehen zu können.

»Die Sünde ist das Zuhause aller Illusionen, die nur für eingebildete Dinge stehen, welche aus Gedanken, die unwahr sind,« – allerdings – »hervorgehen. Sie sind der »Beweis« dafür, dass das, was keine Wirklichkeit hat, wirklich ist. Die Sünde »beweist«, dass der SOHN GOTTES böse ist, dass die Zeitlosigkeit ein Ende haben und das ewige Leben sterben muss.« (Ü-II.4.3:1-3) – Daher kommt die Hektik dieser Welt: weil keiner glaubt, er hat genug Zeit, um sich zu erlösen. Das ist der einzige Grund für die Hektik. Darum war diese Welt schon immer hektisch. Die war schon vor 10 000 Jahren hektisch, und zwar genauso hektisch wie jetzt. Nur die Mittel haben sich verändert. Hör dir mal klassische Musik an – das ist ein hektisches Gefiedel und Getue ...

»Die Träume eines Verrückten sind beängstigend, und die Sünde scheint tatsächlich in Angst und Schrecken zu versetzen. Und dennoch ist das, was die Sünde wahrnimmt, nur ein kindisches Spiel.« – Aber du weißt, wie ernst Kinder ihr Spiel nehmen. Selbst wenn es wehtut. Vor allen Dingen, wenn es wehtut, nehmen sie es ernst. Je mehr es wehtut, umso ernster wird es genommen, das ist das Verrückte, das ist das Tragische. – »Der Sohn Gottes mag zwar spielen, dass er zu einem Körper wurde, zu einer Beute des Bösen und der Schuld, ...« – Er spielt, er wird zu einer Beute der Schuld – »... mit nur einem kleinen Leben, das im Tode endet. Doch all die Zeit leuchtet sein Vater auf ihn und liebt ihn mit einer ewiglichen Liebe, die seine Vorspiegelungen überhaupt nicht ändern können.

Wie lange, o SOHN GOTTES, willst du das Spiel der Sünde weiterführen?« – Sag doch einfach, du hast keine Zeit zum Sterben, du hast keine Zeit zum Leiden, du hast keine Zeit, ärgerlich zu sein. Du hast einfach keine Zeit für so etwas. Du hast keine Zeit, um Schmerzen zu erleben, dir fehlt da die Zeit. Auch nicht später, auch nicht morgen. Du bist einfach zu beschäftigt, um für so etwas Zeit zu haben, als dass es dir langweilig ist und du mürrisch bist und auf den Tod wartest. Du hast keine Zeit für so ein Spielzeug. – »Sollen wir dieses scharfkantige Kinderspielzeug nicht beiseite legen? Wie bald wirst du

bereit sein, heimzukommen? Vielleicht heute? Es gibt keine Sünde. Die Schöpfung ist unverändert. Möchtest du die Rückkehr in den HIMMEL immer noch aufhalten?« – Indem du glaubst, indem du lehrst, du wirst aufgehalten, weil du ja gestern so etwas Böses getan hast. Es gibt keinen, der hier *nichts* Böses getan hat, beruhige dich! Auch derjenige, dem du etwas Böses angetan hast, hat schon etwas Böses getan. »Was ich sehe, ist eine Form von Rache.«¹ Und jeder hat den Preis bereits bezahlt, jeder. Er *hat* ihn bezahlt. Es gibt nichts mehr abzuarbeiten. Es gibt nichts mehr, was du noch sühnen musst, weil du sagst: „Ja, wahrscheinlich muss ich da noch büßen, weil ich da gestern oder irgendwann etwas Böses getan habe“ – nein! Du hast schon so viel gebüßt, mehr als genug. – »Wie lange, o heiliger SOHN GOTTES, wie lange noch?« (Ü-II.4.4:1-5:8)

»Mein SELBST ist Herrscher des Universums.²

Es ist unmöglich, dass irgendetwas zu mir kommen könnte, was nicht von mir erbeten wurde. Sogar in dieser Welt bin ich es, der mein Schicksal beherrscht.« – Das ist doch eine ganz neue Definition von Schicksal! Eine, die zur Wahrheit führt. Und du kannst doch sehen, wie Jesus sein Schicksal beherrscht hat. Natürlich nicht alleine. Aber es ist ja mein SELBST, das sogar in dieser Welt mein Schicksal beherrscht. Ich habe Drogen genommen, also wurde ich drogensüchtig – ja, doch kein anderer! Also, *habe* ich mein Schicksal beherrscht oder nicht? Ich habe zu wenig gelernt, also habe ich keine guten Noten bekommen. Ja, wer hat es denn beherrscht? Ich bin stattdessen reiten gegangen, was habe ich also erlebt? Reiten. Habe ich mein Schicksal beherrscht? Ich bin auf Partys gegangen, also was habe ich erlebt? Partys. Also, wer hat beherrscht, wer denn? Ich habe gesagt: „Ich kann das nicht“, also konnte ich es nicht. Ich habe gesagt: „Ich werde noch verrückt“, also bin ich fast verrückt geworden. Ich muss nur einen Augenblick bewusst sein, nur einen Augenblick. Wenn ich friedlich, glücklich Auto fahre, kann mir gar nichts passieren. Punkt. Da ist mir auch noch nie etwas passiert, außer dass ich glücklich und friedlich und segnend Auto gefahren bin. Da ist nichts anderes passiert als das – in meinem Gewahrsein. Wenn ich das nicht gemacht habe, dann ist genau das passiert, was ich unachtsam habe geschehen lassen, in meiner *Umachtsamkeit*, in meiner *Umbewusstheit*, in der Dunkelheit, die ich verursacht habe. „Seltsam, im Nebel zu wandern!“ (Gedicht von Hermann Hesse). Ja, wenn ich den Nebel *mache*. – »Sogar in dieser Welt bin ich es, der mein Schicksal beherrscht. Was geschieht, ist das, wonach ich verlange. Was nicht geschieht, ist das, wovon ich nicht will, dass es geschehe.« – Ich muss nur eins bedenken: Ich muss auf meine Gedanken achten. Wenn die Gedanken zwiespältig sind, erlebe ich genau den Konflikt, und dann sage ich: „Das will ich nicht!“ Ja, warum passiert aber dann *das*? Es passiert dann genau *das*, was ich nicht will – aber warum passiert es? Weil *das* ein Gedanke ist, den ich denke, ohne ihn zu wollen. Wie erlebe ich es, wenn ich bewusst bin und mich gegen das Gefühl entscheide? Das ist Ver-Lernen. Und dann kann ich erleben: Wenn ich mich *nicht* gegen das Gefühl entscheide, erlebe ich das Gefühl, das ich nicht will. So herum läuft das Ganze. Ja, das

¹ Einschub: Ü-I.22.Leitgedanke

² Ü-II.253

bedeutet viel an Lernen! Aber du musst es sowieso lernen. Das muss ich akzeptieren. Ich muss es *akzeptieren*. Was passiert, wenn ich es akzeptiere? Dann erlebe ich, dass es mit mir unvereinbar ist – aber erst wenn ich es akzeptiere. Dann werde ich mich dagegen entscheiden und den Irrtum finden, ihn loslassen, und es kann mir nicht mehr passieren. Bis zur nächsten Unachtsamkeit. – »Denn so werde ich an dieser Welt vorbei zu meinen Schöpfungen geführt, den Kindern meines Willens im HIMMEL, ...« – Der Himmel ist kein anderer Ort. Lebst du hier bereits mit den Kindern deines Willens, mit deinen wahren Schöpfungen? Ehe du dich groß fragst, ob du das tust oder nicht, die Antwort ist: Du lebst bereits mit ihnen. Es kann aber sein, dass du dir dessen nicht gewahr bist. – »... den Kindern meines Willens im HIMMEL, wo mein heiliges SELBST mit ihnen weilt und mit IHM, DER mich schuf.« – Und jetzt kommt ein Gebet:

»DU bist das SELBST, DAS DU als SOHN erschaffen hast, ...« – Du kannst hier auch sagen: *„Vater, DU bist das SELBST, DAS DU als SOHN erschaffen hast“, »... der so wie DU erschafft und EINS mit DIR ist.«* – Ich bin Der ich bin. – *»Mein SELBST, das über das Universum herrscht, ist lediglich DEIN WILLE in vollkommener Vereinigung mit meinem eigenen, der dem DEINEN nur freudige Zustimmung anbieten kann, auf dass er zu SICH SELBST ausgedehnt werden möge.«¹* – Amen.

Hier hast du das, was du nennen kannst das vollkommene Gebet des Vaters und des Sohnes und des ganzen Universums – völlig mit sich eins, völlig mit sich in Frieden, in vollkommener Harmonie, in heiliger Kommunion. Was gilt es also für uns zu finden? Was musst du finden? Jede Idee, wo du glaubst, dass dich irgendein Schicksal beherrscht, ein Schicksalsschlag, ein Ereignis, eine Situation, ein Zustand, ein Ergebnis aus einer Beziehung, die du erlebt hast. Denn du hast es nur erlebt, weil du es erleben musstest, weil du es verursacht hast. Und je mehr du lehrst, irgendetwas beherrscht dich, umso unachtsamer bist du, umso achtloser lässt du deinen zwanghaften Gedanken freien Lauf. Und wenn du einem zwanghaften Gedanken Freiheit schenkst, fällt er über dich her, bezwingt er dich – und das solltest du nicht tun. Einen zwanghaften Gedanken sollst du disziplinieren. Einen freien Gedanken *kannst* du nicht disziplinieren und musst es auch nicht. Liebe bedarf keiner in Wahrheit keiner Disziplin, aber hier musst du dich erst mal disziplinieren, um herauszufinden, was wirkliche Liebe ist und wirkliches Leben. »Mein Selbst ist Herrscher des Universums.« – Was für eine Gnade, was für eine Güte! So frei bist du! Nicht Gott herrscht über *dich* und das Universum, sondern *du* herrschst mit Gott. Du bist Herrscher des Universums. In Wahrheit heißt das nicht, dass du *über* das Universum herrschst – du bist einfach nur Herrscher des Universums. Ich kann mit meinem Körper immer wieder kleine Erlebnisse haben, wo ich einen Augenblick nicht erlaube, dass eine Krankheit über mich herrscht, und dann springe ich auf und fange an zu rennen oder irgend so etwas. Ich tue solche Dinge, denn ich brauche so kleine Lernhilfen. Ich muss deswegen nicht gleich einen Marathonlauf machen, aber ich muss solche kleinen Dinge tun. Und ich muss auch mal morgens aufstehen können und ich muss auch mal Kälte erleben können und mich über Kälte freuen und nicht sofort sagen: „Die schadet meinen

¹ Ü-II.253.1:1-2:2

Gelenken.“ Nein! Irgendwann muss die Kälte meinen Gelenken *dienen*. Das ist meine Heilung. Und so erlebe ich, dass ich in der Praxis ... dass ich einen Augenblick über mein Universum herrsche. Wenn ich es einen Augenblick erlebt habe, schaue ich *dann* wieder, wenn ich mir warme Socken anziehe, anders auf meine Gelenke als vorher. Und es geht um dieses Anders-drauf-Schauen, um diese Veränderung, die passiert ist. Und sag nicht, dass die nichts bedeutet. Du wirst erleben, was diese Veränderung bedeutet. Und dann tust du es noch mal und noch mal, und jedes Mal schaust du anders drauf. Nur wenn du es in der Praxis erlebst, kannst du sehen, dass der *Kurs* keine Theorie ist. Und dann kletterst du vielleicht mal wieder auf einen Baum, obwohl du schon sechzig bist (du musst ja nicht gleich bis zum Wipfel klettern, du hockst dich halt auf den untersten Ast), du setzt dich mal auf eine Schaukel, du steigst mal in die Sommer-Rodelbahn ein und fährst eben damit, du steigst mal wieder auf ein Fahrrad und fährst mal wieder. Das macht nichts. Es würde nicht mal was machen, wenn du runterfällst. Du gehst mal barfuß, dann holst du dir eben einen Schnupfen. Das macht nichts. Dann hast du eben mal wieder einen Schnupfen. Das könnte sein, dass du erst mal wieder einen Schnupfen brauchst und einen Schnupfen heilen kannst, damit du kapiert: Wenn ich meinen Schnupfen heilen kann, kann ich auch meine Gicht heilen. Und so brauchst du vielleicht erst mal wieder einen Schnupfen, zum Beispiel. Das sind diese kleinen Möglichkeiten, die du nützen kannst. Oder du schürfst dir dann eben mal wieder die Ellbogen auf, weil du gestolpert bist beim Rennen und hingefallen. Okay, dann erlebst du, dass diese Wunde heilt. Wenn du erlebst, dass *das* heilt, dann kann auch dein Rheuma heilen, also könnte es hilfreich sein, dass du dir mal die Ellbogen aufschrammst. Das tun Kinder öfters. Und später wirst du immer ängstlicher und ängstlicher, und dann tust du gar nichts mehr, du schrammst dir nicht mal mehr die Ellbogen auf, pflegst aber deine schweren Krankheiten. Du musst anders drauf schauen, Bruder! Um zu lernen: »Mein SELBST ist Herrscher des Universums.« Oder du nagelst irgendwas zusammen und haust dir auf den Finger, wunderbar! Dann heilt das. Und schon kannst du sehen: Klar, wenn etwas Kleines heilen kann, kann auch etwas Großes heilen. Aber es geht um die *Erfahrung* der Heilung. Und je kränker du bist, umso mehr schonst du dich und umso weniger kannst du kleine Dinge heilen, weil du die kleinen Dinge auch noch vermeidest. Und dadurch erlebst du auch die kleinen Freuden nicht mehr. Da kannst du dir zwar mal ein bisschen wehtun, bei der Gartenarbeit dir einen Dorn reinstechen oder beim Fahrradfahren mal hinfallen oder beim Spaziergehen irgendwo in einer Klamm ausrutschen, und dann schlägst du dir ein Knie auf, dann geht die Hose kaputt – na und? –, aber dann machst du wenigstens wieder Erfahrungen in deinem Leben. Oder du gehst in ein Lokal, und dann ist da zu viel Salz drin, wunderbar! Dann iss es. Dann trinkst du nachher einen Magenbitter. Tu solche Dinge und erlebe, wie du immer noch lebendig bist und heilen kannst. »Es ist unmöglich, dass irgendetwas zu mir kommen könnte, was nicht von mir erbeten wurde.« – Dann siehst du: Diese kleinen Dinge – ja, die passieren dir, weil du sie machst. Und wer in kleinen Dingen etwas ändern kann, wer sich in kleinen Dingen wieder berichtigt, der kann auch lernen, es in großen zu tun.