



Love is the only prayer

(Liebe ist das einzige Gebet)

Michael Ostarek

Mölmeshof, 12. Februar 2011, abends

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

© 2011 Michael Ostarek. Alle Rechte vorbehalten

Der folgende Text ist die fast wörtliche Abschrift der Session vom 12. Februar 2011, abends. 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

Love is the only prayer

Wir machen weiter im Kapitel 2, Trennung und Sühne, VI, Angst und Konflikt.¹

»Es liegt keine Anstrengung darin, GOTTES WILLEN zu tun, sobald du begreifst, dass es auch dein eigener ist. Diese Lektion ist ganz einfach, wird aber besonders leicht übersehen. Deshalb werde ich sie wiederholen und rate dir dringend, hinzuhören.« – »Diese Lektion ist ganz einfach, wird aber besonders leicht übersehen. Deshalb werde ich sie wiederholen und rate dir dringend, hinzuhören.« – »Nur dein Geist kann Angst erzeugen.« – Erzeugt ein Tiger Angst? Nein, ein Tiger kann keine Angst erzeugen; er ist *nur* eine Wirkung. Aber dein eigener Geist kann Angst erzeugen. Jesus rät dir dringend, diese einfache Lektion zu lernen, damit du sie nicht übersiehst. Nur dein Geist – *dein* Geist, Bruder, erzeugt Angst! Nicht irgendjemand, vor dem du Angst hast. Weder ein Nahrungsmittel noch eine Krankheit noch eine Beleidigung noch ein Tiger noch eine Atomexplosion noch ein Ozonloch noch irgendetwas kann Angst erzeugen. Nur dein Geist kann Angst erzeugen, weil nur dein Geist schöpferisch ist. Ein Tier ist nicht schöpferisch, ein Mensch ist nicht schöpferisch, ein Vulkanausbruch ist nicht schöpferisch, ein Tiger ist nicht schöpferisch, ein Nahrungsmittel ist nicht schöpferisch – es kann nichts bei dir erzeugen, gar nichts. An sich kannst du das ganz einfach daran sehen: Nicht jeder hat Angst vor Zucker, nicht jeder hat Angst vor Fleisch, nicht jeder hat Angst vor gespritzten Tomaten, nicht jeder hat Angst vor Zigaretten ... Und dennoch haben alle Menschen Angst. Weil ihr Geist diese Angst erzeugt. Und darum hat jeder Angst vor Zucker, jeder hat Angst vor Tigern, jeder hat Angst vor Nikotin und jeder hat Angst vor Dinkel und jeder hat Angst vor Kamillentee: weil das Fehlschöpfungen deines Geistes sind. Wenn du dir das ganze Ausmaß der Angst anschaust, dann erst begreifst du, dass du Angst nicht begrenzen kannst. Du bist in einer Welt der totalen Angst. Hier ist nicht *auch* Liebe, hier ist *keine* Liebe, hier ist nur Angst; hier ist nicht *auch* etwas schön, hier ist *alles* bedeutungslos. Du kannst nicht zwei Welten sehen, du kannst nicht urteilen. – »Nur dein Geist kann Angst erzeugen. Das tut er immer dann, wenn er in Konflikt darüber ist, was er will, was unvermeidlich Anstrengung erzeugt, weil Wollen und Tun nicht übereinstimmen.« – Warum ist es anstrengend, Fahrrad fahren zu lernen? Weil Wollen und Tun nicht übereinstimmen. Warum ist es anstrengend, Ballet zu lernen, schwimmen zu lernen? Warum ist es sogar anstrengend, tanzen zu lernen? Weil Wollen und Tun nicht übereinstimmen. Du willst gar nicht tanzen, du willst nicht schwimmen. Du willst diese Welt nicht – du willst keinen Hund, du willst keine Katze, du willst keine Mutter, du willst keinen Vater, du willst kein Kind, du willst kein Haus, du willst keinen Baum. Wenn du doch einen Baum willst, ist es sehr anstrengend. Das fängt damit an, dass du ein Loch graben musst, um ihn zu pflanzen. Das fängt damit an, dass du jemanden um einen Baum bitten musst. Selbst wenn er ihn dir schenkt – was machst du, wenn du ihn geschenkt bekommen hast? Dann musst du ihn gießen oder du musst jemanden anstellen,

¹ T-2.VI.6:4 ff. Zitate in »...« (soweit nichts anderes angegeben) siehe dort.

der ihn gießt. Das ist alles anstrengend. Oder du musst zum Tanzen erst hingehen, dann brauchst du einen Partner, dann brauchst du ein Tanzkleid, na, das ist sehr anstrengend. Sag nicht, dass du dich freust, wenn du dir ein Tanzkleid kaufen musst. Wie viele Tanzkleider musst du ausprobieren? Das ist anstrengend, sag nicht, dass Shoppen schön ist. Shopping gehen ist überhaupt nicht entspannend, das ist sehr anstrengend. Es gibt in dieser Welt nichts, was nicht anstrengend ist, gar nichts. Selbst wenn du dich hinsetzt und gar nichts tust, wirst du merken, wie anstrengend es für dich ist, still zu sitzen. Eine der deutlichsten Übungen im Zen: Stillsitzen. Da merkst du, wie du zappelst, wie du unruhig bist, und dann musst du aufs Klo, und dann musst du dich an der Nase kratzen ...

Stillsitzen war deshalb immer eine ganz wunderbare Übung für diejenigen, die geglaubt haben, sie könnten sich ausruhen, wenn sie mal nichts tun. Wenn dann ein Meister da war, dann hat er ihm ständig gesagt: „Moment, du tust ja schon wieder etwas! Hör auf, dich zu kratzen, hör auf, aufs Klo gehen zu müssen.“ Nur stillsitzen, das hältst du nicht aus. Sich wirklich ausruhen, das kann kein Mensch, der muss immer irgendwas tun, irgendetwas Sinnloses. Und dann teilt er die Dinge auf in die, die ihm Spaß machen, die ihm Freude machen, wo er frei ist, und in die Dinge, wo er arbeiten muss. Dabei ist da überhaupt kein Unterschied. Es ist anstrengend, Auto zu fahren, es ist anstrengend, Ski zu fahren, sonst wärest du nicht nachher müde. Es gibt etwas, das macht dich nicht müde, überhaupt nicht. Im Gegenteil, das inspiriert dich, das macht dich immer wacher. Da ist kein Konflikt zwischen dem, was du willst, und dem, was du tust. Dann ermüdet dich dein Tun nicht. Müde werden ist dasselbe wie ärgerlich werden und krank werden und verzweifelt werden. Das kannst du daran sehen: Wenn du lange genug müde bist, dann wirst du auch ärgerlich, dann wirst du verzweifelt und dann wirst du krank – also kann die Tätigkeit, die dazu geführt hat, dass du müde geworden bist, nicht liebevoll gewesen sein, die kann dich gar nicht erfreut haben, denn Freude dehnt du aus. Warum wirst du aber zu müde, um deine Freude ausdehnen zu können? Es geht nur darum: Willst du diese Lektion lernen? Glaubst du immer noch, dass diese Welt dein Wille ist, irgendetwas in dieser Welt, oder kannst du allmählich lernen zurückzutreten, damit du *Gottes Willen* tust (damit du das überhaupt in Erwägung ziehst)? Dann wirst du etwas erleben, was völlig neu ist, wo dein Wille und dein Tun übereinstimmt. – »Nur dein Geist kann Angst erzeugen. Das tut er immer dann, wenn er in Konflikt darüber ist, was er will, was unvermeidlich Anstrengung erzeugt, weil Wollen und Tun nicht übereinstimmen. Das lässt sich nur dadurch berichtigen, dass ein einheitliches Ziel akzeptiert wird.

Der erste berichtigende Schritt, um den Irrtum aufzuheben, besteht darin, zuerst zu erkennen, dass der Konflikt ein Ausdruck von Angst ist.« – Das ist etwas, was alle Eltern übrigens merken. Sie haben sich so auf das Kind gefreut, und dann kommen die ersten schlaflosen Nächte, weil der Kleine oder die Kleine durchplärrt. Und dann merkst du, wie anstrengend das ist, und wie du auf einmal ... auf einmal bist du genervt, auf einmal kannst du dein Kind nicht lieben und du kannst dich nicht mehr darüber freuen, weil es dich das fünfte Mal in derselben Nacht aufweckt und weil es das die fünf Nächte vorher

auch schon gemacht hat. Und dann kriegt es Mittelohrentzündung und dann kommen die Zähne und dann hat es Blähungen ... Und dann schaust du auf einmal auf dein Kind und kannst es nicht fassen, dass du dich nicht freust, zu deinem Kind zu gehen: weil du dich gar nicht mehr freuen kannst, weil du übermüdet bist, weil du kaputt bist. Das ist, wenn dein Wunsch (dein Wollen nach einem Kind) mit dem Tun (mit der Ausführung des Wunsches) in Konflikt ist. Und wenn das sogar bei einem Kind ist – mit einem Kind beginnt hier das Leben und daraus entstehen dann irgendwelche Verpflichtungen –, wenn das von Anfang an so ist, dann könntest du allmählich verstehen, was der *Kurs* mit Fehlschöpfungen meint, von Anfang an. – »Der erste berichtigende Schritt, um den Irrtum aufzuheben, besteht darin, zuerst zu erkennen, dass der Konflikt ein Ausdruck von Angst ist.« – Nicht von Liebe, nicht von Freude. Ich bin nicht in Konflikt, weil ich da meine Liebe ausgedrückt habe. In der Liebe ist kein Konflikt. Niemals wenn du Liebe ausdrückst, kann es einen Konflikt geben! Also hast du deinem Geist erlaubt, dass er fehlerschafft. Was heißt fehl-erschaffen? Dein Geist erschafft (nehmen wir den Begriff) Ideen. Erst hast du ja die Idee: Ich will ein Haus haben, ich will einen Freund, ich will ein Kind, ich will einen Hund. Dein Geist erschafft diese Idee – darum staunst du ja manchmal, dass du diese Idee *vorher* nicht hattest –, er *erschafft* sie. Und das ist sehr unterschiedlich, weil es hier kein einheitliches Ziel gibt. Es gibt Menschen, die erschaffen während einer ganzen Inkarnation nie für sich die Idee „Ich will ein Kind“, sie tun es einfach nicht. Und es gibt Menschen, die erschaffen nie für sich die Idee „Ich will ein Haus“, sie erschaffen diese Idee nicht. Warum du das tust? Das sind willkürliche Gedanken. Nur konstruktive Gedanken sind *unwillkürlich*, nicht willkürlich. Und dadurch, dass eine Idee plötzlich da ist, kannst du sehen: Das ist reine Willkür. Jesus nimmt den Begriff „Willkür“, weil es nichts Konstantes ist, so wie wenn jemand ...

Du weißt genau, was mit Willkür gemeint ist: Irgendjemand ist unberechenbar, und du hast keine Ahnung, wie er dich empfängt, ob er gerade sauer ist, ob er gerade Lust hat, mit dir zu reden; oder ein Chef, der willkürlich ist, der entlässt dich einfach ohne irgendeinen Grund. Das sind willkürliche Gedanken, die tauchen auf einmal auf, und du hast keine Ahnung, wo sie herkommen. Das sind keine konstruktiven Gedanken. Also frag dich nicht, warum du diese Idee vorher nicht hattest – du *hattest* sie vorher nicht und du wirst sie auch nachher nicht mehr haben, wenn du begreifst, was in deinem Geist an Willkür da passiert. Sonst glaubst du noch, dass Gott Seine Gaben willkürlich verleiht. Dem einen schenkt Er mehr Intellekt, dem anderen schenkt Er einen schöneren Körper, dem anderen gibt Er eine musische Begabung ... Nein, Bruder, Gott denkt nicht willkürlich. Er erschafft *unwillkürlich*; Er erschafft konstant, können wir sagen. Er gibt jedem dieselbe Gabe, Er hat ein einheitliches Ziel. Wenn Er an seine Schöpfung denkt, hat Er ein einheitliches Ziel. Er ist in Seinem Tun und Seinem Wollen nie in Konflikt. Er erschafft so, wie Er will, nämlich wie Sich selbst. Er dehnt Seinen Willen nur aus, da ist keine Willkür – während die Kinder dieser Welt willkürlich sind, und darum werden sie auch willkürlich geboren, willkürlich in eine Welt ausgesetzt; willkürlich erleben sie

Unfälle, willkürlich sterben sie irgendwann, willkürlich wählen sie irgendwelche Partner aus oder nicht, Häuser, Reisen, Berufe, Nahrungsmittel ... Da ist überhaupt kein einheitliches Ziel da. Ebenso die Tiere: völlig willkürlich. Du könntest auch sagen: Jeder tut, was *er* selbst will, ohne sich um den anderen zu scheren. Selbst wenn zwei dann irgendetwas gemeinsam wollen, dann ist das willkürlich, es ist einfach nur ihre private Angelegenheit innerhalb ihrer besonderen Beziehung. Das ist Angst. Diese Angst erzeugt dein Geist. Jesus nennt es pauschal Angst, weil es nicht Liebe ist. Und darum erlebst du dann als Kind die Willkür deiner Eltern, die Willkür deiner Lehrer, und du handelst selbst willkürlich. Du kommst in den Kindergarten und suchst dir willkürlich irgendeinen Freund aus; du selbst hast keine Ahnung, warum. Du hältst es für Liebe oder für Zuneigung oder für Sympathie, eben! Sympathie ist etwas Willkürliches und Zuneigung auch – so lange, bis du begreifst, dass alle Beziehungen verpflichtend sind: Das ist unwillkürlich, das ist Liebe. Dann erzeugt dein Geist auch keine Angst mehr, dann kommst du allmählich mit deinem Willen und deinem Handeln in Einklang, du bist nicht mehr in Konflikt.

Das sind nur Lernschritte! Wir wollen doch gerade verstehen, was Angst und Konflikt ist, auf der Ebene der Ursache, nicht der Wirkungen. Denn wie willst du dich gegen einen Tiger wehren? Okay, dann wehrst du dich gegen einen Tiger, und dann kommt der Omnibus, und dann weichst du dem Omnibus aus, und dann erwischt dich die Grippe, und dann bekämpfst du die Grippe, und dann schnauzt dich dein Partner an, und dann trennst du dich von ihm und fühlst dich dann einsam in deiner Wohnung ... Das ist Willkür – die Wirkungen. Und woher kommt die Ursache? Du hast kein einheitliches Ziel. Du hast eine Welt gemacht, in der niemand ein einheitliches Ziel mit allen teilt, wohlgemerkt, mit *allen*. Das einzige Ziel, das du mit allen teilst, ist kein Ziel, sondern ein Irrtum: Wir müssen alle sterben. Das ist kein Ziel. Das ist das Gegenteil eines Ziels, das ist das *Ende*. Ein Ziel kann aber kein Ende sein! Ein Ziel muss ein Anfang sein, ein *Beginn*. Wenn du ein Kind willst, dann willst du doch, dass dieses Kind *beginnt* zu leben. Oder willst du es, damit du erleben kannst, wie es stirbt? Wenn dein Ziel ist, ein Auto zu haben, dann willst du doch nicht ein Auto, das ein Schrotthaufen ist. Du gehst doch nicht zum Schrottplatz und kaufst dir ein Wrack, ein Auto, das am Ende ist, sondern du kaufst dir doch möglichst ein Auto, das möglichst am Anfang ist, ein neues Auto, oder? Hier hast du aber zwei Ziele aufgestellt: ein neues Auto, das kaputt gehen soll, ein Kind, das geboren werden soll, um zu sterben. Das ist kein einheitliches Ziel. Ein Kind, das *dir* gehört, aber *mir* nicht; ein Kind, das dein Kind ist, aber nicht meins auch noch; ein Haus, das deins ist, aber nicht unser aller Haus; ein Garten, der dein Garten ist, aber nicht unser aller Garten. Da ist kein einheitliches Ziel in diesem Denken. Und so erzeugt, „erschafft“ dein Geist Angst. Wenn du das jetzt nicht verstehst, dann liegt es nur daran, weil du dich bisher um die Ursache der Wirkungen nie gekümmert hast, sondern nur um die Wirkungen. Das ist, wie wenn du ein Ding ständig nur ... ein Radio ständig nur bedient hast, aber du hast nie die Bedienungsanleitung ... Oder du hast dich nie dafür interessiert,

wie ein Radio gebaut wird, wie es entsteht. Die Ursache dafür hat dich nicht interessiert. Und jetzt sollst du verstehen, warum ein Radio überhaupt kaputt gehen kann, warum ein Radio dich nerven kann, warum du dich über ein Radio ärgern kannst, warum dein Körper dich nerven kann, warum du dich über *deinen* Körper ärgern kannst, warum dein Körper dich traurig machen kann, und alle anderen Körper auch, warum andere Körper dich angreifen können – sogar kleine Mücken, noch kleinere Wesen, Bakterien, Viren können dich angreifen, die können dich sogar töten. Du brauchst die Ursache, denn »Ideen verlassen ihre Quelle nicht.«¹

Erst mal musst du begreifen, dass der Konflikt ein Ausdruck von Angst ist, nicht der Ausdruck von Liebe. Ich rate dir dringend, hinzuhören, denn es könnte sein, dass du diese Lektion übersehen willst, weil sie total einfach ist. Es ist ein Ausdruck von Angst: ein Kind, ein Hund, ein Kätzchen, ein Auto. Ein *Ausdruck* von Angst. Was steckt hinter dem Ausdruck? Dein Geist hat Angst „erschaffen“, erzeugt, und das ist der Ausdruck, das ist die Wahrnehmung, das ist die Inkarnation. Die Inkarnation von Angst – die Manifestation, kannst du sagen, die Verkörperung, die Realisierung, die Projektion, alles dieselben Worte –, die Wirkung dessen, was dein Geist erzeugt hat: das, was du nicht willst. Und dann versuchst du aber die Wahrheit da reinzubringen, das ist der Konflikt wieder. Warum projizierst du es nach außen? Warum handelst du so? Weil dein *Geist* das nicht will, was er da erzeugt, sonst würdest du das gar nicht wahrnehmen. Wenn dein Geist einen Hund wollen würde, wärest du und die ganze Welt ein Hund, dann wäre Gott ein Hund. Weil du einen Hund wahrnimmst, ist das etwas, was du nicht liebst, nicht willst. Wahrnehmung ist nicht Einssein; Wahrnehmung ist nicht Liebe; Wahrnehmung ist nicht, dass der Wille Gottes Sich Selbst erkennend ausdehnt. Das ist nun mal so. Also erzeugt dein Geist Angst, und der Konflikt ist der *Ausdruck* von Angst. – »Sage dir, dass du irgendwie die Wahl getroffen haben musst, nicht zu lieben, ...« – Bruder, du hast die Wahl: Du sagst es dir, oder du sagst es dir nicht. Wenn du dir jetzt sagst: „Ich habe die Wahl getroffen zu lieben“, dann müsstest du ehrlicherweise sagen: „Ich sage aber trotzdem, dass das Liebe ist ...“ – damit dir was bewusst wird? Dein Konflikt. – »Sage dir, dass du irgendwie die Wahl getroffen haben musst, nicht zu lieben ...« – Jeder liebevolle Gedanke ist ewig², also muss der *Ausdruck* des liebevollen Gedankens ewig sein. Ist ein Hund ewig? Ist ein Menschenkind ewig? Ist ein Baum ewig? Ist ein Haus ewig? Ist ein Musikstück ewig? Ist ein Bild ewig? Nein! Jeder liebevolle Gedanke *ist* jedoch ewig, also ist sein Ausdruck ewig. Es ist ein Ausdruck, in dem der liebevolle Gedanke nicht etwas anderes ausdrückt als derjenige, der ihn denkt, sondern der Gedanke ist die Ausdehnung des Denkenden. Da ist kein Unterschied. Nur die Liebe erschafft, und Sie erschafft wie Sich Selbst. Der Vater *wird* zum Sohn. Im Hinduismus siehst du ganz deutlich: Gott oder der Sohn Gottes wollte zum Elefanten werden und hat dann den Elefantengott gemacht, zum Hund werden, zum Krokodil werden ... (die Ägypter: zur Sonne werden, hier hast

¹ T-26.VII.4:7; Ü-I.132.5:3; Ü- I.167.3:6

² Siehe T-11.VII.2:1

du den Ra). Das konnte er aber nicht, das ist ein falscher Ausdruck, ein illusionärer Ausdruck, denn du kannst dich nur so ausdrücken, wie du bist. Wie du *bist* – auf derselben Ebene. Das kannst du hier gar nicht mehr verstehen, weil du hier eine grandiose Vielfalt von Ausdrucksebenen hast, von denen jede Ebene gleichermaßen nichts ausdrückt. Darum hat der Buddha von der Leere gesprochen. Einfacher kann man es ja nicht ausdrücken. Leere wiederum bietet sich für Projektion an, erfährst du im *Kurs*. Das hat der Buddha auch schon so gelehrt: die leere Tafel. Oder der leere Spiegel (eine alte Zen-Übung), in dem du *nichts* ausdrückst, weil der Spiegel *leer* ist. – »Sage dir, dass du irgendwie die Wahl getroffen haben musst, nicht zu lieben, ...« – Nicht zu lieben ist wieder dasselbe wie die Leere, sonst hätte die Angst nicht entstehen können. Denn wenn du Liebe ausdrückst, kann nicht Angst entstehen, geht nicht. Liebe erfüllt alles. Weil Liebe überall ist. Nur wenn du die Wahl triffst, nicht zu lieben – das ist eine Wahl, die du in Wahrheit gar nicht treffen kannst, du bildest dir das ein –, dann kann Angst entstehen. – »Dann wird der ganze Berichtigungsprozess zu nichts weiter als einer Reihe praktischer Schritte im größeren Prozess, die SÜHNE als Heilmittel anzunehmen. Diese Schritte lassen sich wie folgt zusammenfassen:

Erkenne zuerst, dass dies Angst ist.«

Wenn du es als Freude wahrnimmst, wenn du es als Liebe wahrnimmst, dann frag dich noch mal: Kann Freude in ihr Gegenteil umschlagen? Hat Liebe ein Gegenteil? – »Erkenne zuerst, dass dies Angst ist.« – Das mag dir schwer fallen. Darum sagt Jesus hier: „Ich rate dir dringend, hinzuhören.“ Du kannst erkennen, dass es Angst ist, mit Hilfe des Heiligen Geistes, denn es ist eigentlich offensichtlich, dass es Angst ist. Hast du um das, was du liebst, Angst, oder nicht? Wenn du um das, was du liebst, Angst hast, muss es Angst *sein*. Nichts Wirkliches kann bedroht sein.¹ Niemals wirst du um das, was du liebst, Angst haben *können*, niemals, sonst wäre Liebe nicht etwas Reines. Liebe ist aber etwas Reines. Liebe ist etwas Heiliges, im wahrsten Sinne des Wortes – nicht: Liebe ist *etwas* Heiliges, sondern: Liebe *ist* heilig. Liebe ist vollkommen. Also ist es unmöglich, zwei Gefühle zu haben: „Ich liebe dich und habe Angst um dich“, geht nicht, oder: „Das ist ein Kind der Liebe, um das ich Angst habe.“ Das wirst du nie erleben, das spaltet dein Herz, das spaltet deine Gefühle, das spaltet dein Denken, das spaltet dein Handeln, das ist Konflikt. Das ist die Hölle. Und deshalb musst du einen Schritt tun, um die Ursache für Konflikt und Angst zu begreifen.

»Erkenne zuerst, dass dies Angst ist.

Angst entsteht aus einem Mangel an Liebe.«

Nicht aus Liebe, sondern aus einem Mangel an Liebe. Das Ego lehrt es natürlich, wie immer, andersherum – Doppelkonzepte: Je mehr ich jemanden liebe, umso mehr muss ich um ihn Angst haben, weil er ja so klein und schwach ist. – Liebe ist nicht klein und schwach, niemals, in keinem Augenblick. Liebe ist nicht bedroht. Angst ist bedroht. Weil Angst bedroht, ist sie auch bedroht. Liebe ist ewig, und das ist alles. Angst entsteht nicht

¹ Siehe T-Einl., 2:2

aus Liebe, sondern aus einem Mangel an Liebe. Wenn ich also Angst um mich habe, sollte ich nicht sagen, dass ich mich liebe. „Ja, ich muss lernen, mich selbst zu lieben, und darum muss ich all das, wovon ich Angst habe ..., da muss ich mich davor schützen.“ Nee, nee, das funktioniert nicht.

»Das einzige Heilmittel für einen Mangel an Liebe ist die vollkommene Liebe.

Vollkommene Liebe ist die SÜHNE.

Ich habe betont, dass das Wunder oder der Ausdruck der SÜHNE immer ein Zeichen der Achtung von Würdigen für Würdige ist. Das Erkennen dieses Wertes wird durch die SÜHNE wiederhergestellt. So ist es also offensichtlich, dass du, wenn du dich fürchtest, dich in eine Lage gebracht hast, in der du SÜHNE nötig hast. Du hast etwas Liebloses getan, da du dich ohne Liebe entschieden hast.« – Warum sagt Jesus dir, du hast etwas Liebloses getan? Erstens mal: Jesus urteilt nicht. Solange du urteilst, glaubst du, du kannst einen Unterschied zwischen liebevoll und lieblos machen. Solange du das machst, urteilst du falsch, weil du ein und dieselbe Welt unterschiedlich beurteilst. Ich habe etwas Liebloses getan, ich habe Angst erzeugt, mit einem Gedanken. Wie habe ich Angst erzeugt? Ich habe an einen Hund gedacht, ich habe an diese Welt gedacht, ich habe mir einen anderen Menschen gewünscht, ich habe mir irgendetwas gewünscht.

Wenn dir das zu viel ist, dann wählst du vielleicht einen anderen Zeitpunkt. Aber warum rät Jesus dir dringend, zuzuhören? Weil es sein könnte, dass du sagst: „Das geht mir zu weit.“ Wie lange sagst du das schon? Sag nicht: „Ich mache den *Kurs* erst seit zwei Jahren.“ Erstens ist das überhaupt nicht wahr, zweitens stimmt es nicht. Du machst den *Kurs* schon viel länger, das ist doch nicht der erste *Kurs*, den du machst. Seit Anbeginn der Zeit ruft, spricht die Stimme Gottes zu dir. Und du hast immer wieder schon mal, ganz genau wie jetzt, ab und zu mal den *Kurs* gemacht, ab und zu mal eine Lektion gelernt, genau wie jetzt auch. Und vielleicht bist du diesmal bereit, genauer zuzuhören und nicht wieder wegzuhören, wenn Jesus zur Sache kommt, wenn Jesus endlich über das mit dir sprechen *kann*, worüber er mit dir sprechen *muss*. Nicht das, was *du* ihm alles sagen willst, wie toll du ihn findest, das braucht er von dir nicht zu hören. Er hat kein Ego, das interessiert ihn nicht. Es interessiert ihn nicht, wie sehr du ihn liebst, solange deine Liebe eine Farce ist. Es sollte dich interessieren, wie sehr er dich liebt, denn seine Liebe ist keine Farce! Er berichtigt dich – und er rät dir dringend, diesmal genauer zuzuhören.

»Erkenne zuerst, dass dies Angst ist.

Angst entsteht aus einem Mangel an Liebe.«

Warum weigerst du dich, in dir einen Mangel an Liebe zu finden? Einen Mangel, den du erzeugt hast, nicht deine Eltern, nicht irgendjemand anderer, sondern du. Womit? *Mit* deinen Eltern, die deine Fehlschöpfungen waren, *mit* deinen Tieren, *mit* dem Fahrrad, das du dir wünschst, hast du Angst erzeugt; mit deiner Freizeit, mit deinen Hobbys, mit deinen Urlaubsreisen, mit dem, was du für Freiheit hältst, hast du Angst erzeugt. Und du würdest das immer tun, wenn du hier nicht endlich mal zuhörst. Denn dies ist ein *Kurs* in

Ursache. Du bist der Erzeuger der Angst. Und darum musst du etwas erkennen, nämlich, dass du einen Mangel an Liebe erzeugst. Das ist natürlich nicht deine Funktion, einen Mangel an Liebe zu erzeugen. Das ist das Opfer – du opferst die Liebe –, das zentral im Ego-System ist. – »Du hast etwas Liebloses getan, da du dich ohne Liebe entschieden hast.« – Jeder liebevolle Gedanke ist ewig.¹ – »Das ist genau die Situation, für welche die SÜHNE angeboten wurde. Das Bedürfnis nach dem Heilmittel hat dessen Einsetzung inspiriert.« – In dem Moment, wo du etwas Liebloses getan hast, hat das Gott, Den Vater, inspiriert, dir zu helfen. Er hat das Heilmittel, den Heiligen Geist, erschaffen, als einen Lehrer, Der dir Die Sühne beibringen will, damit du Sie lernen kannst. Also wurde Gott durch deinen Mangel an Liebe, den du erzeugt hast, inspiriert, Die Sühne für dich zu erschaffen. Er hat das *für* dich genützt, Er hat wie immer positiv gedacht, wie immer kreativ, und Er kann das auch weiterhin in alle Ewigkeit. Er wird den Heiligen Geist ..., Der wird bleiben. Es gibt zwei oder drei Stellen im *Kurs*, wo dir gesagt wird: Du weißt noch gar nicht, wozu das dient, dieser Mangel an Liebe. Denn Gott kann alle Dinge für dich verwenden. Er kann auf die Hölle schauen und sagen: „Das ist alles gut“ – weil Er es *für* dich verwenden kann. So wie weise, liebevolle Eltern sogar die Fehler der Kinder (du könntest sagen) ausbügeln. Allerdings nur, wenn die Kinder das wollen. Es gibt also überhaupt keinen Grund, irgendwie verzweifelt zu sein. Du musst nur allmählich glauben, dass in Gott alle Dinge möglich sind. Er kann sogar den Tod in die Auferstehung verwandeln; Er kann Dunkelheit in Licht verwandeln; Er kann das Ungeschehen machen, was du Böses getan hast. Allerdings musst du eins begreifen: dass du ... Verstehst du jetzt, was mit bedingungsloser Liebe gemeint ist? Im Himmel ist Liebe nicht bedingungslos, *hier* ist sie bedingungslos, weil das hier nötig ist, weil du Bedingungen gestellt hast – und Gott hat darauf geantwortet. An sich könntest du jetzt in Tränen der Dankbarkeit ausbrechen, weil du es überhaupt nicht fassen kannst, wie Gott dich liebt, sogar in dieser Situation. – »Das Bedürfnis nach dem Heilmittel hat dessen Einsetzung inspiriert. Solange du nur das Bedürfnis« – nur das *Bedürfnis* – »nach dem Heilmittel siehst, wirst du weiterhin Angst haben. Sobald du aber das Heilmittel akzeptierst, hast du die Angst abgeschafft. So findet wahre Heilung statt.« – Das sollten wir uns noch mal ein bisschen genauer anschauen. Wenn du ständig wieder Angst verursachst, erlebst du in dir wieder ständig Angst und ständig das Bedürfnis nach Vergebung. Solange du aber nur das Bedürfnis siehst, wirst du weiterhin Angst haben. Wenn du aber Die Sühne für dich akzeptierst, dann heißt das, dass du dich berichtigst, und das heißt, in einem größeren Prozess: Du erkennst zuerst, dass das nicht ein liebevoller Wunsch von dir ist, sondern Angst. Und du akzeptierst, dass Angst aus einem Mangel an Liebe entsteht, dass du etwas Liebloses getan hast. Das kannst du dir leisten, denn der Heilige Geist verurteilt dich dafür nicht. Also tu du es auch nicht! Er beschuldigt dich nicht, du hast also keinen Grund, dich schuldig zu fühlen. Der glückliche Schüler fühlt sich nicht schuldig, wenn er akzeptiert, dass er etwas aus einem Mangel an Liebe getan hat. Wenn du dich dann in der

¹ Siehe T-11.VII.2:1

Welt umschaut, dann siehst du diesen Mangel an Liebe in allem. Und darum sagt ja jeder Mensch: „Ich *brauche* Liebe“, logischerweise, und jedes Tier auch. Das kannst du im Frühling sehen, wie sehr die Vögel und die Hunde und die Katzen und die Pferde und die Rehe und die Hirsche und so weiter Liebe brauchen. Sie streifen herum, suchen nach Liebe, also ist der Mangel an Liebe offensichtlich. Also hast du etwas *Liebloses* getan. Das macht nichts, denn in dem Moment, wo du etwas Liebloses getan hast, hat das Gott inspiriert, dir zu helfen. So wie du allmählich dein natürliches Talent entdecken kannst: Wenn dich jemand verflucht, dann soll dich das inspirieren, ihn zu segnen; wenn dich jemand ungerecht beschuldigt, soll dich das inspirieren, ihm zu vergeben; wenn sich jemand von dir trennt, soll dich das inspirieren, mit ihm eins zu bleiben, ihm innerlich und äußerlich, soweit es geht, treu zu bleiben und alles für ihn zu tun. Liebe ist etwas Inspirierendes. Angst ermüdet, Ärger ermüdet, Wut macht dich lustlos. Die wahre Lust ist, den Willen Gottes zu tun.

Es geht nur um Heilung. Es geht nur darum, zu verstehen, wie du Angst und Konflikt verursachst auf der Ebene des *Geistes* – also das, was deine Augen gar nicht sehen können und deine Hände nicht begreifen können und der Körper gar nicht fühlen kann –, weil du etwas *Liebloses* ausgedrückt hast. Mit dem *Kurs* sollst du lernen, in deinen Geist zu schauen. Je mehr du erkennst, dass es Angst ist, umso weniger willst du es lieben, das heißt, umso weniger willst du es realisieren, umso weniger willst du es ausdrücken, manifestieren, erzeugen, erschaffen, natürlich auch nicht mit einem Bruder! Denn warum sollst du mit einem Bruder zusammen Angst erzeugen, wenn du verstanden hast, was Angst ist?

Menschen haben keine Ahnung, was Angst ist, denn sie fürchten sich davor; und sie fürchten sich noch mehr, die ganze Angst zu finden, und sie fürchten sich davor, sich als die Erzeuger der Angst zu erkennen – weil das erlösend wirkt. Weil sie Angst haben, sich zu erlösen.

Mit Hilfe des *Kurses* sollst du lernen, wie du diese Angst aufgeben kannst: weil sie dir nichts nützt, weil sie dir nicht hilft, lieben zu können, weil sie dir nichts nützt, um glücklich sein zu können, um kommunizieren zu können – weil sie eine Blockade ist. Und das tun wir wieder, während wir einfach nur dasitzen und dem dringenden Rat von Jesus folgen und hinhören, was er uns sagt: »Der erste berichtigende Schritt, um den Irrtum aufzuheben, besteht darin, zuerst zu erkennen, dass der Konflikt ein Ausdruck von Angst ist.« – Und nicht von meiner Liebe, mit der ich nur im Konflikt bin, weil du meiner Liebe nicht zustimmst, weil du meiner Freude nicht zustimmst. Nein, nein, da missbrauche ich Beziehungen, da beschuldige ich. Wenn ich beschuldige, dann verstehe ich gar nichts. Eine Beschuldigung öffnet mir nie den Weg zu einem tieferen Verständnis, sondern ganz im Gegenteil, sie blockiert mein Verständnis. – »Sage dir, dass du ...« – Sage *dir* ... Hm. Jesus sagt dir: »Sage dir, dass du irgendwie die Wahl getroffen haben musst, nicht zu lieben, ...« – Irgendwie. An dieser Stelle könntest du eine Entscheidung treffen, nämlich

die: Du sagst: „Okay, Jesus, das will ich mir sagen.“ Ich sage mir dann nicht mehr, dass das Liebe ist, was ich da will. Ich sage mir dann nicht mehr, dass ich mich darauf freue, sondern ich sage mir dann, dass ich irgendwie die Wahl getroffen haben muss, nicht zu lieben, sonst hätte die Angst, die ich jetzt empfinde, nicht entstehen können – Ursache und Wirkung. Wer kann mir das sagen? Wenn ich mir das nicht sage, werde ich es auch von keinem anderen akzeptieren. – »Sage dir, dass du irgendwie die Wahl getroffen haben musst, nicht zu lieben, sonst hätte die Angst nicht entstehen können. Dann wird der ganze Berichtigungsprozess zu nichts weiter als einer Reihe praktischer Schritte ...« – Wie initiiert du diesen Heilungsprozess? Indem du dir sagst, dass du irgendwie die Wahl getroffen haben musst, nicht zu lieben. Nicht zu lieben beginnt also immer bei mir, nie bei einem anderen. Ich bin Alpha und Omega. Ich bin der Erste und der Letzte. Niemals bist du der Erste und ich dann der Zweite. Niemals bist du die Ursache dafür, dass ich mich nicht geliebt fühle oder nicht lieben kann. Es geht hier um Heilung. Und wir haben allmählich begriffen, dass Heilung ein Prozess ist. Ein Prozess muss initiiert werden mit einem ersten Schritt, und diesen Schritt muss ich selbst tun, mit Hilfe, und dann wird eine ganze Reihe praktischer Schritte im größeren Prozess Die Sühne als Heilmittel ... Sühne ist die ganze Berichtigung. Aber die Berichtigung muss mit einer Berichtigung beginnen. Was ist die Berichtigung? Es war nicht Liebe, die die Angst erzeugt hat, die ich jetzt habe, oder die Trauer oder das Unwohlsein, sondern: Ich habe etwas Liebloses getan. Das ist der erste Schritt meiner Berichtigung, das ist der Beginn Der Sühne. Ich nehme doch Die Sühne für *mich* an. *Ich* habe etwas Liebloses getan – nicht etwas Liebevolleres, einen liebevollen Wunsch in meinem Herzen gehegt, nein, einen *angsterfüllten* Wunsch. Und das kann ich daran sehen, dass ich dann mein Leben lang um diesen Menschen, um dieses Kind, um dieses Haus, um dieses Tier Angst empfinden muss und auch Angst empfinden werde. Angst in so einem Ausmaß, dass ich Angst davor habe, mir dessen bewusst zu werden. Und warum sollte ich mich nicht irgendwann davon befreien wollen, von diesem Elend?

»Jeder empfindet Angst. Dabei bräuchte es nur ein klein wenig richtiges Denken, um zu begreifen, warum Angst auftritt. Wenige schätzen die wirkliche Macht des Geistes richtig ein, und niemand bleibt sich ihrer die ganze Zeit hindurch völlig bewusst. Wenn du indessen hoffst, dir Angst zu ersparen, so gibt es einige Dinge, über die du dir im Klaren sein musst, und zwar voll und ganz.« – Voll und ganz. Das heißt, ich muss mir sagen, dass ich irgendwie die Wahl getroffen haben muss, nicht zu lieben, klar. Je mehr ich verberge, umso mehr erlebe ich, dass Gott mich liebt, und umso mehr kann ich mir sagen, dass ich die Wahl getroffen haben muss, nicht zu lieben, und zwar voll und ganz. – »Der Geist ist sehr machtvoll und büßt seine schöpferische Kraft nie ein. Er schläft nie. Jeden Augenblick erschafft er. Es ist schwer zu begreifen, dass Gedanke und Glaube sich miteinander zu einer Kraftwohle verbinden, die buchstäblich Berge versetzen kann. Auf den ersten Blick erscheint es arrogant, an eine solche Macht bei dir zu glauben, doch das ist nicht der wirkliche Grund, weshalb du nicht daran glaubst. Du ziehst es vor zu

glauben, dass deine Gedanken keinen wirklichen Einfluss ausüben können, weil du nämlich Angst vor ihnen hast.« – Je mehr dein Geist ganz still ist, und das wird er, wenn du mal eine Zeit lang auf alle Wünsche verzichtest, alle Wünsche, egal was, in den heiligen Augenblick gebracht hast und einen Moment ganz still bist ... wenn in dieser Stille, in diesem inneren Frieden in deinem Geist der Wunsch auftaucht, in Urlaub zu fahren, hast du Angst – und bemerkst es –, und der Wunsch auftaucht, ins Kino zu gehen, hast du Angst, und der Wunsch auftaucht, essen zu gehen, hast du Angst – und bemerkst das, weil dein Geist im Frieden war. Wenn dein Geist nicht im Frieden ist, bemerkst du gar nichts. Dann brauchst du Extreme, dann muss jemand vor dir mit einem Messer stehen, damit du erst wieder Angst empfindest: weil du die Angst verdrängst. Dann muss erst jemand sterben, den du liebst, damit du Trauer empfinden kannst. Wenn dein Geist im Frieden ist, erlebst du das alles in dem Augenblick, wo du daran denkst, wo du es dir wünschst; das heißt, du wirst achtsam. Du duldest nicht das sinnlose Umherschweifen deiner Gedanken, du urteilst nicht voreilig: „Das ist aber schön, das ist aber lieb, das mag ich aber ...“, sondern du ruhst in der Vergebung. Und wie ruhst du in der Vergebung? Indem du auf alle Dinge allmählich vergebend schaust. Und dann wird dir die Wirkung jedes Gedankens auf deinen Geist in dem Augenblick bewusst, wo du diesen Gedanken denkst; und je mehr du ihn dann *willst*, umso mehr erlebst du den *Ausdruck* dieses Gedankens in deinem Geist: als ängstliche Vorfreude, als zweifelndes Glück, als eine Hoffnung, wo sich dir bereits das Herz zusammenzieht, weil du Angst hast, der andere könnte das nicht auch wollen. Und je mehr dir das bewusst wird, umso mehr greifst du vielleicht darauf zurück, was hier steht, und sagst: „Moment ...“, umso mehr sagst du dir dann: „Ich muss jetzt gerade irgendwie die Wahl getroffen haben, nicht zu lieben.“ Was ist das Schwierige am Anfang? Du bemerkst immer mehr, dass du ständig die Wahl triffst, nicht zu lieben. Darum sind die ersten Schritte die schwierigsten, und darum erlebt jeder *Kurs*schüler am Anfang eine sehr große Bedrängnis. Er sollte sich dann vielleicht einen Ort der Ruhe suchen; er sollte vielleicht, wenn er in einer Beziehung ist, zu seinem Partner sagen: „Du, wie wäre es, wenn wir beide jetzt in der nächsten Zeit mal, ohne uns zu trennen, aber uns erlauben, aufeinander vergebend zu schauen?“ Wenn einer dem anderen sagt: „Du, ich bin da in einem Prozess der Heilung, ich muss jetzt mehr nach innen schauen. Vergib mir, wenn ich jetzt in der nächsten Zeit vielleicht nicht mehr so viel mit dir mache wie früher. Das heißt nicht, dass ich dich weniger liebe als früher, aber das könnte sein, dass du das so deutest, und es könnte sein, dass es mir mit dir im nächsten Augenblick genauso geht.“ Das wäre ein *kurs*bezogenes Verständnis. Denn jeder von uns muss lernen, zu sich selbst zu sagen, dass er irgendwie die Wahl getroffen haben muss, nicht zu lieben, sonst hätte die Angst im eigenen Gewahrsein gar nicht entstehen können – Angst als Angst, als Trauer, als Eifersucht, als Schmerz, als Beklommenheit, als Wut, als Enttäuschung, als Sorgen, als Hass, als Lebensmüdigkeit, als Verzweiflung. – »Der Geist ist sehr machtvoll und büßt seine schöpferische Kraft nie ein.« – Er erschafft entweder Liebe, *mit Gott*, oder er erzeugt *selbst* Angst. – »Du ziehst es vor zu glauben, dass

deine Gedanken keinen wirklichen Einfluss ausüben können, weil du nämlich Angst vor ihnen hast. Das mag zwar das Schuldbewusstsein verringern, aber zu dem Preis, den Geist als ohnmächtig wahrzunehmen.« – Irgendwann willst du dich dann für deine Gedanken nicht *auch* noch schuldig fühlen. Das mag dein Schuldbewusstsein verringern, aber zu dem Preis, dass du deinen Geist nicht mehr als mächtig wahrnimmst, das heißt, du wirst unbewusst, das heißt, du duldest dann stillschweigend, dass dein Geist Angst erzeugt. – »Wenn du glaubst, das, was du denkst, sei wirkungslos, hörst du möglicherweise auf, Angst davor zu haben, aber du wirst es wahrscheinlich auch kaum achten. Es *gibt* keine nichtigen Gedanken.« – Dann hast du vielleicht, möglicherweise, nicht mehr Angst vor deinen Gedanken, aber du achtest deine Gedanken dann nicht, das heißt, du wirst nachlässig im Geist, du achtest nicht auf das, was du denkst, und lenkst dich ab mit Bücherlesen, mit Musikhören, mit irgendwelchem Krimskrams, mit stundenlangen Gesprächen mit deiner Freundin oder irgendjemandem, nur damit du nicht auf deine Gedanken achtest. Das hilft dir auch nichts. – »Es *gibt* keine nichtigen Gedanken.« – Manchmal hast du dann „das Glück der schlaflosen Nächte“, wo du deine Gedanken eben doch mitkriegst, es sei denn, du nimmst dann wieder Schlafmittel. – »Es *gibt* keine nichtigen Gedanken. Alles Denken bringt Form auf irgendeiner Ebene hervor.«

Wenn du das alles wissen würdest, bräuchtest du den *Kurs* nicht. Es ist nicht so, dass du schuldig bist; es ist nicht so, dass Gott dich ablehnt; es ist sogar so, dass das Gott inspiriert hat – so wie wenn du als Mensch jemanden liebst und der erschafft Angst, dann inspiriert dich das, ihm zu helfen. Jetzt geht es nur darum, dass du diese Inspiration ... Was ist der Heilige Geist? Er ist eine Inspiration Gottes, Des Vaters. Sein Sohn hat Ihn dazu inspiriert. Sein Sohn braucht eine irdische Form von Liebe, und dazu hat die Angst des Sohnes Den Vater inspiriert. Das kannst du nützen. Darum ist der Heilige Geist selbst ... Er wirkt wieder inspirierend auf einen müden Geist, auf einen ängstlichen Geist. Etwas Inspirierendes ist für diejenigen, die müde sind. Nicht unbedingt etwas, was sie willkommen heißen – weil sie ja müde sind. Hier müsstest du deinen Geist wieder disziplinieren. Oder wenn du krank bist, dann legst du nicht unbedingt Wert auf etwas Inspirierendes, aber genau das brauchst du: Gedanken, die dich inspirieren. Und sag nicht, deine Gedanken sind inspirierend, nein. Denn der Einzige, Der dich inspirieren kann, ist Der Vater, und nicht deine Gedanken. In Urlaub zu fahren ist kein inspirierender Gedanke, auch wenn du das noch so glaubst. Es ist ein ermüdender Gedanke.

»Erkenne zuerst, dass dies Angst ist.«

Wie? Ganz einfach, indem du sagst: „Ich erkenne, dass dies Angst ist.“ Dann werde ich das auch erkennen.

»Angst entsteht aus einem Mangel an Liebe.«

Nicht aus einer existierenden Liebe, die da ist – aus einem *Mangel*.

»Das einzige Heilmittel für einen Mangel an Liebe ist die vollkommene Liebe.

Vollkommene Liebe ist die SÜHNE.«

Das sind diese praktischen Schritte, die kannst du dir herausschreiben auf einen Zettel und diesen Zettel die nächsten Jahre bei dir tragen und es immer wieder anwenden, um dich von der Angst und dem Konflikt, in den die Angst dich bringt, zu befreien. Liebe bringt dich nie in Konflikt, denn Liebe erschafft keinen Konflikt. Ein reines Herz erschafft keinen Konflikt, ein ängstliches Herz, ja. Jetzt muss ich nur noch ehrlich nach innen schauen. Ehrlich zu sein erfordert nicht, sich schuldig fühlen zu müssen. Ehrlich zu sein heißt nicht, verzweifelt sein zu müssen. Ehrlich sein heißt einfach nur ehrlich sein. Ich kann ganz ehrlich darauf schauen, dass ich lieblos war. Und dann werde ich mich in meiner Ehrlichkeit dafür entscheiden: „Hm, das will ich nicht mehr“, und werde Die vollkommene Sühne für mich annehmen, schrittweise, so wie es hier steht, logischerweise. Und was ist dann das Ergebnis? Was passiert, wenn ich Die Sühne angenommen habe? Dann erlebe ich vollkommene Liebe. Ich kann also nur gewinnen, wenn ich das tue. Ich kann überhaupt nichts verlieren, denn in der Liebe ist wiederum kein Verlust, kein Opfer.

Auf dieses Fundament müssen wir aufbauen. Warum? Wir haben am Ende des ersten Kapitels erfahren, dass diese ersten Kapitel so wichtig sind, weil der *Kurs* auf eine direkte Annäherung an Gott abzielt.¹ Und solange dein Geist Angst erzeugt, mit einem Urlaub, in den du fahren willst ... überlass doch das einfach mal Jesus, gib ihm doch die Kontrolle: Er wird dich schon da hinführen, wo du dich freust, wenn er den richtigen Zeitpunkt sieht. Er wird Raum und Zeit immer für ein Wunder arrangieren. Er erzeugt dann keine Angst, wenn er dich irgendwo hinführt, ob das nach Hawaii ist oder nach Thüringen, ist völlig egal. Da wird keine Angst sein, wenn du ihm die Kontrolle über deinen Weg und die Führung übergibst. Wenn dein Geist Angst erzeugt, kann es nicht zu einer direkten Annäherung mit Gott kommen. Wenn du jetzt sagst: „Das will ich nicht, ich will lieber Angst erzeugen“, dann machst du das eben. Aber du musst nicht Angst erzeugen, auch nicht in dieser Welt. Es gibt diejenigen, die ohne Angst durch die ganze Welt reisen, wenn das ihre Bestimmung ist. Lies mal hier das Buch von Gary Renard², zum Beispiel, oder frag mal ein paar Brüder, die den *Kurs* schon länger machen. Ich komme, seit ich keine Angst mehr erzeuge, immer noch an die Orte, an denen ich mich sehr wohl fühle. Ich muss da nicht unbedingt nach Hawaii, aber ich bin mir ganz sicher: Wenn Gott es will, dann werde ich ohne Angst nach Hawaii kommen – und *mit* Angst, da kann ich drauf verzichten, denn das habe ich bereits hinter mir. Ich muss mir aber bewusst werden, was mein Geist vermag. Mein Geist kann Angst erzeugen!

Und darum sollte ich sehr achtsam mit meinem Geist werden, es sein denn, ich will Angst erleben. Das entscheide ich. Die Macht dieser Entscheidung ist die einzige Freiheit, die mir hier geblieben ist. Ich kann mich aber auch allmählich disziplinieren und unwillig werden, unwillig im wahrsten Sinn des Wortes – nicht aggressiv, sondern un-willens, Angst erzeugen zu wollen. Wir brauchen diese Informationen, weil wir Liebe erschaffen sollen. Wir können aber nicht beides tun. Auch du kannst nicht beides tun. Du tust entweder das eine oder das andere.

¹ Siehe T-I.VII.4-5

² Gary Renard: Die Illusion des Universums

Lektion 43:

»GOTT ist meine QUELLE. Ich kann dich nicht getrennt von IHM sehen. ...

GOTT ist meine QUELLE. Ich kann dies nicht getrennt von IHM sehen.«

Das sind nur Übungen, die aus dem Textbuch resultieren. Wer den *Kurs* schon mal gemacht hat, wird sich daran erinnern: Die Übungen verändern sich gewaltig, die Lektionen; vor allen Dingen im zweiten Teil, da übst du etwas ganz anderes. Da lernst du wieder zu erschaffen. Im ersten Teil musst du lernen, Angst *nicht mehr* zu erzeugen – in ganz kleinen Schritten –, Angst ungeschehen zu machen.

»Ich sehe mit den Augen der Vergebung.

Ich sehe die Welt als gesegnet an.

Die Welt kann mir mich selbst zeigen.

Ich sehe meine eigenen Gedanken, die wie diejenigen GOTTES sind.«

»GOTT ist meine QUELLE. Ich kann nicht getrennt von IHM sehen.«¹ – Entweder ich bin blind, dann kann ich nicht sehen, oder ich lerne allmählich, dass Gott meine Quelle ist und ich nicht getrennt von Ihm sehen kann. Ich wende das erst mal auf meine Bilder an, die ich gemacht habe – auf diesen Schreibtisch, der mit Sehen nichts zu tun hat, sondern nur eine Einbildung ist, nach außen projiziert –, aber ich werde mir schon mal bewusst, dass ich mir ohne Gott nicht mal etwas einbilden kann, weil ich von Gott nicht getrennt bin, weil Gott meine Quelle ist. Warum sollte ich nicht allmählich lernen, die Ebenen nicht mehr zu verwechseln! Angst ist die Ebene der Illusionen. Wenn mein Geist Angst erzeugt, erzeugt er die Ebene (oder die Dimension oder die Welt oder meinetwegen die Dimensionen, die Welten) der Angst. Wenn mein Geist Liebe erschafft, das ist eine ganz andere Ebene: Das ist die Ebene der Wahrheit, das ist die Ebene, in der die Liebe da ist, weil sie vollkommen ist.

Ich kann es meinem Geist verwehren, Angst zu erzeugen, denn ich herrsche über meinen Geist. Ich kann ihn zurückrufen, meinen Geist, ich kann ihn berichtigen. Ich sollte meinem Geist nicht einen Glauben aufzwingen, dass das Liebe ist, wenn es offensichtlich Angst ist. Ich sollte meinen Geist nicht vergewaltigen. Und hier kann ich den Begriff der Vergewaltigung benutzen, denn ein Vergewaltiger zwingt seinem Opfer nicht Liebe auf, sondern Angst. Was nützt es dem Opfer, wenn der Vergewaltiger das Liebe nennt und anfängt so zu tun, als ob das Liebe ist, indem er das Opfer küsst (das *ist* nicht küssen), indem das Opfer streichelt (das *ist* nicht streicheln)? Jeder, der so etwas schon mal erlebt hat, der weiß, was ich hier meine. Ich sollte meinen Geist nicht vergewaltigen, indem ich Angst Liebe nenne; das tut mir nicht gut, das erzeugt Konflikt. Also muss ich irgendwann innehalten und sagen: „Ich muss mir jetzt sagen, dass ich lieblos bin, sonst würde ich keine Angst empfinden.“ So wie ein Vergewaltiger sagen müsste: „Moment, mein Opfer hat Angst. Ich tue jetzt nicht etwas Liebevolltes.“ Punkt.

¹ Ü-I.43

Und ich muss sehen: Meine Welt hat Angst, also tue ich nichts Liebevoll. Das sind Gedanken, die sollen mich zur Umkehr bringen, damit ich mich berichtige. Und dann kann ich mich freuen und glücklich sein, dass meine Lieblosigkeit Gott inspiriert hat, mir zu helfen, kann Ihm dankbar sein und kann mich dieser Berichtigung verpflichten, logischerweise. Und dann beginne ich liebevoll zu werden, im wahrsten Sinne des Wortes. Mit Hilfe dieses dicken Büchleins sollen wir lernen, liebevoll zu werden. Wir müssen nur am Anfang etwas klarstellen. Und du musst immer etwas am *Anfang* klarstellen, nicht später. Ein Täter muss *vor* der Tat bei sich etwas klarstellen und sagen: „Moment, es ist doch gar nicht liebevoll, was ich tue.“ Einer, der Angst erzeugt, muss doch am Anfang klarstellen, dass das Angst ist. Wie ich in jeder Situation ... Und wenn ich an einem Nachmittag wie heute mit dem Auto im Schneetreiben nach Eisenach fahre, dann muss ich doch erst mal klarstellen, dass die Straßen spiegelglatt sind. Das muss ich doch am Anfang machen und nicht erst später. Ich möchte einfach nur klarmachen, wie wichtig diese Kapitel am Anfang sind und wie nötig es ist, jeden Satz dir wirklich zu Herzen zu nehmen. Jesus sagt dir doch nicht umsonst, dass er dir dringend rät, hinzuhören. Er will dich nicht schulmeistern, er will dir nicht Angst machen, er will dich nicht irgendwo von etwas abhalten, was eigentlich Liebe ist – er will dich nur davor bewahren, Angst zu erzeugen. Es ist doch nur natürlich, dass du es dann Liebe nennst; du kannst gar nicht anders, als alles Liebe zu nennen – weil du Liebe bist. Sonst wäre ein Mensch gar nicht in der Lage, einen mit Perlmutter eingelegeten Revolver zu lieben. Ein Mensch kann alles lieben, weil er Liebe ist. Er kann Autos lieben, er kann Computer lieben, er kann begeistert in den Krieg ziehen. Warum? Weil er, selbst wenn er Angst erzeugt, immer noch seinem Schöpfer ähnelt – sein Schöpfer liebt alles. Es nützt mir aber nichts, das zu lieben; das muss ich begreifen. Ich muss einen Augenblick zurücktreten und erkennen, dass das, was ich da lieben will, Angst ist und dass es Angst erzeugt, und das ist auf der Ebene der Ursache nicht meine Funktion. Natürlich soll ich lieben, klar. Ich soll mein ewiges Leben lang nichts anderes tun als lieben. Aber ich soll damit beginnen, indem ich Liebe erschaffe, und dann ist es auch ganz leicht, alles zu lieben. Das einfach nur als Trost, falls du Angst hast, du würdest irgendwie aufgefordert, nicht lieben zu sollen. Ganz im Gegenteil! Das ist wie ...

Angenommen, du hast ein Kind, hast ein Mädchen, und dieses Mädchen ist siebzehn Jahre alt, und es verliebt sich in einen gut aussehenden Zuhälter. Willst du dieses Mädchen nicht davor bewahren, dass es einen Zuhälter liebt? Willst du ihm nicht sagen, dass es einen Zuhälter gar nicht lieben kann, so wie es Liebe definiert, dass das gar nicht möglich ist, dass es das gar nicht soll, gar nicht muss und dass es auf diese Art und Weise Liebe gar nicht erleben kann? Das ist nur ein kleines Gleichnis, ein ganz kleines, um einen Hauch von dem zu bekommen, warum Gott inspiriert wurde, dir zu helfen. Willst du dann, wenn du deinem siebzehnjährigen Töchterlein helfen willst, diesen Zuhälter nicht zu lieben – willst du es davon abhalten, lieben zu können? Nein, du willst es ihm *ermöglichen*, lieben zu können! Das ist es, was du willst. Du willst ihm ermöglichen, Liebe

zu erleben und Freude und Glück. Und wie viel mehr will Gott dir ermöglichen, zu lieben! Er will nichts anderes, sei dir da ganz sicher. Also vergib Ihm, wenn das, was du tust, Ihn inspiriert hat, dich zu berichtigen, dir zu helfen. Vergib Gott, sonst kommst du keinen Schritt weiter. Und vergib Jesus, wenn er so streng zu dir ist, wenn er dich berichtigen will. Denn vieles wirst du nicht lieben, was er sagt, vieles wirst du nicht willkommen heißen. Vergib ihm, wenn er es wagt, dich zu berichtigen. Sonst kommst du nicht weit, wenn du ihm nicht vergibst. Er braucht deine Vergebung, damit er dir helfen kann, und der Heilige Geist auch. Und deine Brüder brauchen auch deine Vergebung. So weit müssen wir gehen, damit wir begreifen: Wir müssen perfekt vergeben, um uns nicht ständig wieder zu täuschen. Und es ist nicht schwierig, wenn du es willst.

* * *

»GOTT ist meine QUELLE.«¹

Frag dich jetzt nicht, inwieweit du das alles umsetzen kannst, ob du das alles schaffen kannst. Das ist gar nicht nötig. Frag dich nur eins: ob du bereit bist, dem Heiligen Geist dabei zu helfen. Er macht die Hauptarbeit – du musst Ihm nur *helfen*. Ein Helfer macht nicht die Hauptarbeit. Du hilfst *Ihm* – *Er* tut das. Wenn *Er* *dir* helfen müsste, wäre das für dich ganz schön schwierig, denn dann müsstest du die Hauptarbeit leisten. Also sei froh, dass du Ihm nur helfen musst, durch deine Bereitwilligkeit. Ich war immer sehr froh, wenn es irgendwelche schwierigen Arbeiten gab ... ich erinnere mich an den alten Bauernhof, den ich gekauft habe, der von Grund auf renoviert werden musste; und ich hatte einen Schwiegervater, dem ich *nur* helfen musste, der mir genau gesagt hat, was ich tun muss, denn ich hätte es von mir aus nicht tun können, und ich musste nur das tun und das und das ... Helfen zu können ist etwas ganz Leichtes, es sei denn, ich will selber etwas von mir aus tun. Dann wird Helfen-Wollen schwierig, denn dann will ich nicht helfen, dann will ich bestimmen, obwohl ich nicht Bescheid weiß. Ich kann Jesus helfen, ich kann sagen: »*Ich bin nur hier, um wahrhaft hilfreich zu sein.*«² Das wäre der Unterschied zu Gedanken, zu irgendwelchen Projekten, zu eigenen Projekten, wo ich dich brauche, dass *du mir* hilfst. So etwas will ich gar nicht mehr denken, das strengt nur an.

Gut, dann haben wir heute einiges über die Ursache von Angst und Konflikt erfahren und wo diese Ursache ist, und wir haben das Heilmittel gefunden. Das könnte uns eigentlich alle miteinander sehr froh machen. Vielleicht sind wir noch nicht in der Lage, die Freude auszudrücken, vielleicht sind wir ein wenig betroffen. Das macht nichts. Vielleicht kannst du auch einen Augenblick sehen, dass wir noch nie so weit waren wie jetzt.

¹ Ü-I.43

² T-2.V.18:2