



Was nimmst du eigentlich ernst?

Michael und Bhakti B. Ostarek
Ständiger Kurs „Den Sinn des Lebens finden, um ihn zu geben“
Mölmeshof, 30. Oktober 2009 morgens

© Institut für KURS-Psychosophie nach Ostarek
Zentrum für Innehalten, Stille und Vergebung
Mölmeshof 1–3
99819 Marksuhl (Thüringen)
Kontakt: 03 69 25/26 5 23
www.psychosophie.org

Der folgende Text ist die fast wörtliche Abschrift einer Session aus einem Seminar, das Michael und Bhakti B. Ostarek gehalten haben. Um die inspirierende Lebendigkeit und die Unmittelbarkeit des gesprochenen Wortes zu erhalten, wurde nur eine geringfügige Bearbeitung des Textes vorgenommen.

Dieser Text darf vervielfältigt und weitergegeben werden. Weitere Exemplare dieses Textes sowie weitere Seminarabschriften können von der angegebenen Internet-Adresse heruntergeladen oder unter der angegebenen Telefonnummer gegen einen geringen Kostenbeitrag 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, 7. Auflage 2006, 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

Was nimmst du eigentlich ernst?

Lektion 65: »Meine einzige Funktion ist die, die GOTT mir gab.

Der heutige Leitgedanke bekräftigt erneut, dass du dich der Erlösung verpflichtet hast. Er erinnert dich auch daran, dass du keine andere Funktion hast als diese. Für eine totale Verpflichtung sind offensichtlich beide Gedanken nötig. Die Erlösung kann nicht dein einziges Ziel sein, solange dir noch andere lieb sind.« – Deshalb sind beide Gedanken nötig. Denn ich kann nicht *ein* Ziel haben, solange mir andere noch wichtig sind. Ist völlig klar. Es wird hier nur etwas festgestellt. – »Die Erlösung als deine einzige Funktion voll und ganz anzunehmen bringt notwendig zwei Phasen mit sich: das Erkennen der Erlösung als deiner Funktion und das Aufgeben aller anderen Ziele, die du für dich erfunden hast.« (Ü-I.65.1:1-5) – Das muss dir bewusst werden, sonst vermischst du das ständig miteinander. Es muss dir bewusst werden, dass es Ziele gibt, die du erfunden hast. Wenn dir das nicht bewusst ist, muss es dir bewusst werden. Sonst sagst du nämlich: „Nein, nein, ich hab das Ziel, und *da* erlöse ich mich.“ Nein, du hast entweder *das* Ziel oder du erlöst dich. Das sind diese zwei Phasen, die müssen dir bewusst werden; selbst wenn du dich mit Händen und Füßen dagegen sträubst, was dir sicher passieren wird, ganz sicher. Es gibt keinen, dem das nicht passiert. Aber es muss dir bewusst werden. Es gibt sehr wohl Ziele, die du für dich erfunden hast. Prinzipiell brauchst du nur die Augen aufmachen und dich umschauen. Das sind die Ziele, die du für dich erfunden hast. Prinzipiell musst du dich nur erinnern, was du alles gewollt hast, und alles, was du nicht gewollt hast, aber jetzt willst. Das sind die Ziele, die du erfunden hast. Und diese Ziele musst du aufgeben, damit du die eine Funktion annehmen kannst. Sonst bräuchtest du ja nicht den *Kurs*. Sonst bräuchtest du ja nicht einen Lehrer, *der dir unterscheiden hilft, wo du verbinden wolltest!*

Du wolltest ja sogar Leben und Tod miteinander verbinden und musst unterscheiden lernen, dass du dich entweder für den Tod entscheidest – dann entscheidest du dich gegen das Leben, auch wenn es in dieser Welt, die eine Täuschung ist, nicht so aussieht – oder du entscheidest dich für das Leben und gegen den Tod. Für die Vergebung bedeutet: Du berichtigst deine Ziele. Nicht mehr, aber auch nicht weniger. Entweder deine Ziele oder die Berichtigung. In dieser Welt tust du schon ganz seltsame Dinge. Du spielst ausgerechnet mit dem rum, was eine absolute Realität ist. Du spielst mit der Liebe rum. Wenn du dich freust, spielst du. Du spielst mit der Freude rum. Was nimmst du ernst? Dein Leid. Das ergibt überhaupt keinen Sinn. Geh auf eine Geburtstagsparty – was tust du da? Was bedeutet Party? Party bedeutet, du spielst Freude und Liebe. Du spielst das. Und was ist, wenn keine Party ist? Dann heulst du, dann bist du traurig. Das nimmst du ernst. Den Tod nimmst du ernst. Mit dem Leben alberst du rum. Das Leben, glaubst du, ist dazu da, um Freude zu spielen, um Liebe zu spielen. So denkst du nur, weil du das Leid ernst nimmst. Nur aus einem einzigen Grund. Wenn du das nämlich umdrehst, wirst du eins bemerken: Wenn du deine Liebe ernst nimmst und deine Freude ernst nimmst, dann erst wirst du bemerken, dass sie eine Farce ist. Dass deine Freude eine Farce ist, deine Liebe, dein Glück, dein Leben. Und das musst du bemerken.

Du bemerkst es aber nicht. Denn du nimmst das Leid, den Tod, den Schmerz, deine Bedürfnisse so verdammt ernst; das macht dich so traurig und so depressiv und so dumpf, dass du glaubst, dir bleibt nichts anderes übrig, als Liebe zu spielen und Freude zu spielen. Und dann alberst du wirklich lächerlich – darum sind die Freuden hier ja lächerlich. Und die Liebe hier ist lächerlich. Dann rennst du in die Disco und zappelst dir einen ab und hüpfst in ein Bettchen und hampelst da mit jemandem rum. Und das nennst du dann Liebe und Freude. Das ist wirklich lächerlich. Deshalb kannst du über das Leid nicht lachen, weil du das Leid ernst nimmst; und du hast panische Angst davor, du solltest die Freude ernst nehmen oder du solltest die Liebe ernst nehmen. Warum? Weil du Ernst bereits mit Leid assoziiert. Weil du dich dem Leid verpflichtest, dem Groll, dem Verletztsein, dem Schmerz. Und dann arbeitest du acht Stunden mehr oder weniger zähneknirschend und dann rennst du irgendwohin und gönnt dir alberne Freuden. Und liebst auf eine Art und Weise, die so was von lächerlich ist, und „freust dich“ ... Mach den Fernseher an, schau dir Unterhaltungssendungen an: Sie sind lächerlich. Schau dir „Wetten, dass ...?“ an oder irgend so was. Das ist wirklich lächerlich. Schau dir einen Liebesfilm an: Die Liebesszenen sind lächerlich. Wenn es ums Leid geht, dann wird die Sache ernst. Und deshalb nimmst du einen Liebesfilm – wann hältst du ihn für realistisch? Wann? Wenn mindestens einer stirbt. Wenn da eine Trennung passiert. Wenn die zwei sich angiften, wenn sie sich betrügen, wenn sie sich anschnauzen. Dann ist er realistisch. Warum? Weil dann der Ernst ins Spiel kommt. Der *Ernst* ins *Spiel*. Und deshalb könnte es durchaus sein, dass es für dich etwas zu lernen gibt, nämlich: »Meine einzige Funktion ist die, die GOTT mir gab.« Dann kannst du dich nämlich berichtigen.

Und dann gehst du in die Cafes und in die Saunas und in die Hallenbäder und irgendwohin und siehst: Meine Güte, was ist das für ein Alptraum! Da wird Liebe tatsächlich in den Dreck gezogen. Da wird Liebe zu einer Perle, die die Säue hin- und herschubsen und dabei grunzen vor Vergnügen und sich im Dreck wühlen und darüber lachen. Aber wehe, der Metzger kommt mit dem Messer, dann ist Heulen und Zähneklappern. Das nimmst du ernst. Den Tod nimmst du ernst, das Leid nimmst du ernst. Die Liebe willst du überhaupt nicht ernst nehmen und die Freude auch nicht und dein Glück auch nicht. Darum machst du ja Glückss*spiele* und *spielst* mit der Freude. Im Urlaub, da spielst du Freude. Da hast du deine Spiel-Center, da hast du deine Playstations. Und dein Körper soll deine eigentliche Playstation sein. Mit dem spielst du rum. Mit deinem Leben spielst du. Aber wehe, der Tod kommt. Den nimmst du ernst. Wehe, das Leid kommt. Doch das ist einfach nur eine völlig verdrehte Einstellung, die du zum Leben und zum Tod hast und zur Freude und zum Leid. Und deshalb leidest du wirklich, und deine Freude ist für dich gar nicht wirklich. Mit der spielst du ja bloß rum. Darum brauchst du ja ständig Freuden. Darum sind Himmel und Hölle ja getrennt. Darum vergeht dir ja immer das Lachen. Und das Weinen – das Weinen verinnerlichst du immer mehr. Und woran erinnerst du dich, was nimmst du ernst? Jeden schiefen Blick, jedes Mal, wenn dich jemand irgendwo betrogen hat. Das vergisst du nicht. Aber die Freude, die vergisst du ganz schnell, die

nimmst du ja gar nicht ernst. Darum brauchst du ja auch so viele Freuden und rennst ständig irgendwo ..., hüpfst los, machst dich schön, fängst an zu tanzen, fängst schon mal prophylaktisch an zu lachen, damit es dir ja nicht wieder vergeht. Und erfindest alberne Freuden und alberne Liebesspiele und alberne Situationen mit Menschen und Tieren und Pflanzen und Gegenständen und der Musik. Und wenn es ernst wird, vergeht dir immer das Lachen. Ist das nicht komisch?

Dieser *Kurs* ist ein Pflichtkurs. Er verpflichtet dich zum Glücklichsein – und das musst du lernen. Denn du weißt überhaupt nicht, wie man glücklich wird, weil du das Glück nicht ernst nimmst. Du weißt überhaupt nicht, was Liebe ist, weil du die Liebe nicht ernst nimmst. Du fürchtest es sogar, die Liebe ernst zu nehmen. Denn dann wird sie für dich zu einem Zwang. Warum? Weil du Ernst mit Zwang assoziiert. Darum musst du dein ganzes vergangenes Lernen Schritt für Schritt für Schritt ... Du musst da sehr sorgfältig sein. Du darfst keinen Schritt unkorrigiert lassen, sonst verbindest du sofort wieder etwas miteinander, was mit dem anderen gar nichts zu tun hat. Dann gehst du wieder alberne Beziehungen ein. Die nützen dir gar nichts. Du musst es einmal ernst nehmen – und deinen Ernst *läutern lassen* und deine Freude *läutern lassen*. Denn dann erst kannst du sehen, dass du das Leben gespielt hast, und den Tod hast du ernst genommen. Und das Glück hast du gespielt. *Du hast es nur gespielt*. Hast du gehört, was ich dir gerade gesagt habe? Du hast dein Glück nur gespielt. Du hast deine Liebe nur gespielt. Dir bleibt am Ende deines Lebens null übrig, weil du es nur gespielt hast. Es zerrinnt. Da bleibt dir nichts übrig von Bestand. Deshalb vergeht ja deine Freude. Du hast überhaupt keine Freuden, weil du nur gespielt hast, weil du nur ein Playboy und ein Playgirl bist, sonst gar nichts. Das Einzige, was du ernst nimmst, was du nicht spielst, ist, wenn es dir schlecht geht, wenn du Schmerzen hast, wenn du heulst. Das spielst du nicht. Das nimmst du ernst. Und wehe, einer sagt zu dir: „Hey, komm, du heulst doch hier bloß rum.“ Dann ziehst du alle Register, um ihm zu beweisen, dass du das auf keinen Fall spielst. Wehe, dann nimmt dich keiner ernst. Wehe, einer nimmt die Liebe ernst, dann wird's dir mulmig. Wehe, einer nimmt die Freude ernst, dann kriegst du die Krise, dann kriegst du die Panik, dann fühlst du dich gezwungen, gebunden und so weiter, dann suchst du die offene Tür. Alle deine Süchte, deine Probleme, deine Nöte, die hast du ernst genommen. Da hast du gesagt: „Ja, das ist nicht so leicht, die aufzugeben. Nein, nein, nein, ich bin ja süchtig. Nein, nein, nein, ich bin ja krank. Nein, nein, nein, dieser Gedanke, der quält mich seit einem halben Jahr. Den kann ich nicht so leicht aufgeben, denn den muss ich ernst nehmen.“ Du musst lernen, das umzudrehen. Du musst lernen, dein Glück ernst zu nehmen. Und du musst lernen, dich gegen einen Schmerz zu entscheiden, so lange, bis du darüber lachen kannst. Und dann nimm dieses Lachen ernst. Und nimm *einmal* eine Freude, *einmal* eine Liebe wirklich ernst und gib nichts auf den Ernst in deinem Schmerz, in deinem Leid, sonst wirst du dich nicht erlösen. Denn du musst dich vom Tod erlösen, von dem, was du ernst genommen hast. Du musst dich vom Schmerz erlösen. *Das* musst du ernst nehmen!

Und dann kann es durchaus sein, dass du dieses Wechselspiel einfach nicht mehr leiden

kannst und siehst: Meine Güte, diese Welt – die spinnen, die spinnen tatsächlich. Die spielen mit der Freude rum. Das ergibt überhaupt keinen Sinn. Die spielen mit der Liebe rum und mit dem Leben. Und den Ärger, den nehmen sie ernst, und das Leiden, das nehmen sie ernst, und wehe, du sagst jemandem: „Hey, Alter, wie wär’s denn, wenn du dich mal gegen deinen Schmerz entscheidest und den Irrtum findest?“ Dann sucht er nach dem Messer in der Hosentasche, damit er’s dir reinrammt, damit du sehen kannst, dass das ernst ist. Dass *das* ernst ist.

Du hast eine mächtige Funktion, die gibt dir Gott. Die gibt dir nie das Ego. Das Ego wird dir immer sagen: „Freude, lalalalalalal ... , das ist Freude, tralala ... , das ist Freude, wenn du mich ganz leicht nimmst.“ Wenn ich meine Freude veralbere. Welche Freude? Eine Freude, die so wirklich ist, dass das Leid dieser Welt verblasst. Ein Glück, das so wirklich ist, dass das Elend dieser Welt verblasst – das ist Glück. Da hast du eine mächtige Funktion. Und deshalb kannst du auf dieses Glück hier ... das kannst *du* nicht ernst nehmen; und damit spielen – sagst du: „Pah, ich hab was anderes zu tun, als mit Freude rumzuspielen.“

Es gibt in mir eine Freude, die so mächtig ist, dass ich mit ihr mein Leid auflösen kann. Und dann kannst du mit Freude rumalbern, wie du willst, das ist sicher nicht mein Bier. Und du kannst dein Leid ernst nehmen, soviel du willst, das ist Gott sei Dank auch nicht mein Bier. Ich bin Heiler. Ich vergebe. Doch das kann ich nicht, solange ich Leid ernst nehme. Mein Leid, meine Wünsche – wenn ich leide, wenn ich irgendetwas will und ich leide darunter, dann will ich mich berichtigen. Ich will das nicht ernst nehmen, verstehst du? Denn meine Funktion ist die, die Gott mir gab, und Gott nimmt Leid nicht ernst und den Tod auch nicht. Und diese albernsten Freuden hier – Gott nimmt Freude ernst und Liebe und Glück, so ernst, dass Sein Ernst glücklich ist, dass Seine Ernsthaftigkeit den Himmel mit Lachen erfüllt, in dem kein Platz ist für den Ernst des Todes und des Schmerzes. Das ist eine Perversion von Ernst. Da hast du dein Denken völlig umgedreht und dadurch dein Fühlen auch. Da möchte ich in deiner Haut nicht stecken. So eine Freude wird mir immer zu wenig sein und so ein Glück auch und so eine Liebe auch. Und das Leid, das wäre mir zu viel, *das wäre mir wirklich zu viel!* Ich will lernen, über mein Leid lachen zu können, damit ich Platz mache mit meinem Lachen für die wirklichen Freuden, die es gibt. Und da gibt es wenige, die sich mit mir verbinden wollen, darin. Aber es werden immer mehr, die sich darin wirklich mit mir verbinden wollen und ihre kleinen Freuden gerne aufgeben, weil sie dadurch ihr großes Leid auch aufgeben. Aber das ist eine Entscheidung. Und da musst du alle anderen Ziele, die du für dich erfunden hast, aufgeben. Und darin liegt dein großes Glück: Weil du sie nur erfunden hast, sind sie dir nicht von Gott gegeben worden. Über das, was du erfunden hast, kannst du sagen: „Moment, das war eine Fehlschöpfung, war eine Fehlkonstruktion. Das kann ich aufgeben.“ Ich kann die Idee aufgeben. Die Idee selbst kann meinen Geist nicht verlassen, aber ich kann die Idee aufgeben, *ich* kann sie loslassen. *Ich* kann eine Idee loslassen, aber die Idee kann *meinen* Geist nicht verlassen. Das macht nichts. Solange ich sie loslassen kann, ist alles

paletti. Ich muss es nur wollen. Ich kann diese Ziele aufgeben. Das Ziel kann meinen Geist nicht verlassen, aber ich kann sagen: „Raus hier!“ *Ich* kann das, denn ich herrsche über meinen Geist. Nicht: Mein Geist herrscht über *mich*. Nicht: Ein Gedanke kann *mich* besetzen. Ich kann nicht besessen sein. Es gibt keine Besessenheit, außer ich tue so als ob. Ein Gedanke kann mich nicht zwingen. Wenn ich das denke, denke ich falsch. Dann muss ich sagen: „Moment, wenn das so ist, das wollen wir doch mal sehen! Dann entscheide ich mich gegen das Gefühl.“

Das kann ich tun. Dann erkläre ich diesen Gedanken zu einem Irrtum. Dann muss er meinen Geist verlassen. Wenn ich das nicht tue, dann kann er meinen Geist nicht verlassen. *Ich* entlasse ihn – nicht der Gedanke entlässt sich selbst. *Mein* Wille geschieht, oder hast du ein Autoritätsproblem? Mit dir selbst, Bruder? Denn das ist das Problem, das du hast. Du hast ein Autoritätsproblem mit dir selbst. Du unterwirfst dich deinen Gedanken. Deine Hingabe ist fehlgeleitet. Du glaubst, du musst deinen Gedanken gehorchen. Du hast ein Autoritätsproblem. Deine Gedanken müssen *dir* gehorchen. Dabei hilft dir der Heilige Geist. Er kann dir nur *helfen*, und das nur auf deine Bitte hin. Weil Er das nicht an deiner Statt tun kann, musst du Ihn bitten. Was ist die Bedeutung von „bitten“? Die wahre Bedeutung von „bitten“ ist: Du hast die Macht. Du musst bitten, weil du die Macht hast. Du musst um Hilfe bitten, weil du die Macht hast. Wenn der Heilige Geist die Macht hätte, dann könnte Er dir die Hilfe aufzwingen. Das kann Er aber nicht. Du musst die Hilfe wollen. Und deshalb ist im Gebet deine Freiheit bis aufs I-Tüpfelchen garantiert, denn du kannst es ja ablehnen, zu bitten. Du kannst es ablehnen, um Hilfe zu bitten. Also hast du die Macht. Wer bittet, hat die Macht. Warum? Weil ihm auf seine Bitte hin gegeben werden muss, darum hat er die Macht. Wer bittet, dem wird gegeben. Hast du diesen Satz endlich begriffen, was er aussagt? Der Heilige Geist *muss* dir helfen, wenn du bittest. Er kann dir nicht helfen, wenn du nicht bittest. Also bist du eindeutig derjenige, der die Macht hat. Die Macht der Entscheidung, die Macht des Gebetes ist dein. Wenn der Heilige Geist Nein sagen könnte, gäbe es einen Machtkonflikt, und den gibt es nicht innerhalb der heiligen Dreieinigkeit von Vater, Sohn und Heiligem Geist.

Das muss dir bewusst werden. Es ist selbstverständlich so, dass das Ego das falsch deutet. Darum müssen wir das klären. Und dann kannst du allmählich begreifen, dass in dieser Funktion sich deine Macht entfalten kann, sich deine Macht wieder ganz erfüllen kann, und wirst bemerken, auf was für einen jämmerlichen, kleinen, schäbigen Rest du deine Macht reduziert hast. Und du glaubst tatsächlich, du tust dir etwas Gutes, wenn du mit Freude spielst, wenn Freude ein Spiel ist und Liebe ein Spiel ist, ein unverbindliches Spiel. Und woher kommt deine Trauer? Und woher kommt dein Unerfülltsein, deine Bedürftigkeit? Du kannst ja nicht mal richtig lachen, denn du nimmst dein Lachen nicht ernst. Deshalb kannst du nicht lachen. Darum ist das Lachen dieser Welt ein albernes Lachen. Es klingt nicht wirklich. Es ist leer. Es ist ein albernes Rumgegacker. Und alles andere, womit du dieser Freude Ausdruck gibst, ist ein lächerliches Rumgezappel. Vielleicht hast du das irgendwann bemerkt und hast dann die Partyszene verlassen. Und hast was

gemerkt? Dass du deine Depression, deine Trauer sehr ernst nimmst. Jetzt bist du vielleicht bereit zu einer Rundum-Berichtigung: dass das umgekehrt wird. Du musst lernen, die Depression zu spielen und die Freude ernst zu nehmen. Du musst lernen, deine Bedürftigkeit zu spielen, ins Lächerliche zu ziehen, und deine Erfüllung ernst nehmen. Du musst lernen, über deine Krankheit zu lachen, und deine Heiligkeit ernst nehmen. Du musst lernen, über diese Liebesspiele zu lachen, und einfach sehen: Meine Güte, ist das albern. Und dann kannst du auch nicht mehr traurig werden, wenn irgendjemand mit dir diese albern Spielchen nicht mehr spielt. Kannst du sagen: „Ja gut, Kind, dann spielst halt mit einem anderen. Geh spielen, solange du spielen willst.“ Und dann kannst du allmählich deine Wehwehchen spielen. Und dein Glück, das wird dir in seiner ganzen Ernsthaftigkeit als ein konstantes Glück, das dich nie verlässt, egal was in dieser albern Welt noch passiert, als dein wahres Glück wirklich endlich bewusst. Und das nimmst du glücklicherweise so ernst, dass du damit nicht rumspielst. Was bedeutet das? Ein völlig andere Erfahrung. Wirklich eine völlig andere Erfahrung. Und dann siehst du: Meine Güte, in dieser Welt wird der Krieg ernst genommen und im Frieden wird rumgealbert. Der Frieden wird gespielt und der Krieg wird ernst genommen. Und so beginnst du allmählich zu sehen: Meine Güte, mir gehen ja die Augen auf! Ich war ja vorher blind. Jetzt begreife ich, warum in dieser Welt, warum das so ein Wahnsinn ist: weil die Wahnsinnigen tatsächlich mit ihrer Freude spielen, und das Leid nehmen sie ernst. Und mit der Liebe spielen sie rum. Wenn die Liebe enttäuscht wurde, das nehmen sie ernst. Und dann findest du deine Gedanken, deine Ziele, und sagst: „Moment mal, da trete ich erst mal zurück und berichtige mich.“

Und woher habe ich diese Berichtigung? Die habe ich von Gott, von einem ganz ernsthaften Gott, Der so ernsthaft ist, dass Ihn die Theologie überhaupt nicht erfassen kann. Und dieser Gott nimmt Leid Gott sei Dank nicht die Bohne ernst. Er spielt auch damit nicht rum. Es ist in Seinem Geist überhaupt nicht da. Ich kann also lernen, das, was ich vorher ernst genommen habe, von dieser Ernsthaftigkeit zu befreien, indem ich es nicht mehr für ernst beurteile. Ich schaue vergebend darauf. Und ebenso vergebend schaue ich auf die Freude, die ich nicht ernst genommen habe. Es ist also dieselbe Vergebung. Die dehnt sich flächendeckend aus. Und da weiß ich immer wieder nicht, was ich tun soll, aber – ich werde offensichtlich immer glücklicher. Allerdings verändert sich meine Wahrnehmung immer mehr. Und meine Beziehungen selbstverständlich auch, klar. Und dann tauchen noch diese Reste auf. Gut, die werden noch eine Weile auftauchen: einmal das Leid in seiner Ernsthaftigkeit, das berichtige ich, einmal diese albern Freuden, die berichtige ich auch. Was bringt das? Veränderungen. Das bringt wirkliche Veränderungen. Nicht mehr diese Schwankungen, sondern wirkliche Veränderungen in meinem Gewahrsein. Und Gott sei Dank erlebe ich, dass mein Leid, weil es nicht mehr so wichtig ist, so ernst ist, meinen Geist immer mehr verlässt. Selbstverständlich muss ich das *in einer Funktion* – um halb neun, um halb zehn, in der Küche, im Omnibus, im Supermarkt, im Bett, beim Essen, in der Nacht, tagsüber, im Auto – berichtigen. Klar. Wenn ich dieses

Berichtigen als meine einzige Funktion akzeptiere, dann brummt der Laden, dann läuft das. Dann erlebe ich das so, und die um mich herum natürlich auch. Allerdings sehe ich dann, wer noch anderen Zielen nachläuft, und natürlich will er die mit der Vergebung verbinden, klar. Na gut. Das wird sich noch ändern. Das *wird* sich ändern. Wie lange du dazu brauchst – wir können es nur in aller Deutlichkeit lehren, damit du, falls du dich dabei erlebst, wie ernst du dein Leid wieder nimmst und was für lächerliche Freuden du daraus entwickeln willst, dich vielleicht erinnerst und sagst: „Moment, das könnte ich eigentlich gleich ändern. Ich könnte eigentlich gleich die Ernsthaftigkeit meines Leides aufgeben, und dann muss ich natürlich die Freude, die ich gar nicht so ernst nehmen will wie das Leid, wenn ich ehrlich bin, dann muss ich die auch aufgeben.“ Dann ist es zwar so, dass dieses Lachen, dieses allzu laute Lachen und dieses viel zu heftige Rumzappeln auch eine Weile still ist. Aber in *der Zeit* kann Heilung passieren, Vergebung, Läuterung. Wenn ich das tatsächlich vollständig tue. Wie lange ich dazu brauche, ob in dieser Situation oder in der nächsten: Dafür ist mein Leben da. Dafür ist die Welt da. Dafür ist meine Wahrnehmung da. Es muss mir nur bewusst werden. Und dann werde ich immer noch wieder vom Weg abweichen – die Tageslektion wird mich wieder dahin zurückbringen, wenn ich sie mir bewusst mache. Und das tun wir ja hier in den Sessions. Wir machen es vielleicht mehr bewusst, als es dir manchmal recht ist. Das macht nichts. Da gibt es einen anderen, dem ist es sehr recht, denn der erlebt sich vielleicht gerade in einem heftigen Leid und ist vielleicht dankbar, dass er sein Leid nicht so ernst nehmen muss, während du vielleicht nicht so dankbar bist, weil du deine Freude auf einmal in ihrer Lächerlichkeit sehen musst, was dir vielleicht nicht so passt. Das sind die Unterschiede, die es in dieser Welt noch gibt. Also finde dein Bedürfnis in dem neben dir, der leidet gerade, der ist vielleicht ganz froh, wenn er mal anders drauf schauen kann. Er nimmt vielleicht dann deine Freude noch weniger ernst als du, könnte sein, weil er sie in ihrer Lächerlichkeit sieht. Selbstverständlich wird sich deine Wahrnehmung verändern. Eine Farce von Freude ist halt nur eine Farce von Freude. Aber dadurch kann dir auch eine Farce von Leid bewusst werden, was dir vielleicht morgen dann gute Dienste leistet, wenn du der Weinende bist, wenn du Schmerzen hast. Wenn du ein Erlöser bist, willst du sowieso immer mehr beides in deinem Geist sehen. Du willst immer möglichst *zwei* Brüder in deinem Geist sehen: einen, der gerade lacht, und einen, der gerade weint. Damit du siehst, dass es keine Rangunterschiede bei Wundern gibt. Das ist die einzige Weise, wie du deinen rechtmäßigen Platz unter den Erlösern der Welt einnehmen kannst. Das ist die einzige Weise, wie du sagen und auch meinen kannst: »Meine einzige Funktion ist die, die GOTT mir gab. (...) Das ist die einzige Weise, wie du Geistesfrieden finden kannst.

Nimm dir heute und in den folgenden Tagen zehn bis fünfzehn Minuten für eine etwas längere Übung Zeit, in der du zu verstehen und zu akzeptieren versuchst, was der Leitgedanke für den Tag wirklich bedeutet. Der heutige Leitgedanke schenkt dir Entrinnen aus allen von dir wahrgenommenen Schwierigkeiten. Er legt den Schlüssel zur Tür des Friedens, die du vor dir verschlossen hast, in deine Hände. Er gibt dir die Antwort auf

alles Suchen, das du seit Anbeginn der Zeit unternommen hast.« (Ü-I.65.2:3-3:4) – Was hast du gesucht? Spielerische Freuden und ernstes Leid, eine kindische Liebe und einen erwachsenen Hass und Ärger. Das hast du gesucht. Ein lächerliches Glück und ein heulendes Unglück, ein viel zu ernstes Unglück. Das hast du gesucht und hast es gefunden. Schau hin, sei ehrlich. Und der neben dir auch. Schau hin, sei ehrlich! Schau ihn dir an und schau nicht weg. In diesem Lied von Crosby, Stills, Nash & Young: „Teach your Children well“, da ist eine Passage: Wenn deine Eltern dir erzählen würden, wie es ihnen ging, dann würdest *du* weinen. Also lehre deine Eltern gut. Lehre sie etwas, was dich selbst erfreut und deine Kinder auch und die, die neben dir sind, auch. – »Versuche möglichst, die ausgedehnten Übungszeiten jeden Tag ungefähr zur gleichen Zeit durchzuführen. Versuche auch, diese Zeit vorher festzulegen und dich anschließend so gut wie möglich daran zu halten. Der Zweck dabei ist, deinen Tag so einzuteilen, dass du dir die Zeit für GOTT nimmst ebenso wie für all die trivialen Vorhaben und Ziele, denen du nachgehst.« – Da planst du ja auch. Ich habe um elf Uhr einen Termin beim Zahnarzt. Das planst du. Den hältst du auch ein. Und ebenso sollst du das planen: Ich habe um halb zwölf einen Termin mit Gott, den muss ich einhalten. Wenn du das nicht tust, dann benützt du die Zeit gegen Gott und nimmst diese Verabredungen nicht ernst. – »Dies gehört zur langfristigen Schulung in Disziplin, deren dein Geist bedarf, damit der HEILIGE GEIST ihn konsequent für den Zweck nutzen kann, den ER mit dir teilt.

Beginne die längeren Übungszeiten damit, den Leitgedanken für den Tag zu wiederholen. Schließe darauf die Augen, wiederhole den Gedanken nochmals bei dir, und beobachte sorgfältig deinen Geist, um jeglichen Gedanken zu erhaschen, der in ihm aufsteigt. Unternehm vorerst keinen Versuch, dich nur auf Gedanken zu konzentrieren, die sich auf den heutigen Leitgedanken beziehen. Versuche vielmehr, jeden störenden Gedanken, der aufkommt, aufzuspüren.« – Nicht dich auf *einen* Gedanken zu konzentrieren, der dich stört, sondern störende *Gedanken* ausfindig zu machen. Damit du merkst, wie viele das sind. – »Nimm jeden, so wie er dir einfällt, mit so wenig Beteiligung und Interesse wie möglich zur Kenntnis,« – je weniger Beteiligung und Interesse, um so mehr wirst du aufspüren – »und entlasse ihn,« – das ist ja das, was du lernen musst: nicht dass der Gedanke *dich* verlassen kann, sondern dass *du* einen Gedanken entlassen kannst – indem du dir sagst: *Dieser Gedanke ist Ausdruck eines Zieles, das mich davon abhält, meine einzige Funktion anzunehmen.*« (Ü-I.65.4:1-5:6)

Und was würdest du sagen? Du hättest gesagt: Wenn ich dieses Ziel erreicht habe, dann will ich vergeben. Nein, du musst es umkehren: »*Dieser Gedanke ist Ausdruck eines Zieles, das mich davon abhält, meine einzige Funktion anzunehmen.*« Das sagt dir der Heilige Geist. Wenn du das begriffen hast, wirst du nicht mehr im Konflikt sein, sondern dich vom Konflikt erlösen. Was sagt das Ego? Mit diesem Ziel werde ich meine Funktion erfüllen. Was sagt der Heilige Geist? Dieses Ziel hält mich davon ab, meine Funktion zu erfüllen. Jetzt musst du entscheiden. Welche Lektion lehrst du dich? Sie sind eindeutig unvereinbar miteinander. Welche Lektion lehrst du? Ist es ein Ziel, das dich davon abhält – oder ist es ein

Ziel, wo du deine Funktion, zu urteilen (was dir dadurch erst bewusst werden soll!), beibehältst? Glaub nicht, dass du weiter bist als diese Lektion. Glaub nicht, dass du diese Unterscheidung nicht lernen musst, Bruder. Du musst lernen, die Ziele zu erkennen, die dich davon abhalten, deine Funktion zu erfüllen, sonst erfüllst du deine Funktion nicht. Denn darin besteht deine Funktion. Ein Erlöser muss wissen, wovon er sich erlöst: nämlich von den Zielen, die ihn davon abhalten, seine Funktion zu erfüllen, ganz einfach. Dafür brauchst du den *Kurs*. Und jetzt entscheidest du. Dieser Gedanke, der dir einfällt – sei ganz ehrlich, gib ihm nicht *mehr* Bedeutung. In dem Moment, wo du ihm eine Bedeutung gibst, wirst du nicht mehr lernen können, dass er Ausdruck eines Zieles ist, das dich davon abhält. Darum sollst du den Gedanken ja mit so wenig Beteiligung und Interesse wie möglich lediglich zur Kenntnis nehmen und ihn entlassen. Sei da ganz, ganz achtsam, Bruder. Mach die Lektion, wie es da steht: wirklich mit so wenig Interesse und Beteiligung wie möglich – und sag lieber ganz schnell, dass dieser Gedanke Ausdruck eines Zieles ist, das mich davon abhält, meine Funktion anzunehmen.

»Nach einer Weile werden störende Gedanken schwerer auszumachen sein.« – Du musst aber erst mal begreifen, dass das störende Gedanken sind. Und sie sind dann störend, wenn sie dich davon abhalten, deine einzige Funktion anzunehmen; sonst sind sie ja gar nicht störend. – »Versuche jedoch, ungefähr noch eine Minute fortzufahren, indem du einige der nichtigen Gedanken zu erhaschen suchst, die deiner Aufmerksamkeit zuvor entgangen sind; streng dich dabei aber nicht an, und bemühe dich nicht übermäßig.« – Warum? Weil diese Bemühung ganz schnell fehlgeleitet wird. – »Sage dir dann:

Auf diese leere Tafel lass meine wahre Funktion für mich aufgeschrieben werden.

Du brauchst nicht genau diese Worte zu verwenden, versuche aber das Gefühl der Bereitwilligkeit dafür zu entwickeln, deine illusionären Ziele durch die Wahrheit ersetzen zu lassen.« (Ü-I.65.6:1-5) – Wenn du aber sagst: „Das sind keine illusionären Ziele“ – Moment, es steht nicht in der Lektion, dass du das sagen sollst, oder steht das hier drin? In der Lektion steht nur, dass du sagen sollst: »*Dieser Gedanke ist Ausdruck eines Zieles, das mich davon abhält, meine einzige Funktion anzunehmen.*« Das sollst du sagen bezüglich der Gedanken, die dir einfallen. Nichts anderes. Fang nicht an, deine Gedanken zu rechtfertigen. Und deshalb nimm sie so unbeteiligt und interesselos wie möglich nur zur Kenntnis und entlasse sie ganz schnell. Einen nach dem anderen. Fang nicht an, sie wichtig zu nehmen.

»Wiederhole schließlich den heutigen Leitgedanken noch einmal,« – das kann eine lange Viertelstunde werden – »und verwende die restliche Übungszeit auf den Versuch,« – stell dir einen Wecker! – »dich darauf zu konzentrieren, wie wichtig er für dich ist; welche Erleichterung dir seine Annahme bringen wird, weil er deine Konflikte ein für allemal löst; und wie sehr du wirklich die Erlösung willst, ...« – Versuch dich darauf zu konzentrieren. Nicht auf deine Ziele, sondern wie sehr es wichtig ist, dich von deinen Zielen zu erlösen, die du noch hast. – »... und wie sehr du wirklich die Erlösung willst, trotz deiner törichten gegenteiligen Gedanken.« (Ü-I.65.7:1) – Trotz der Gedanken, dass du das noch gar nicht wirklich willst, weil du noch gar nicht so weit bist und das alles noch tun musst ...

Mach es wenigstens einmal eine Viertelstunde, heute. Und tu's nicht nur für dich. Tu's für mich. Tu's für einen anderen Bruder. Tu's für *ihn*. Du wirst darum gebeten, vom Heiligen Geist und von mir, und nicht nur von mir.

»Während der kürzeren Übungszeiten, die mindestens einmal jede Stunde stattfinden sollten, wende diese Form des heutigen Leitgedankens an:

Meine einzige Funktion ist die, die GOTT mir gab.« – Das ist die Funktion, Gedanken zu berichtigen. Eine Viertelstunde lang. Nicht sie zu behalten, nicht sie zu beurteilen, nicht dich dafür zu interessieren, nicht zu sagen: „Aber in der Situation will ich dann vergeben.“ Nein, die Funktion ist, eine Viertelstunde lang diese Ziele zu berichtigen. Das ist die Funktion, die Gott dir gab – und keine andere. Und es bezieht alle Gedanken, die dir in der Viertelstunde einfallen, mit ein, denn diese Gedanken sind deine Ziele. Und die Funktion Gottes besteht darin, sie zu berichtigen, eine Viertelstunde lang, wie sie dir einfallen. Und diese Funktion hast du genau so, wie sie hier steht, von Gott bekommen, eine Viertelstunde lang. Und mindestens einmal in der Stunde diesen Satz:

»Meine einzige Funktion ist die, die GOTT mir gab. Ich will keine andere, und ich habe keine andere.

Während du dies übst, halte manchmal deine Augen geschlossen, manchmal offen, und sieh dich um. Das, was du jetzt siehst, wird völlig verändert werden, wenn du den heutigen Leitgedanken voll und ganz annimmst.« (Ü-I.65.8:1-5) – Das ist die Funktion. Also verändere sie nicht. So ist sie dir von Gott gegeben, heute. Egal, was dir einfällt. Und es sind Ziele, die dir einfallen, das wirst du ganz klar sehen. Du wirst ganz klar sehen, dass du dich für diese Ziele interessierst und dass du daran beteiligt bist, ganz klar, und dass du willst, dass sich ein anderer dafür interessiert und dass du willst, dass ein anderer daran beteiligt ist, ganz klar. Was sollst du eine Viertelstunde lang tun? Unbeteiligt sein und dich *nicht* dafür zu interessieren. Das ist die Funktion. Und die kannst du nicht verändern, sonst ist es nicht mehr die Lektion. Im Unterschied dazu siehst du dann: »Der Zweck dabei ist, deinen Tag so einzuteilen, dass du dir die Zeit für GOTT nimmst ebenso wie für all die trivialen Vorhaben und Ziele, denen du nachgehst.« (Ü-I.65.4:3) Nach der Viertelstunde kannst du dich wieder für deine Ziele interessieren und wieder beteiligt sein. Aber du wirst dich doch wohl noch mal eine Viertelstunde erlösen können, oder nicht? Dann kannst du dich wieder interessieren und beteiligt sein. Das ist Lernen – damit du den Unterschied erlernst. Aber wenn du es nicht mal die Viertelstunde machst, dann lernst du null. Denn lernen tust du in diesem Unterschied. Und der Heilige Geist sagt dir doch: „*Ebenso wie für all die trivialen ...*“

Vergib Ihm, wenn Er sie trivial nennt, diese Vorhaben und Ziele, denen du nachgehst. Auch dafür sollst du dir die Zeit einteilen. Damit du wirklich begreifst, dass du beides ernst nimmst. Umso deutlicher wird dir bewusst werden, welche Entscheidung dir *das* bringt und welche Entscheidung dir *das* bringt. Und das will dein Ego nicht. Denn dadurch wird dir sehr schnell etwas bewusst werden, was dir jetzt noch nicht bewusst ist – was das Ego fürchtet, du nicht. Für dich gibt es da gar nichts zu fürchten. Für dich ist das deine Erlösung. Also wird das Ego versuchen, da in der Viertelstunde Larifari zu machen,

so wie du hier mit allem Larifari machst, bis du damit aufhörst und ernsthaft glücklich sein willst und ernsthaft leben willst.

Stell dir einfach mal vor, du lebst ewig! Da musst du ein bisschen ernsthafter leben, als nur neunzig Jahre lang rumzueiern oder siebzig oder dreißig oder fünfzig. Das ist schon ein wenig verpflichtender. Und wirklich ewig glücklich zu sein, da kannst du mit deinem Glück nicht nur mal eben so rumspielen. Gott sei Dank nicht. Darum geht es dir ja dann nicht mehr verloren bei jeder Gelegenheit. Klar wirst du dann im Vergleich dazu deine Ziele allmählich als triviale Ziele sehen, und zwar alle, die du jetzt noch ernst nimmst. Das macht doch nichts. Dir wird doch mehr gegeben, viel, viel mehr. Und diejenigen, die leiden und die krank sind und die depressiv sind und süchtig sind, die werden noch sehr froh werden, dass sie das nicht mehr ernst nehmen müssen. Wie vielen kannst du da helfen, Bruder! Auf diese Weise kannst du erst *beginnen*, hilfreich zu werden, so wirst du erst zu einem Heiler: weil du dein Leiden nicht ständig ernst nimmst. Und irgendwann siehst du den Zusammenhang: Du leidest wegen deiner kleinen Freuden. Du leidest wegen deiner Lust. Da ist ein direkter Zusammenhang da, der dir noch bewusst werden wird. Und dann sagst du: „Moment, und dafür zahle ich den Preis dieser kleinen Freuden? Bin nicht verrückt. Ich brauche nicht eine *Illusion* von Freude, ein *Spiel* von Freude – ich brauche eine *Wirklichkeit* von Freude! Ich brauche eine Wirklichkeit von Liebe, eine Wirklichkeit von Leben, eine Heilung, die so wirklich ist, dass ich nicht mehr Heilung spiele, sondern wirklich heile!“ All das wird dir noch gute Dienste leisten, wenn du es akzeptierst, die Lektion tatsächlich so verbindlich zu machen, wie es da steht. Du bestimmst den Zeitpunkt, und zwar nicht nur für heute, sondern für die nächsten Tage. Du hast einen festen Termin. Und während dieses Termins hast du eine feste Funktion, die erfüllst du, wie es da steht. Ohne Beteiligung, ohne Interesse entlässt du Gedanken. Das ist deine Funktion. Welche Gedanken? Die Gedanken, die deine Ziele darstellen. Wenn du es nicht willst, machst du es nicht. Aber das ist die Lektion. Und das ist die Funktion, wie sie dir von Gott gegeben wird. Eindeutiger kann Er es dir doch gar nicht sagen. Und Er sagt dir: „Gut, und ebenso wirst du dann wieder alles andere tun.“ Es wird dir nichts weggenommen. Es wird dir nur ein Vergleich gegeben, den du vorher noch nicht hattest. Es wird dir eine Alternative gegeben. Und dann wirst du selbst entscheiden; aber dann *kannst* du auch entscheiden. Jetzt kannst du ja gar nicht entscheiden, weil du nicht weißt, was du die Viertelstunde tun sollst. Erst wenn du weißt, wie du die Viertelstunde gestalten sollst, kannst du deine Entscheidung erleben. Und danach kannst du sagen, was sie dir gebracht hat. Denk an die vielen, die dir gegeben sind, damit du eins werden kannst ...