



# Wie ist das mit der Selbstliebe?

(zu Lektion 187)

**Michael Ostarek**

**Mölmeshof, 28. Oktober 2012, morgens**

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

© 2012 Michael Ostarek. Alle Rechte vorbehalten

Der folgende Text ist die fast wörtliche Abschrift der Session vom 28. Oktober 2012, morgens. Um die Lebendigkeit und die Unmittelbarkeit des gesprochenen Wortes zu erhalten, wurde nur eine geringfügige Bearbeitung des Textes vorgenommen.

Dieser Text darf in Absprache mit dem Rechteinhaber vervielfältigt und weitergegeben werden. Weitere Exemplare dieses Textes sowie weitere Abschriften können von der angegebenen Internet-Adresse heruntergeladen oder unter der angegebenen Telefonnummer bestellt werden.

Die in diesem Text enthaltenen Gedanken zu *Ein Kurs in Wundern* (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

## Wie ist das mit der Selbstliebe?

(zu Lektion 187<sup>1</sup>)

Es ist eigentlich überhaupt nicht schwer, sich von einer meisterhaften Täuschung zu befreien, wenn du das Prinzip der Täuschung verstehen willst. Das erfordert tatsächlich deine Bereitwilligkeit, nicht recht haben zu wollen. Denn solange du recht haben willst, bist du der Getäuschte. Warum bist du der Getäuschte? Weil du recht hast! Und du hast so vollständig recht, dass du überhaupt nicht merken *kannst*, dass du falsch liegst. Weil du ja recht hast! Wenn du aber einen Augenblick nur die Bereitwilligkeit gibst, dass dein Rechthaben die Täuschung ist ... denn wenn du nicht recht hättest, wärest du nicht der Getäuschte, sei dir ganz sicher. In deinem Rechthaben liegt die ganze Täuschung: in deinem Gefühl, das für dich richtig ist, in deinem Glauben, in deinen Annahmen – in all dem, was für dich stimmt auf der Ebene der Gefühle, auf der Ebene des Wissens, auf der Ebene deiner Fortschritte, die du erreichst. Durch dein Streben, recht zu haben, gehst du immer tiefer in die Täuschung. Wenn das nicht so wäre, wäre es nicht so. Es ist aber so. Das erfordert Demut, nur das.

Wenn du *einmal* demütig warst, brauchst du nie mehr demütig sein. Wenn du *einmal* zurückgetreten bist, wirst du nie mehr zurücktreten müssen. Dann ist der Weg frei, dass du einen Schritt nach dem anderen wieder voranschreiten kannst. Aber du musst einmal zurücktreten bzw. umkehren oder demütig sein und akzeptieren, dass du komplett falsch liegst; falsch liegen *musst*! Und warum bemerkst du es nicht? Weil du recht hast. Wenn auf dem Meer eine *Welle* ist, ist die Welle die Welle oder ist *das* der Ozean? Wenn du einen Sonnenstrahl siehst, ist da ein Sonnenstrahl oder ist da die Sonne? Was ist, wenn du behauptest, die Welle zu sein? Du bist komplett im Irrtum, du kannst nur Angst haben. Wenn du dich als Welle selbst lieben willst, wirst du das nie schaffen, denn du bist nicht die Welle, du bist der Ozean. Wie lange kannst du denn die Welle sein? Und selbst wenn du die Welle bist ... *bist* du die Welle? Eben nicht! Was schert dich die Dauer der Welle, was schert dich, wie groß die Welle ist, wie lange sie lebt, welche Form sie hat, wie hoch sie ist, wie niedrig sie ist? Was die Welle alles tut, wen schert das, wen denn? Ich bin der Ozean und nicht die Welle – denn existiert die Welle ohne den Ozean? Existiert sie *selbst*? Sie existiert in keinem Augenblick selbst. Sie *ist* der Ozean, und das wird sie immer bleiben.

Wenn die Welle „sich selbst erkennen“ will: Sie hat null Chance. Wenn sie sich selbst lieben will: Sie hat keine Chance, sich zu lieben. Unmöglich. Aber wenn die Welle in einer anderen Welle den Ozean erkennt – den *Ozean*, nicht sich mit der anderen Welle vergleicht ...

Wenn sich die Welle aber mit einer anderen Welle vergleicht, ist dieser Vergleich völlig sinnlos. Es spielt keine Rolle, ob sie selbst eine größere Welle ist oder eine kleinere oder

---

<sup>1</sup> Ü-I.187. Zitate in »...« (soweit nichts anderes angegeben) siehe dort.

eine schönere oder eine hässlichere oder eine ältere oder eine jüngere oder eine schnellere oder eine langsamere oder eine blaue, und die andere ist eine graue (kein Mensch weiß, warum die andere Welle gerade grau ist, wen interessiert das?). Wenn sie aber in der anderen Welle den Ozean erkennt, dann hat sie sich erkannt. *Nur dann*. Wenn du dich mit deiner Mutter vergleichst oder mit, was weiß ich, Claudia Schiffer vergleichst oder mit Albert Einstein vergleichst: keine Chance. Wenn du aber Den Christus – Wer ist der Christus? Der Christus ist der Ozean, Der Christus ist die Sonne, Der Christus ist *das Licht* der Welt, nicht ein Strahl –, wenn du Den Christus in einem Strahl erkennst, dann hast du dich erkannt. Und warum ist das Ego ein Meister der Täuschung, was ist das Täuschende daran? Das Ego sagt dir, du musst dich selbst lieben, und damit hat es völlig recht: Die einzig mögliche Liebe ist die Selbst-Liebe. Du weißt nur nicht, Wer Du Selbst bist, und das ist die Täuschung. Du benützt einen Begriff, der ist völlig richtig, aber du hast den falschen Geist, und darum verstehst du nicht; und darum täuschst du dich. Denn du beziehst die Selbst-Liebe auf die Welle, und das ist deine Täuschung. Du beziehst sie auf dich, weil du dich einen Augenblick als Welle, als kleinen Strahl wahrnimmst, und nur deshalb brauchst du eine Berichtigung, die du *erwerben* musst. Die Vergebung musst du erwerben, denn sie ist deinem Geist nicht zu eigen. Es ist deinem Geist nur zu eigen, dass du dich selbst liebst. Die Liebe erschafft wie Sich Selbst. Wenn Der Vater den Sohn liebt, liebt Er *immer noch* Sich Selbst. Ausdehnend Sich Selbst. Hier in dieser Welt – im Englischen heißt es: „Love thy neighbour as thyself“, liebe deinen *Nachbarn*. In dieser Welt hast du Nachbarn, Nächste, Andere gemacht, und du bist für dich ein Selbst. Und darum *darfst* du hier nicht lehren: „Ich muss mich selbst lieben.“ Das ist deinem Geist fremd. Das musst du erst erwerben. Du musst dich wieder berichtigen. Und jetzt musst du lernen, deinen Nächsten zu lieben, der ein Fremder ist und nicht „du selbst“ in deiner falschen Wahrnehmung. Das ist etwas, was du lernen musst, es ist dir nicht zu eigen. Jetzt musst du einen Begriff, den du gemacht hast: der Andere, der Nachbar, der Nächste, der Nicht-Ich-Selbst – den musst du lieben. „Ja, das ist doch aber ein Anderer! Ich muss doch aber mich selbst lieben.“ Völlig klar. Aber du meinst hier etwas Falsches. Was ist deine Täuschung? Deine Täuschung ist: Der „andere“ ist nicht du selbst. Warum kannst du das nicht nachvollziehen? Weil du dich als ein Selbst wahrnimmst. Denn wenn du dich in den Finger schneidest, spürst *du* das – wenn der *andere* sich in den Finger schneidet, blutet doch dein Finger nicht, er ist doch gar nicht du selbst! Eben.

Was hat der alte Buddha versucht dir beizubringen? Mitgefühl. Mit-Gefühl. Eine Lern-Leistung, die dein bisheriges damaliges Lernen weit überstiegen hat. Das war ein enormer Lernschritt, Mitgefühl zu erlangen, etwas an sich völlig Absurdes. „Wie soll ich Mit-Gefühl erlangen, wie? Soll mir mein Finger auch noch wehtun, wenn ein anderer sich in den Finger schneidet? Soll der dann auch noch bluten? Ja, ich spinn doch nicht.“ Eben. Das geht gegen deine Vernunft. Aber du musst es lernen, auf der Ebene des Geistes. Der Körper kann das nicht lernen. Das wurde dir damals schon klar, und darum findest du in Schriften wie der Bhagavadgita schon bereits Hinweise, dass du kein Körper bist. Und

was ist die Bhagavadgita? Ein Lern-Mittel. Aber du musst es im Geist lernen. Du bist kein Körper, aber du bist frei, das heißt, du bist so frei, dass du nicht an die „Lernfähigkeit“ des Körpers gebunden bist, sondern du kannst in deinem Geist unabhängig vom Körper lernen. Denn dein Geist ist der Lernende, und nicht der Körper. Und du *kannst* in deinem Geist Mitgefühl erlernen. Wenn du es aber ständig reduzierst, wenn du dieses bockige Kind bist: „Ja, aber mein Körper kann doch ... ja, aber ich will nicht, dass mein Finger dann auch noch blutet, wenn ein anderer sich in den Finger schneidet, ja, aber ich will nicht auch noch Schmerzen haben, wenn der andere Schmerzen hat ...“ – das ist Angst, die musst du kontrollieren. Das ist die Angst, die du gemacht hast, um die Wahrheit niemals in ihrer ganzen Unbegrenztheit wieder in dein Gewahrsein bringen zu können. Dafür hast du den Körper gemacht, und jetzt behauptest du steif und fest, der Körper hat Instinkte, Reflexe, der Körper kann heilen, der Körper kann schuldig sein, der Körper kann mir Lust bescheren, der Körper kann krank werden ... Jetzt hast du deinem Geist das Bild des Körpers aufgezwungen und glaubst tatsächlich, dein Körper lernt laufen. Nein, dein Körper lernt nicht laufen: Dein Geist lernt laufen, und das projizierst du auf den Körper. Der Körper folgt dem nur nach, und sonst tut er gar nichts. Ein Körper kann nicht laufen lernen. Das entscheidet immer noch der Geist. Ein Körper hat keine Reflexe; aber du kannst die Idee „Reflexe“ so allgemein gültig lehren, dass das jeder kollektiv auf den Körper projiziert. Ausnahmen bestätigen die Regel.

Wenn derjenige krank ist (nicht der Körper, sondern der Geist), dann funktionieren auch die Reflexe nicht mehr, ganz klar. Es gibt so viel zu lernen, aber ich muss begreifen: Vergebung muss ich erwerben, sie ist meinem Geist fremd. Es ist mir völlig fremd, einen Anderen zu lieben, denn es ist völlig natürlich, dass ich nur mich selbst liebe – allerdings nicht ego-zentrisch auf mich bezogen, sondern ausdehnend, schöpferisch. Da es ausdehnend ist, ist es in dieser Wahrnehmung ein Anderer, der ich selbst bin. Und das muss ich erwerben.

Da kann ich mein vergangenes Lernen nicht benützen, denn in meinem vergangenen Lernen habe ich mich von allen getrennt. Ich wollte die Welle sein, die unabhängig auf dem Ozean selber tanzen kann, selber humpeln kann, selber geboren werden kann ... Wann wird eine Welle geboren? Die wird nicht geboren. Und wann stirbt sie? Die stirbt auch nicht, die verschwindet wieder im Ozean. Sie löst sich im Ozean auf. Selbst diese Begriffe kann ich nicht verstehen, solange ich Angst habe. Denn wenn ich Angst habe, denke ich: „Huch, die Welle löst sich auf!“ Nein, nein, die löst sich nicht auf – die geht wieder *ein* ins Ganze. Das kann ich mit Worten überhaupt niemals vollständig beschreiben. Ich kann aber in die Erfahrung gehen. Ich kann die Worte benützen, um still zu werden.

Und dann kann ich meine Brüder verstehen, die panische Angst davor haben, sie müssten ihre Selbstliebe aufgeben. Eben. Selbst-Liebe ... Nächstenliebe muss ich erwerben, weil ich glaube, der Nächste bin nicht mehr ich selbst. Dieser Glaube ist falsch, das ist mein

Irrtum. Und ebenso ist es mein Irrtum, dass *ich* nur ich selbst bin. Das ist der tragische Teil davon, oder der komische Teil, der lachhafte Teil. Das ist aber genau der Teil, der mir Angst macht, und zwar panische Angst. Es ist komisch, es ist tragisch, es ist lachhaft, es ist panische Angst – es ist *nichts*, es ist einfach nichts.

»Ich segne die Welt, weil ich mich selber segne.« – Okay. Ich liebe meinen Nächsten, weil ich mich selbst liebe. *Weil* ich mich selbst liebe, liebe ich meinen Nächsten. „Nächster“ kann ich in Anführungsstriche setzen. „SELBST“ kann ich in Großbuchstaben setzen. Ich liebe meinen „Nächsten“ oder den „Anderen“ oder den „Feind“ oder den „Nachbarn“ – spielt überhaupt keine Rolle; immer in Anführungsstrichen, denn das ist meine Täuschung – wie mich selbst, weil ich mich selbst liebe. Und jetzt spiegeln meine Projektionen mich selbst wider. Ich habe eine wahre Wahrnehmung von mir selbst. Der Andere ist mein Spiegel, der *bin* ich. Ich spalte also nichts ab, ich verliere nichts, ich opfere nichts – ich gewinne. Je mehr ich dir gebe, umso mehr gewinne ich. In meinem Denksystem, im Egodenksystem, ist die Täuschung: Je mehr ich mir nehme, umso mehr gewinne ich, und je mehr ich dir geben *muss* – schon ist das ein Zwang –, umso mehr verliere ich. Also will ich dir möglichst wenig geben und von dir möglichst viel bekommen. Als Kind mache ich ja schon diese erschütternde Erfahrung: Erst mal ist es mir völlig klar, dass ich geliebt werde. *Ich* geliebt werde, von Mama, von Papa, von allen. Dass alle mir geben. Dass alle mir geben, dass alle mich lieben. Wann werde ich sauer? Wenn es auf einmal heißt: „Ja, komm, jetzt bist du drei Jahre alt, jetzt gehst du mal selber aufs Töpfchen! Jetzt räumst du mal selber deine Spielsachen auf! Jetzt hilfst du mal mit beim Abtrocknen! Jetzt liebst du mal einen Anderen!“ Das passt mir nicht, dann fange ich an zu trotzen. Die erste Trotzphase, wo ich das erste Mal wütend auf andere werde, weil sie mich nicht lieben. Denn ich habe sie die ganze Zeit als Fremde wahrgenommen, als Fremde, die mich geliebt haben, *mich*, damit ich rosig und wohlriechend und immer mit einer frischen Windel und immer mit einem Schnuller und immer mit der tollen Spieluhr und immer mit den schönsten Spielsachen in meinem Bettchen liegen kann; und wenn ich dann krabbeln kann, dann wird die ganze Wohnung umgeräumt, damit ich auch wirklich krabbeln kann, und dann krieg ich das und dann krieg ich das und dann krieg ich das, und dann krieg ich Laufschuhe, und dann krieg ich das ... Und auf einmal heißt es: „Moment, Moment! Ich will auch etwas haben!“ Und jetzt sollst du andere lieben, und dann fremdelst du, dann trotzt du. Warum?

Weil du nur an dich gedacht hast und nur dich selbst als ein Selbst wahrnimmst. Wenn andere dir etwas *geben*, das bist du von Gott gewöhnt. Gott gibt dir alles, das ist völlig klar. Aber hier sind alle Anderen da, und die akzeptierst du nicht als dich. Das ist ein Traum, den *du* gemacht hast. Du hast die Welt ohne Liebe gemacht, wolltest aber dich selber lieben – dich, ja –, hast versucht, die Wahrheit in die Illusion zu bringen. Und jetzt musst du etwas erwerben, jetzt musst du etwas berichtigen, was du verleugnet hast. Du bist keine Welle. „Ich Bin, Der Ich Bin.“ Ich bin der ganze Ozean. Und die anderen sind nicht dazu da, mich zu lieben, sondern mir wird alle Liebe nach wie vor für alle anderen

gegeben, damit *wir* sie miteinander teilen. Und was dann passiert – dann erst wieder bin ich so vollständig ganz, dass ich *erschaffen* kann. Als Welle kann ich gar nichts erschaffen, gar nichts, da dreht sich alles nur um mich und um mein Wohlbefinden und um mein Leid und um meine Freude und um meine Trauer und um meinen Ärger und um meine Wut und um meine Leid-Lust und um meine Gesundheit und um meine Krankheit und um meinen Reichtum und um meine Armut. Es ist also egal, ob ich reich bin oder arm: Es geht dann um meine Armut oder es geht um meinen Reichtum; es geht immer um mich. Immer. Also ist es letztlich egal, ob du arm bist oder reich – es geht nur um dich. Und es ist völlig egal, ob du gesund bist oder krank, völlig egal – es geht nur um dich. Irgendwann musst du das aufgeben, und jetzt musst du etwas erwerben, etwas lernen, und das ist für dich verpflichtend. Da brauchst du eine Bereitwilligkeit und grenzenlose Geduld – *grenzenlos*: um *augenblickliche* Ergebnisse zu bekommen.<sup>1</sup> Und du darfst dein vergangenes Lernen auf gar keinen Fall benützen, denn wenn du dein vergangenes Lernen benützt, dann landest du bei der „Selbstliebe“.

Der Heilige Geist sagt: Du brauchst grenzenlose Geduld, bis du wieder bei deiner Selbstliebe landest. Aber du musst erst mal Nächstenliebe üben, mit grenzenloser Geduld, bis du wieder bei deiner Selbstliebe landest – aber diesmal bei der wirklichen Selbstliebe, nicht bei der Täuschung. Nur dafür brauchst du Geduld. Und wenn du krank bist, hab Geduld. Du sollst heilen, aber nicht zuerst, sondern als Letzter. Und du sollst wieder geliebt werden, aber nicht als der Erste, sondern als der Letzte. In Wahrheit bist du der Erste und der Letzte, das kannst du aber noch nicht verstehen. Du bist Alpha und Omega, ja klar! Aber jetzt muss der Andere der Erste sein, und dann kommst du als Letzter dran, weil du dich am *Ende* wiederfinden wirst. Aber am Anfang musst du einen Anderen lieben, so lange, bis du dich im Anderen gefunden hast.

Die einzig wahre Liebe ist die Selbstliebe, das darf dir der Heilige Geist aber auf keinen Fall sagen. Das *darf* Er dir nicht sagen, sonst sagst du nämlich gleich: „Ah ja, dann muss ich ja jetzt anfangen, mich selbst zu lieben.“ Nein. *Anfangen* nicht – das wird das *Ergebnis* sein. Der Weg wird das Ziel sein, aber der Weg fängt nicht bei dir an, sondern beim Anderen, also musst du von dir zurücktreten, auf jeden Fall. Du musst dich sozusagen verlieren, damit du dich in einem Anderen wiederfindest. Du musst *dich* aufgeben, damit du dich in einem *Anderen* findest. Und all diese Sätze, das sind genau die Sätze, die du in allen wirklich hilfreichen Büchern findest. Aber du brauchst die Disziplin dazu, und du musst die Angst, dass du dich verlierst, dass du zu kurz kommst, dass es jetzt nur um den Anderen geht und überhaupt nicht mehr um dich, diese Angst musst du kontrollieren. Denn diese Angst hast du gemacht; sie ist das Mittel, um dich zu trennen. Und du kannst die Angst nicht *mit* der Angst berichtigen, sondern nur mit Liebe. Aber nicht mit der Bedeutung von Liebe, die du der Liebe gegeben hast. Also musst du was tun? Du musst lernen zu verzichten. Huaah! Du musst lernen zu verzichten. Ist das gleichbedeutend mit

---

<sup>1</sup> Siehe T-5.VI.12:1

opfern? Für das Ego auf jeden Fall, hundertprozentig. Darum musst du die Opferlektion lernen. Die Opfer-*Lektion*. Sie muss eine Lektion der Liebe werden. *Werden*. Im Selbstverzicht findest du die Erfüllung. Das ist ein Koan. Es gibt viele Koans, die du nicht verstehen kannst. Du kannst sie nicht verstehen, denn wenn du sie verstanden hättest, würden sie dir keine Angst machen, dann wären es keine Koans mehr, dann würdest du sie begreifen. Es ist nämlich gar kein Koan. Niemals ist ein Koan etwas Unverständliches, es ist in Wahrheit etwas Verständliches. Im Selbstverzicht Erfüllung finden. Ja, klar, logo, wie sonst?! In der Nächstenliebe meine Selbstliebe finden. Na ja, freilich, wie denn sonst? Wenn du nicht mehr so vernagelt bist, wenn du nicht mehr so egozentrisch bist. Aber dir darf der Lehrer am Anfang nicht sagen, dass du lernen musst, dich selbst zu lieben. Er muss dich einen Weg führen, und du musst Ihm als Führer vertrauen. Jetzt darfst du es nicht davon abhängig machen, dass du es verstehst oder dass es sich für dich gut anfühlt. Es wird sich für dich nicht gut anfühlen. Weil es Liebe ist. Du wirst es nicht akzeptieren können, denn es geht dir gegen den Strich. Und du kannst es überhaupt nicht verstehen. Kann ein trotziges Kind es verstehen, wenn ihm ein vernünftiger Erwachsener sagt, was es tun soll? Nein. Sein Trotz, sein Groll, macht es blind. Was ist dein Groll?

Dein Groll ist: Jeder andere ist ein Anderer, und nur ich bin ich. Das ist dein Groll, und der verbirgt das Licht der Welt.<sup>1</sup> Warum Groll? Na, ja, weil du dich doch nicht mit *Liebe* von dir abgrenzen kannst, sondern nur mit Groll. Das ist dein Ärger, das ist deine Angst. Warum deine Angst? Weil du dich nicht mit Liebe von dir trennen kannst, sondern nur mit Angst. Das ist die Dunkelheit der Welt. Warum die Dunkelheit? Weil du dich nur in der Dunkelheit nicht sehen kannst. Im Licht würdest du dich sehen. Das ist die Dunkelheit, die du gemacht hast, um nicht zu sehen: Hoppla, das bin ja ich! Wenn ich also einen Nächsten liebe, dann liebe ich mich selbst, klar. Und dann erst fängt meine Liebe an lebendig zu werden, dann fängt sie an, vital zu werden, dann fängt sie an zu fließen wie ein Fluss, dann fängt sie an zu strömen wie ein Strom, dann fängt sie an zu leuchten wie ein Licht, dann fängt sie an lebendig zu werden. Vorher ist sie tot, da ist sie statisch, da ist sie auf mich begrenzt. Liebe ist nichts Statisches, Liebe ist im Fluss. Ja, dann sitz mal eine Weile an einem Fluss oder am Meer, und dann beobachte das und schau mal, wie lange du eine Welle sehen kannst, und meditiere darüber, so lange, bis du lachst und sagst: „Moment, da ist doch gar keine Welle!“ Wie lang ist denn eine Welle? Ah, Moment, die ist schon wieder weg; da kommt wieder eine Welle, nein, die ist schon wieder weg; da kommt eine – ah, die ist eine Weile länger, jetzt ist sie wieder weg ... Dann wird eine Welle von der anderen Welle verschlungen, und dann vereinigen sich zwei Wellen, na, wie lange denn? Ist das eine Vereinigung, oder ist das ein seltsamer Tanz, ein seltsamer Taumel? Das ist ein Kommen und Gehen, das ist Ebbe und Flut, das ist Einatmen und Ausatmen – das ist aber kein Om, das ist kein Sein, das ist nur ein Wirbel, das ist der Tanz der Emotionen, das ist ...

---

<sup>1</sup> Siehe Ü-I.69

*Gar nichts* ist das. Das ist einfach nur Maya. Und was habe ich beschlossen? So eine Welle zu sein, die sich selbst lieben soll – ich komm doch gar nicht dazu, mich zu lieben. Ich komm doch gar nicht dazu! Kann ich doch gar nicht! Denn woher nehme ich die Liebe? Von einer anderen Welle? Ich kann diese Gleichnisse sehr wohl benützen. Ich muss eine Sprache erlernen, die mir am Anfang völlig gegen den Strich geht, die ich nicht verstehen kann. Ich kann nicht verstehen, dass ich einen Anderen lieben soll, dass ich überhaupt einen Anderen lieben soll, und dann auch noch wie mich selbst. Das muss ich *erwerben*. Mein Ego spielt da nicht mit. Es kann es nicht verstehen, weil es versucht hat, die Wahrheit für sich selbst zu behaupten, indem es sagt: „Ja, aber *ich* bin doch ein Selbst! Wenn ich etwas lernen muss, dann muss ich doch lernen, mich selbst zu lieben.“ Völlig logisch. – It’s ego-proof, but it’s not God-proof. – Es ist Ego-sicher, aber es ist nicht Gott-sicher. Mit Gott kannst du es nicht prüfen. Und darum muss ich alles loslassen und muss bekennen, dass ich völlig im Irrtum bin – und die Betonung muss auf „völlig“ liegen, denn wenn ich noch glaube, irgendwo einen Standpunkt einnehmen zu können, noch irgendwo mich selbst behaupten zu können, wehre ich den ganzen Ozean ab. Das kann ich nicht mit Liebe tun, sondern das tue ich mit Angst. Das ist nicht Akzeptanz, das ist Abwehr. Wenn ich dann lernen will, mich zu akzeptieren – vergiss es. Und wenn ich dann auch noch will, dass der Ozean mich akzeptiert, das ist lachhaft, das ist tragisch-komisch, das ist Hochmut, das ist einfach nur albern, also das kann ich wirklich nicht erwarten, das geht nicht, oder dass eine andere Welle, die längst erkannt hat ..., die in mir den Christus erkannt hat, mich als *Welle* akzeptieren soll. Da wird mir die andere Welle irgendwann sagen: „I’m sorry, kann ich nicht. Geht nicht. Vergib mir, Bruder, dass ich das nicht kann. Ich gehe mit dir nicht in die Versuchung. Ich werde deinen Irrtum nicht mit dir teilen. Und wenn du mich noch so beschuldigst und wenn du mir noch so sagst, wie lieblos das ist, nehme ich für mich Die Sühne an.“ Und so kannst du lernen, über etwas zu lachen, was dir vorher panische Angst gemacht hat. Und etwas, was für dich früher Illusion war oder irgendwelche philosophischen Worte: „Ja, ja, ich weiß ja, dass ich das Meer bin“ – nee, nee, Bruder, das musst du jetzt *praktizieren* und nicht eine Philosophie oder eine Religion daraus machen. Das musst du jetzt im Alltag praktizieren, und dann lernst du, was Selbstliebe ist: Selbstliebe in einem Anderen, einem Anderen gegenüber. Und darum ist jede Beziehung verpflichtend. Und dann segnest du die Welt, weil du, während du die Welt segnest, dich selber segnest. Weil du einen Bruder segnest, der dich verflucht, segnest du dich selbst. Und weil du einen Bruder heilst, heilst du selbst, mit ganz viel Geduld. Und dann heilst du *den* Bruder und *den* Bruder und *den* Bruder und *den* ...

Und jedes Mal gehen einen Augenblick deine Schmerzen weg. Aber dann sind sie wieder da. Warum? Da ist noch ein Bruder, den hast du noch nicht akzeptiert. Jetzt musst du deine Heilung auf ihn ausdehnen. Geduldig sein. Und am Ende bist du in deiner Ganzheit geheilt, weil du Mitgefühl erlangt hast, weil du dein Bedürfnis als *dein* Bedürfnis in einem Anderen nicht nur erkannt, sondern gestillt hast, befriedigt hast. Da wirst du das Ego als Führer nie verwenden können, weil das Ego dagegen ist. „Wer nicht für mich ist, ist

gegen mich“<sup>1</sup>, ganz klar. Und er zahlt den Preis der Einsamkeit, der Sterblichkeit, klar. Wenn eine Welle für sich in Anspruch nimmt, eine Welle zu sein, wird sie sterben. Als Welle, ja, aber wen interessiert das? Nie wird der Ozean traurig sein, weil eine Welle gestorben ist, und er wird auch nicht wahnsinnig entzückt über ihre Geburt sein und auch nicht enttäuscht, weil sie nur so klein ist oder weil sie nur ein Mädchen ist, oder irgend so ein Quatsch. Das ist einfach Quatsch. Entzücken und Entsetzen sind beides zwei völlig bedeutungslose Ideen und Gefühle, die du gemacht hast, um etwas hervorzuheben, was es überhaupt nicht wert ist bei irgendeinem Namen genannt zu werden. Selbst wenn die eine Welle Jesus heißt, na toll, und die andere Josef und die andere Maria. Na toll, wen interessiert das? Es geht um eine gewisse fröhliche Nüchternheit, um eine fröhliche Sachlichkeit, damit du ohne diese ganzen Gefühlsduseleien – ja, Bruder, das meine ich so! – zu dem einzigen Gefühl der Liebe kommst, die keine Duselei ist und keine Emotion. Und das ist nicht Entzücken und auch nicht Entsetzen – das ist einfach nur Liebe. Ich werde nicht sonderlich über einen Bruder entzückt sein, warum sollte ich das? Diese Kindheit, die ist irgendwann vorbei, wo ich vor einem Menschen stehe und entzückt bin, wie schön er ist. Nee, Bruder, mit mir nicht mehr. Das Spiel interessiert mich nicht mehr, das ist mir zu oberflächlich. Denn all das spielt sich nur auf der Oberfläche des Ozeans ab, auf der *Oberfläche*, und wenn so eine Welle glaubt, dass sie in sich eine Tiefe hat, in sich ein Inneres, dann schau mal auf den Ozean und sieh, dass die Welle selbst eine oberflächliche Erscheinung ist. Also was interessiert mich die Tiefe dieser Welle oder das Innere dieser Welle, ihre tiefe Liebe oder ihre tiefen Verletzungen? Das ist nur Wahrnehmung, solange mein Geist über den Wassern zu schweben scheint. Wenn mein Geist aber wieder der Ozean ist, dann schwebt er nicht mehr darüber, dann ist er nicht mehr ein Voyeur, dann beobachtet er nicht mehr irgendwelche Wellen, und dann sind auch keine Wellen mehr da. Dann ist dieser Spuk vorbei. Aber wir beginnen in kleinen Schritten, uns zu berichtigen.

All dein „Wissen“, das darfst du nicht benützen. Natürlich „weiß“ du, dass es nur Selbstliebe gibt – aber du kannst es gar nicht wissen, denn wissen tut *Gott*. Also kannst du nicht mal das von hier aus wissen. Hier musst du begreifen, dass es für dich etwas zu *lernen* gibt, was du mit deiner Ablehnung niemals erlernen wirst, und deshalb musst du dich um deine Bereitwilligkeit kümmern, dass du die wirklich dem Heiligen Geist gibst und ein Lernender bist, der etwas erwerben muss, nämlich Nächstenliebe. Und in dieser Nächstenliebe kommst du sozusagen immer erst zum Schluss – aber sei dir sicher: Das Ende ist gewiss, und am Ende findest du dich eben doch. Weil der Weg tatsächlich das Ziel ist. Der Weg. Aber du kannst nicht irgendetwas vom Ziel reden, solange du den Weg gehen musst, denn sonst wärest wieder *du* das Ziel. Du bist aber nicht das Ziel, so wie du dich hier wahrnimmst. Du bist in *Wahrheit* das Ziel, aber nicht in deiner Illusion. Und darum musst du Worte, die dich ängstigen, zum Beispiel „Selbst-Verlust“ ... das muss eine Lektion der Liebe werden. Und warum brauchst du Worte, die dich ängstigen?

---

<sup>1</sup> Neues Testament, Matth. 12:30

Damit du die Angst kontrollierst, die du sonst nicht kontrollieren würdest. Denn du hast die Angst gemacht. Wenn du hier Liebe lehrst, würdest du die Angst stillschweigend in deinem Geist dulden und würdest versuchen, sie zu vermeiden. Das nützt dir aber nichts, das nützt dir gar nichts. Und wie würdest du die Angst vermeiden? Na, du würdest wieder „dich selbst“ lieben. Hier hast du der Liebe aber eine Bedeutung gegeben, die dich täuscht. Weil du alleine das Selbst nicht bist. Und darum Gleichnisse wie „Welle und Ozean“, „Licht-Strahl und Sonne“, die du verstehen kannst. Es ist unmöglich, dass ein Licht-Strahl sich liebt. Es ist aber sehr wohl möglich, dass er jeden anderen Strahl als sich selbst liebt – und das ist Erkenntnis. Wenn er das gelernt hat, dann geht er über das Lernen hinaus bzw. *kann* er über das Lernen hinaus in eine Erfahrung gehen, die nicht mehr gelernt werden kann und auch nicht gelernt werden muss, weil der Bedarf an Berichtigung nicht mehr da ist. Bis dahin ist aber ein Bedarf da, weil eine grandiose Täuschung da ist, wirklich grandios. Und das kann dir keiner ausreden, weil du *eigentlich* recht hast, nur – du irrst dich. Warum haben Lehrer immer solche Begriffe wie „Täuschung“, „Verblendung“ ... benützt? Weil es tatsächlich Verblendung ist, weil es tatsächlich eine Selbsttäuschung ist, und zwar – warum ist es eine Täuschung? Weil es eine *Selbst-Täuschung* ist. Sonst wäre es keine. Die Manifestation ist der Körper, und der Körper bist du. Und du bist doch nicht ein *anderer* Körper, du bist doch nur der Körper, der du *bist*. Eben, das ist deine Täuschung. Also musst du darüber hinaus in deinen Geist schauen, in etwas schauen, was du gar nicht siehst. Aber du kannst lernen, es zu sehen, und du musst einem Führer folgen, der dich da hinführt, wo du alleine nicht hingehst, denn alleine schaust du nur in dich selbst. Er führt dich zu einem *Andern*, und dann fragst du dich: „Ja, was tue ich denn da, das bin doch gar nicht ich! Wie soll ich denn einen Anderen wie mich selbst lieben, geht doch gar nicht.“ – Doch. Weil du kein Körper bist, geht es. Was für einen Weg gehst du da? Einen spirituellen Weg, einen geistigen Weg. Einen körperlichen Weg kannst du da nicht gehen, natürlich nicht. Warum? Weil dein Körper mit einem anderen Körper nicht eins werden kann, völlig klar. Kann er nicht. Es bleibt immer noch dein Körper, dein Selbst-Körper, und der Andere bleibt ein anderer Körper. Selbst wenn du den andern umarmst oder mit ihm schläfst: Es ist immer noch ein anderer Körper, mit dem du schläfst; wenn du ehrlich bist. Mag sein, dass du einen Augenblick des Einsseins erlebst. Den erlebst du aber nur in Liebe. *Nur* in Liebe, und sonst gar nicht. Und dazu brauchst du nicht mal mit dem andern zu schlafen. Du brauchst ihn nicht mal berühren. Also, das macht nicht der Körper, das tust sowieso nur du, wenn du liebst. Es geht also tatsächlich darum, mich zu berichtigen, mich in einem Anderen selbst zu lieben.

»Ich segne die Welt, weil ich mich selber segne.

Niemand kann geben, was er nicht hat. In der Tat ist Geben der Beweis für Haben. Wir haben dies bereits hervorgehoben. Das ist es nicht, weswegen es schwer zu glauben scheint. Niemand kann daran zweifeln, dass du zuerst besitzen musst, was du geben möchtest. Es ist der zweite Teil, in dem die Welt und die wahre Wahrnehmung sich

unterscheiden. Wenn du gehabt hast und gegeben hast, dann behauptet die Welt, dass du verloren hast, was du besaßest. Die Wahrheit sagt, dass Geben mehrt, was du besitzt.

Wie ist dies möglich? Denn sicher ist, dass, wenn du ein endliches Ding weggibst, die Augen deines Körpers es nicht als dein wahrnehmen werden.« – Ist Liebe ein endliches Ding? Ist Liebe tatsächlich ein begrenztes Ding? Was ist ein begrenztes Ding? Ein Kuss ist immer noch ein begrenztes Ding, Streicheln ist ein begrenztes Ding. Denn alles, was begrenzt ist, ist ein *Ding*, und du machst es ja mit einem Ding. Du streichelst ja mit der Hand und du küsst mit dem Mund, also machst du das mit einem Ding, also ist es begrenzt. Also ist ein Kuss ein Ding, was soll es sonst sein, und zwar ein begrenztes, auf einen Körper begrenzt und von Zeit und Dauer abhängig. So wie alle Dinge, so wie eine Lampe aus Plastik und Chrom, dasselbe ist ein Kuss: begrenzt. Es dauert in der Zeit an – ist ein Ding – und du siehst es mit dem Auge. Du kannst mit deinem Mund auch eine Lampe küssen, ja oder nein? Kannst du's oder kannst du's nicht? Willst du's oder willst du's nicht – ja, das fragst du dich beim Mund auch, nicht nur bei einer Lampe. Wo ist also der Unterschied zwischen einem Mund und einer Lampe? Da ist überhaupt keiner, denn einmal willst du's und einmal willst du's nicht. Und einmal dauert es länger und einmal weniger lang; und viele Mäuler willst du *gar* nicht küssen, und es kann sein, dass du *gar* keine *Lampe* küssen willst, oder du machst es in Freude vielleicht irgendwann doch und sagst [*macht ein Kussgeräusch*]: „Mmmm, das ist die Lampe, die ich mir gewünscht habe!“ Machst du so etwas manchmal? Ja. Dasselbe machst du manchmal bei einem Mund auch. Also, wo ist der Unterschied, wenn du die Dinge fröhlich nüchtern betrachtest, ganz nüchtern, ohne Gefühlsduselei, ohne Gefühls-Schwärmerei? Und dann kommst du allmählich zu dem Gefühl des Ozeans, der Liebe, einer wirklich tiefen, sich ständig äußernden Liebe, ohne die eine Welle nicht einmal eine vorübergehende Welle sein könnte; oder ein Lichtstrahl könnte ohne die Sonne kein Lichtstrahl sein, denn in Wahrheit ist er kein Lichtstrahl, sondern er ist die Sonne.

\* \* \*

»... Die Wahrheit sagt, dass Geben mehrt, was du besitzt.

Wie ist dies möglich? Denn sicher ist, dass, wenn du ein endliches Ding weggibst, die Augen deines Körpers es nicht als dein wahrnehmen werden. Doch haben wir gelernt, dass Dinge nur die Gedanken darstellen, die sie machen. Und es mangelt dir nicht an Beweisen, dass, wenn du Ideen weggibst, du sie in deinem eigenen Geist verstärkst. Vielleicht ändert sich die Form, in welcher der Gedanke aufzutreten scheint, beim Geben. Er muss jedoch zu dem zurückkehren, der gibt. Auch kann die Form, die er annimmt, nicht weniger annehmbar sein. Sie muss annehmbarer sein.

Ideen müssen dir zuerst gehören, bevor du sie gibst. Wenn du die Welt erlösen sollst, nimmst du zuerst die Erlösung für dich selbst an. Du wirst jedoch nicht glauben, dass dies geschehen ist, bevor du nicht die Wunder siehst, die sie allen bringt, auf die du schaust. Hierin wird die Idee des Gebens klar gemacht und ihr Bedeutung verliehen.« – »Du wirst

jedoch nicht glauben, dass dies geschehen ist, ...« – »Ideen müssen dir zuerst gehören, ...« – Als Erstes wirst du geliebt. Das *wirst* du allerdings. – »Du wirst jedoch nicht glauben, dass dies geschehen ist,« dass du geliebt wirst, »bevor du nicht die Wunder siehst, die sie allen bringt, auf die du schaust.« – Wenn du deinen Nächsten nicht liebst, wirst du nicht glauben können, dass du geliebt wirst; das geht nicht. Darum musst du spätestens mit drei Jahren anfangen, deinen Nächsten zu lieben. Sonst glaubst du deinen Eltern nicht, dass sie dich lieben – und du glaubst auch nicht, dass du bereits geliebt *bist* von Gott, du kannst es nicht glauben. Wenn du dann zur Oma rennst und von ihr geliebt werden willst, weil du dich bei deiner Oma beklagst, dass deine Eltern dich nicht lieben, und deine Oma so dumm ist, dass sie dir das nicht ausredet und dich nicht postwendend zu deinen Eltern schickt und sagt: „Und jetzt tust du was für deine Eltern, und *dann* bekommst du von mir was“ – wenn die Oma selbst gut sein will, dann spielt sie sich als die gute Oma auf, und was lernst du dann? „Als Nächstes geh ich zum Opa. Und als Nächstes such ich mir einen Freund, und als Nächstes geh ich *da* hin und als Nächstes geh ich *da* hin ...“ – denn ich will nicht lernen, dass ich andere lieben muss –, und dann schwärmst du der Oma vor, wie lieb sie ist, und sie fällt auch noch auf den alten Trick rein und hat Angst davor, dass du sie nicht liebst, weil sie nicht eine gute Oma ist, und da sie schon im Altersheim ist und allein ist, ist sie darauf angewiesen, dass du kommst, also gibt sie dir, damit du wieder kommst, und sie gibt dir, damit du wieder kommst. Und dann machst du dasselbe mit deinem Freund, mit deiner Freundin, mit deinem Chef und so weiter, und lernst nicht. Du kannst nicht begreifen, dass du empfangen hast – wenn du nicht gibst! Du wirst es nie begreifen, du wirst nur von Pontius zu Pilatus rennen und dich immer beim Nächsten über den Vorherigen beklagen, dass er dich zu wenig geliebt hat, damit du in ihm die Schuld erweckst, unter der jeder Mensch leidet. Und dann will der andere gut sein und will dich lieben, und dann macht er das eine Zeit lang, und dann genügt dir das wieder nicht und wieder nicht und wieder nicht. Und so gehst du endlose Wege und suchst immer jemanden, der gut ist, und irgendwann hast du ja den Trick raus und weißt ganz genau, du musst den anderen nur beschuldigen. Und da jeder, der lieben will, natürlich gut sein will und an die Schuld glaubt, hast du jemanden, wo du wieder in seine Schuld verliebt sein kannst. Bis du dein eigenes elendes Spiel durchschaust, weil du begreifst, dass du elend bist dabei: Du selbst. Dann probierst du es noch mit Selbst-erfahrungsgruppen und bekommst dann wieder Selbst-Bestätigungen, weil das ja das Thema der ganzen Gruppe ist ...

Viele sterben darüber und erwachen nicht und werden im selben Geist wiedergeboren, weil sie ihre Lektion noch nicht gelernt haben – die sie *erwerben* müssen, weil das dem Geist fremd ist. Es ist ihm fremd geworden in seiner Angst, in seiner Abwehr. Und dennoch ... selbst wenn Jesus sagt: „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst“, sagt er dir im nächsten Moment: „Aber pass auf, du wirst diesen Satz erst viel später verstehen.“ Du wirst ihn erst mal wieder umdrehen (müssen), innerhalb deines Verständnisses, und sagen: „Ja, aber natürlich komme ich zuerst.“ Da hast du vollkommen recht, es ist sogar so, dass

du nicht nur zuerst kommst, sondern dass du der Erste und der Einzige *bist*. Nach dir kommt gar niemand, denn es bist *immer* du. Aber das sind Sätze, die kannst du doch gar nicht mehr verstehen, höchstens in Philosophien, und die nützen dir nichts. Warum nützen sie dir nichts? Weil du etwas anderes praktizierst, weil du etwas anderes praktizieren *musst*, solange du dich mit dem Körper identifizierst als deinem Selbst, als deiner Wohnstatt, als deinem Reich. Es ist also nötig, ein umfassend neues Verständnis zu bekommen, und das bekommst du aber nur, wenn du dein altes Verständnis als falsch berichtigst. Du kannst nicht das Alte behalten und Neues dazubekommen. Niemand kannst du das Alte Testament behalten und das Neue Testament einfach dem hinzufügen, alles in einen Umschlag packen und es „Die Bibel“ nennen. Das geht nicht, das ist unmöglich. Du musst das Alte Testament *aufgeben*, du musst dein vergangenes Lernen *berichtigen*. Und darum lehren wir sicher nicht die Bibel. Nicht weil darin nicht viel Wahres stehen würde, sondern weil du es so nicht verstehen kannst. Anderen hat es gute Dienste geleistet. Aber du hast da zwei Dinge zusammengefügt, die nicht zusammenpassen. Neues Lernen wird nur erworben, wenn du das alte aufgibst und mit etwas Neuem *beginnst* und das Alte *vergeben* lässt; das ist die einzige Möglichkeit. Aber nicht, wenn du das Alte neben dem Neuen herlaufen lässt, das geht nicht. Du kannst nicht zweigleisig fahren.

\* \* \*

»Schütze alle Dinge, die du wertschätzt, durch den Akt, sie wegzugeben, ...« – *Schütze* alle Dinge, die du wertschätzt, durch den Akt, sie wegzugeben. Ist das nicht genau diametral das Gegenteil von dem, was das Ego lehrt: „Schütze alle Dinge durch den Akt, sie zu behalten, sie zu bewahren, sie in deinen Scheunen zu sammeln, in deinen Schatzkammern zu bewahren, in dein Herz zu verschließen“? – Nein, *öffne* dein Herz! Herzenstüren *öffnen*, nicht verschließen. Und schütze die Dinge durch den Akt des Weggebens. Das kannst du nicht verstehen, wenn du dein vergangenes Lernen benützt. Wenn du es *nicht* benützt, musst du *lernen*, es zu verstehen. Lernen – du betrittst Neuland. Das heißt, es ist dir am Anfang unverständlich.

»Schütze alle Dinge,« und zwar die, »die du wertschätzt, durch den Akt, sie wegzugeben, und du bist sicher, dass du sie nie verlieren wirst.« – Ist das wieder so ein Koan? Als Mensch machst du es umgekehrt: Das, was du *nicht* wertschätzt, das gibst du weg, und das, was du wertschätzt, behältst du. – »Das, was du glaubtest, nicht zu haben, wird so als deins bewiesen. Doch wertschätze nicht dessen Form. Denn diese wird sich mit der Zeit verändern und unkenntlich werden, wie sehr du sie auch sicher zu bewahren suchst. Keine Form ist von Dauer. Es ist der Gedanke hinter der Form der Dinge, der unwandelbar lebt.« – Wann findest du den Gedanken hinter der Form der Dinge? Die Antwort ist ganz einfach: Du findest ihn nicht, solange du an der wandelbaren Form der Dinge festhalten willst. Warum? Weil die Form der Dinge sich verändert, findest du immer wieder Dinge in einer anderen Form, die du wertschätzt. Den *unwandelbaren* Gedanken findest du aber nicht. Angenommen, du freust dich über Dinge. Die *Dinge* sind

wandelbar – die *Freude* ist unwandelbar. Die musst du finden, die unwandelbare Freude. Und je mehr du diese unwandelbare Freude mit einem Ding, das du wertschätzt, weggibst, einem anderen, den du liebst, umso mehr wirst du die unwandelbare Freude insofern ausgedehnt haben, weil du sie in einem anderen als dir selbst beantwortet bekommst, widergespiegelt bekommst. Du findest sie wieder. Das können Worte wirklich nicht mehr ausdrücken, auch nicht beschreiben. Aber es ist überhaupt nicht schwierig, in die Erfahrung zu kommen, denn sie ist da. Und sie ist da, selbst wenn sie verleugnet wird; allerdings, wenn du die Freude verleugnest, ist es so, als ob sie für dich nicht da wäre. Wenn du sie aber nicht mehr verleugnest, dann ist sie sogar für dich da, als Erfahrung.

»Gib freudig. Du kannst dadurch nur gewinnen.« – Genau. Es ist kein Spiel mit Worten, denn Worte sind keine wichtigen Gedanken. Was passiert, wenn du nicht freudig gibst, also wenn du zwar gibst, aber dich dabei nicht freust? Da Geben und Empfangen eins ist: Wenn du, während du gibst, denkst: „Jetzt habe ich es verloren“, was empfängst du dann durch dein Geben? Bruder, das ist so: Verlust! Wenn du, während du gibst, auch nur einen Augenblick denkst: „Ah, das ist aber schade, das hat mir so gut gefallen“, was empfängst du dann? Trauer. Das ist der ganze Trick. Und denk dran: Die Macht deines Geistes ist alle Macht, die dir auf Erden gegeben ist. Was willst du erleben? Freude, Gewinn – oder Verlust? Ist die Freude tatsächlich an das Ding gebunden, tatsächlich? Sei ehrlich. Oder andersherum: Willst du, dass sie an das Ding gebunden ist? Dann wirst du dich nie wirklich freuen können. Wenn du aber die Gedanken findest, mit denen du dein Geben begleitest, die Gedanken und die Gefühle ... Wenn du etwas gibst und du hast das Gefühl des Verlustes, halt einen Augenblick inne. Entscheide dich nicht gegen das Geben, aber entscheide dich gegen das Gefühl des Verlustes und berichtige das. Das sind sozusagen ganz kleine Schritte, die das Ego immer boykottieren wird. Immer boykottieren wird, sei dir da sicher. Wenn du das aber gelernt hast, in Freude zu geben, also *freudig* zu geben, wenn du gibst, Reichtum zu geben, wenn du gibst, dann macht das den ganzen Unterschied. Und der Unterschied ist so groß, dass es mit Worten nicht beschrieben werden kann und auch nicht ausgedrückt. Du kannst es mit dem Wort „Verständnis“ nie verstehen, ist unmöglich. Weil da etwas ganz anderes am Wirken ist: Da ist Freude am Wirken! Freude ist eine Macht, die viel größer ist. Ebenso wie Trauer. Das weißt du doch, dass Trauer eine Macht ist; die kann dich wochenlang noch beschäftigen, während das *Ding* irgendwo, was weiß ich, ein Paar Schuhe war, die jemand weggeschmissen hat, oder irgend so etwas. Aber deine Trauer, das ist ein Gefühl, das du gemacht hast, das hat Macht über dich, oder die Idee des Verlustes. Dabei sind das tatsächlich bedeutungslose Ideen; aber so eine Idee kann anstelle einer wahren Idee dieselbe Macht haben. Niemals wird Trauer weniger Macht haben als Freude, solange du sie denkst. In Wahrheit hat aber Trauer keine Macht – Freude, ja. Weil dein Geist ein freudiger Geist ist und nicht ein trauriger. Also vergewaltigst du deinen Geist, wenn du traurig bist, und das ist der Zwang, unter dem du selber dann leidest, wo du glaubst, du wirst die Trauer nicht los. Ja. In jeder Vergewaltigung ist Zwang da, und das ist die Macht,

die das Gefühl dann hat. Die einzige Lektion, die es zu lernen gibt, ist: Geben und Empfangen ist eins.<sup>1</sup> Und Geben ist nicht nur seliger *als* Nehmen, sondern Geben ist Seligkeit, und Nehmen ist Verdammnis. Es gibt keinen Komparativ bei „selig“ – „seliger“, das ist doch Unsinn –, das ist ein absoluter Begriff, da gibt es keine Steigerung. Das ist kein relativer Begriff, den du steigern kannst, den du maximieren kannst. Jede Äußerung der Liebe ist maximal, die kannst du nicht mehr maximieren oder minimieren. Ich muss diese Dinge begreifen. Und ich muss tatsächlich *lernen*, mein Bedauern zu berichtigen, wenn ich etwas gebe, denn *das* ist mein Verlust. Das ist der Verlust, den ich erlebe. Ich. Ich bin nicht diese 500 Euro, ich bin nicht dieses Paar Schuhe, ich bin nicht dieses Fahrrad, aber ich bin in meinem Gewahrsein die Trauer oder die Freude bzw. das Opfer oder der Gewinner. Das bin ich. Das ist mein Gefühl, das bin ich. Es geht also tatsächlich viel mehr um das Gefühl. Und wodurch entsteht das Gefühl? Das *wähle* ich. Das wähle ich, sonst niemand. Und das hat nichts mit dem Paar Schuhen zu tun oder mit den 500 Euro, aber das hat etwas mit meinem Verständnis von „Ist Geben Verlieren oder ist Geben Gewinnen?“ zu tun. Da muss ich mein Verständnis tatsächlich komplett berichtigen.

Denn wann bin ich das Opfer? Nur wenn ich durch Geben verliere. Wann bin ich nicht das Opfer? Wenn ich durch Geben gewinne. Warum? Weil ich dann immer gewinne. Ich gewinne durch Bekommen und ich gewinne durch Geben, also bin ich immer der Gewinner, und der andere auch. Es nützt mir nichts, wenn ich nur durch Bekommen der Gewinner bin, denn ich kann nicht *teilweise* ein Gewinner sein, ich kann nicht *teilweise* erlöst sein. Ich kann auch nicht teilweise ein Opfer sein. Denn wenn ich durch Geben verliere, ist mein Selbst (der Andere in meinem Gewahrsein) schon bereits das Opfer, wenn er mir gegeben hat. Ich schaue also eigentlich mitleidig auf jeden, der mir etwas gibt. Ich bin zwar froh, dass er mir etwas gibt, aber ich bin auch froh, dass ich nicht der Andere *bin*. Das ist crazy, das ist völlig verrückt. Ich will überhaupt nicht der Andere sein, das heißt, ich will nie der Geber sein. Der will ich nicht sein. Weder will ich der Andere sein, wenn der Andere der Geber ist, noch will ich der Geber sein, wenn ich der Geber bin. Ich will also immer ein Anderer sein, immer! Ich habe nie die Chance, mich zu erkennen. Ist das nicht wahnsinnig, so zu denken, wenn ich mir das bewusst mache? Ich achte also den Geber niemals, weil ich froh bin, dass ich nicht so ein Idiot bin, der jetzt etwas gibt. Ich muss diejenigen, die mir etwas geben, für Idioten halten. Ich bin zwar froh, dass es um mich herum Idioten gibt, aber ich will keiner sein. Ich möchte mit ihnen nicht tauschen. Darum wollte ich nie so sein wie meine Mutter, weil die mir gegeben hat, als ich klein war, und ich wollte nicht sein wie mein Vater, weil der mir auch gegeben hat. Und wenn er mir nicht gegeben hat, dann wollte ich nicht ich sein, weil ich dann keinen guten Vater hatte, also keinen Idioten, der so blöd war, dass er mir alles gibt. Und ich selber will nicht so blöd sein, dass ich Anderen gebe: Das ist Hass, das ist die Welt, in der ich meinen Bruder nicht erkenne und auch null Ahnung habe, wer ich bin. Und ich

---

<sup>1</sup> Siehe Ü-I.108

schaue dann eigentlich mitleidig auf jeden Geber, und das Einzige, warum ich ihm dankbar bin, ist, weil ich etwas kriege. Das ist eine innere Not, aus der ich mich nur befreien muss. Und jetzt muss ich die Lektion lernen, von der ich mir geschworen habe: „Die will ich nicht lernen. Ich nicht.“ Warum muss ich sie lernen? Weil darin meine Erlösung liegt und die Erlösung der Welt. Und darum will ich die Welt segnen, und Segnen heißt nun mal Geben. Im Überfluss geben, das ist Segnen. Weil ich mich selber segne.

»Gib freudig. Du kannst dadurch nur gewinnen. Der Gedanke bleibt und nimmt an Stärke zu, während er durch Geben verstärkt wird. Gedanken dehnen sich aus, wenn sie mit anderen geteilt werden, denn sie können nicht verloren gehen. Es gibt in dem Sinne, wie die Welt sie sich vorstellt, keinen Geber und Empfänger.« – In dem Sinne, wie die Welt sich das vorstellt. – »Da ist ein Geber, der behält, und ein anderer, der ebenfalls geben wird. Und beide müssen bei diesem Austausch gewinnen, denn jeder wird den Gedanken in der Form besitzen, die für ihn am hilfreichsten ist. Das, was er zu verlieren scheint, ist immer etwas, was er weniger wertschätzt als das, was ihm mit Sicherheit zurückgegeben wird.

Vergiss nie, dass du nur dir selber gibst. Derjenige, der versteht, was Geben bedeutet, muss über die Idee des Opfern lachen. Auch kann er nicht umhin, die vielen Formen zu erkennen, die das Opfern annehmen kann.« – Klar erkenne ich dann die vielen Formen, die das Opfern annehmen kann. – »Er lacht genauso über Schmerz und Verlust, Krankheit und Gram, Armut, Verhungern und den Tod.« – Ist das ein hämisches Lachen? Nein, Bruder, ich lache nicht über die Verhungerten – ich lache über die Idee „Verhungern“. Dies ist ein *Geistestraining*. Ich lache diese Idee aus meinem Geist, ich lache sie zur Wahrheit, damit sie sich da auflöst. Und warum will ich das nicht tun als Ego, als gutes Ego? Warum will ich nicht über die Idee des Verhungerns lachen? Weil das für mich bedeuten würde, dass ich keine Angst mehr vorm Verhungern haben darf und jetzt anderen geben muss. Und darum will ich über die Idee des Verhungerns nicht lachen und über die Idee des Verlustes. Denn wenn ich über die Idee des Verlustes lachen kann, dann lache ich über die Idee des Verlustes und kann dir geben, ohne Angst davor zu haben („Ja, jetzt verliere ich das ...“). Darum muss ich darüber lachen. Verstehst du jetzt, warum du nicht darüber lachen willst? Dein urteilender Geist sagt dir: „Aber dann bist du ja böse. Du darfst doch nicht über die Idee des Verlustes lachen – die armen Verhungerten!“ Bruder, lass dich nicht täuschen. Schau tiefer! Nimm Die Sühne an. Lass dich nicht mit der Schuld ködern. Lass dich nicht damit *ködern*, mit der Schuld! Es geht gar nicht darum. Denn ansonsten scherst du dich sowieso nicht um Millionen Verhungerten jeden Tag, also tu nicht so gut. So gut bist du sowieso nicht, wie du da als Ego tust. Es ist zwar nicht so, dass du über die Verhungerten lachst, aber sie sind dir sehr egal, wenn du ehrlich bist. Wie gesagt, sieh die Schuld als einen grandiosen Trick an, um dich *in* der Schuld festzuhalten. Und all die guten Absichten führst du sowieso nicht aus, kannst du sowieso nicht verwirklichen, die du da ins Feld führst. Nein, nein: »Er lacht

genauso über Schmerz und Verlust, Krankheit und Gram, Armut, Verhungern und den Tod. Er begreift, dass Opfern die eine Idee bleibt, die hinter ihnen allen steht, und in seinem sanften Lachen sind sie geheilt.« – Das ist kein grobes Lachen, das ist kein Auslachen, das ist kein hämisches Lachen. Das ist ein *sanftes* Lachen.

»Eine Illusion, die erkannt wird, muss verschwinden. Nimm Leiden nicht an, und du beseitigst den Gedanken des Leidens. Dein Segen liegt auf jedem, der leidet, wenn du beschließt, alles Leiden als das zu sehen, was es ist. Der Opfergedanke bringt alle Formen hervor, die das Leiden anzunehmen scheint. Und Opfern ist eine Idee, die so verrückt ist, dass die Vernunft sie unverzüglich von sich weist.« – Niemals wirst du den Heiligen Geist in Versuchung führen können, dass Er ans Verhungern glaubt oder ans Opfern glaubt oder ans Leid oder an Verlust glaubt. In diese Versuchung gehst *du*, um zu lernen, dass Geben Verlust bedeutet, das ist alles. Wer nicht mehr geben kann, der kann nicht mehr erschaffen, und wer nicht mehr geben kann, der kann nicht mehr lieben. In diese ausweglose Situation will das Ego dich bringen, und dann sagt es dir: „Über Verhungern musst du *weinen* und über Leiden musst du *weinen*, das musst du ernst nehmen!“ Weil du da weinst und weil du das ernst nimmst, kannst du dann nicht mehr geben. Weil du ja selber Angst hast vorm Verhungern, vorm Leiden, vorm Verlust. Und weil du diese Angst mit dem Leid anderer begründest, leidest du dann selber unter einer ständigen Verlustangst. Und du passt dein Leiden an das Leiden der Welt an und das Leiden der Welt ist dein Beweis dafür, dass du recht hast – also musst du „dich selbst“ lieben, denn wenn du das nicht tust, dann opferst du dich auch noch. Und darum leidet deine Welt: weil du ihr nicht gibst. Also kümmerst du dich um die Leidenden sowieso nicht. Eigentlich lachst du über sie, aber nicht sanft, sondern ängstlich und hämisch und ignorant. Insofern ist das Egodensystem ein bösesartiges Denksystem. Auch wenn Bösesartigkeit eine bedeutungslose Idee ist, ist es immer noch keine nützliche: Du machst dann die Hölle. Und das ist tatsächlich *nicht* deine Verpflichtung! Du machst dann eine Welt ohne Liebe, denn wer glaubt, dass Geben Verlieren bedeutet, macht eine Welt der Hölle. Und all die „Selbstliebe“ nützt dir nichts, weil sie deinem Nächsten nichts nützt. Es ist also ein in sich verdrehtes, selbstbezogenes, einer absurden Gesetzmäßigkeit folgendes Denksystem und eine Welt, in der Ursache und Wirkung karmisch sind, Leiden bewirken und Opfer bewirken.

Du kommst nur durch Geben raus, das muss dir klar sein! Allerdings nur durch freudiges und gewinnendes Geben. Also musst du Geben mit Gewinnen assoziieren und Habenwollen mit Verlieren. Nur eine ganze Weile. Wenn du das gelernt hast, wenn du das säst, dann wirst du dich an den Früchten erkennen. Und du wärst der Erste – und diesen Ersten wird es nie geben –, der darüber nicht froh wäre. Selbst wenn du noch mit Tränen säst, wirst du mit Freuden ernten, sei dir da ganz sicher.

»Glaube nie, dass du opfern kannst. In dem, was überhaupt von Wert ist, ist kein Platz für Opfer. Wenn der Gedanke aufkommt, beweist seine alleinige Anwesenheit, dass ein Irrtum aufgetreten ist und berichtigt werden muss. Dein Segen wird ihn berichtigen.

Nachdem er dir zuerst gegeben ist, ist der Segen jetzt auch dein, auf dass du ihn gebest. Keine Form von Opfer und von Leiden kann lange währen im Angesicht von einem, der sich selbst vergeben und gesegnet hat.« – Und es spielt tatsächlich keine Rolle ...

Wenn du reich bist und du sollst mit dem Geben beginnen, hast du dieselbe Angst, nämlich die Angst: „Ja, dann verliere ich ja meinen ganzen Reichtum und werde arm“, und wenn du arm bist, hast du dieselbe Angst, nämlich: „Ja, wenn ich das Wenige gebe, dann wird mir das Wenige auch noch genommen werden.“ Es spielt also keine Rolle, ob du als Reicher damit beginnen musst oder als Armer: Die Angst ist bei beiden dieselbe, und darum tun sich beide gleichermaßen schwer, aber jeder vergleicht sich mit dem anderen und sagt: „Ja, aber der Arme weiß doch gar nicht, wie sehr ich dafür gearbeitet habe, und ich will doch nicht unter der Brücke landen“, und der Arme vergleicht sich mit noch Ärmeren und sagt: „Ich hab doch sowieso schon so wenig, ja soll ich noch weniger haben?“ Also sind beide in derselben ausweglosen Situation, in die das Ego jeden bringt. Und so geht es dem Gesunden und genauso geht es dem Kranken. Und so geht es dem, der in einer Beziehung ist, und so geht es dem, der allein ist. Und so geht es dem, der eine Arbeit hat, und so geht es dem, der arbeitslos ist. Jeder ist in derselben Situation, wenn es darum geht, geben zu lernen. Ich kann mich nicht vergleichen. Ich soll mich nicht vergleichen, denn Vergleiche sind vom Ego. Wenn ich mich vergleiche, werde ich immer Angst haben. Warum? Weil ich Vergleiche gemacht habe, um meine Angst zu beweisen und zu rechtfertigen. Dafür habe ich sie gemacht: um bereits urteilen zu können, um bereits wissen zu können, was mich erwartet. Ich habe aber keine Ahnung, was mich erwartet. Wenn ich es wüsste, würde ich sofort beginnen, freudig zu geben. Ich brauche also tatsächlich diese Lektion. Wenn ich mich mit dem Verständnis ein wenig vertraut gemacht habe, dann kann ich zumindest mich schon mal auf der Ebene des Verständnisses berichtigen, wenn mein Geist sagt: „Ja, aber dann verliere ich doch!“ Dann könnte ich meinem Geist – ich meinem Geist – sagen: „Du, im *Kurs* haben wir gelernt, dass ich dann nicht verliere!“ Ist der Heilige Geist ein Tröster? Ja, Er kann mich trösten, solange ich diesen Trost brauche. Ist Er meine Sicherheit? Ja, Er kann mir Sicherheit geben, wo mir Unsicherheit droht. Und dennoch muss ich damit beginnen.

\* \* \*

Gut. Wir haben jetzt heute einiges über Opfer, über Geben und über wahre Selbstliebe und falsche Selbstliebe gehört. Und die falsche Selbstliebe ist tatsächlich falsch, nicht unter einem moralischen, ethischen Standpunkt, nicht von einem Standpunkt aus, wo du irgendjemandem gehorchen sollst, sondern aufgrund einer Tatsache, die du bejahen kannst, wenn du das willst. Ich muss das unterscheiden können. Warum? Weil ich nur im Unterschied lernen kann. Also werde ich immer wieder den Unterschied finden, den Unterschied berichtigen, und so schreite ich in meinem Lernen voran. Ich werde also immer wieder noch mit meiner alten Selbstliebe *konfrontiert* werden (und das ist die treffende Formulierung). Während ich mit meiner wahren Selbstliebe eins bin, da findet

keine Konfrontation statt, die ist viel stiller, viel ruhiger, viel gewisser. Die ruht in mir – und sie ruht in einem anderen. Während das Ego mich ganz schnell wieder konfrontieren wird mit seiner Angst vor Verlust, mit seiner Angst vorm Opfer. Da ist kein Frieden, in einer Konfrontation. Also kann ich die beiden Stimmen in dem, was sie mir sagen ... sie verwenden dieselben Begriffe, aber ich kann sie unterscheiden, wenn ich gewillt bin, den Unterschied zu erlernen. Das eine Mal ist nur Frieden da, und das andere Mal ist Angst und Konfrontation da, und Konflikt. Also ist es der Geist, der die Worte inspiriert – ob es ein Geist des Friedens ist oder ein Geist, der im Aufruhr ist und ängstlich und Sorgen hat und was weiß ich was alles plant und macht. – »Ich segne die Welt, weil ich mich selber segne.« – Und genauso kann ich sagen: „Ich liebe meinen Nächsten, weil ich mich selbst liebe.“ Als *Berichtigung*, nicht als ein Statement, das ich mal in der Früh an meinem Schreibtisch schnell in dem *Kurs* lese und dann wieder vergesse, sondern das ich erlernen, erwerben muss. Wir haben in dieser Session (und wir können uns da auf die gestrige Abend-Session zum Textbuch beziehen<sup>1</sup>) sehr wohl einiges darüber gelernt, dass ich das tatsächlich erwerben muss, obwohl es mir zu eigen ist. Dass ich etwas erinnern muss, was da ist; ich habe es nur vergessen. Dass ich etwas bejahen muss. Das kann ich aber nur, wenn ich mich von meiner subtilen, täuschenden Verleumdung, die bereits die Wahrheit sein sollte, befreie. Denn meine Täuschung sollte die Wahrheit sein: Ich muss mich selbst lieben. – Nein, Ich *will* Mich Selbst lieben – sagt Gott, durch mich. Ich will meinen Nächsten lieben. Ich will die Welt segnen, weil ich mich selber segne.

Und dann kann ich über die Idee von Verhungern und Schmerz und Verlust und Krankheit und Gram und Armut endlich sanft lachen, und in diesem sanften Lachen lösen sich diese bedeutungslosen Gedanken auf und werden ersetzt durch die Wahrheit. Und ich kann endlich freudig geben. Warum kann ich endlich freudig geben? Weil ich über die Idee, dass ich dann verliere, weise und fröhlich lachen konnte. Warum konnte ich lachen? Weil ich ja nur mir selbst gebe, wenn ich dir gebe. Ich hatte mich nur in dir nicht gefunden, nicht mal, wenn ich in dich verliebt war oder mit dir in einer Liebesbeziehung war. Ich hatte ja viel zu viel Angst, mich in dir zu finden. Und wie habe ich diese Angst bezeugt? Na, in dem Moment, wo du etwas von mir wolltest, warst du ein Fremder, und dann konnte ich das nicht tun, was du wolltest, sondern musste wieder das tun, was *ich* will. Irgendwann lache ich über diesen komischen Zirkus, der da in Beziehungen sich so abspielt. Und weil ich darüber lache, ist kein Streit mehr da, kein Ärger, und die Notwendigkeit, sich selbst zu behaupten, hat sich endlich aufgelöst, *in* der Beziehung. *In* der Beziehung. In jeder Beziehung, die mir einfällt. Und endlich werden die Dinge zu Mitteln, die diesem Zweck dienen und keinem anderen mehr. Wenn sie diesem Zweck dienen, dann werden sie ihm gut dienen. Ich könnte das ein Wunder nennen, damit ich einen Begriff habe, mit dem ich mir das Ganze erklären kann.

\* \* \*

---

<sup>1</sup> zu T-9.V + VI

Freudig das Wertvolle geben, in der Gewissheit, es zu empfangen. Und zwar genau in der Form, die für mich dann wieder hilfreich ist ...

Je weniger ich glaube, dass die Dinge an sich einen unterschiedlichen Wert haben, umso leichter tue ich mich, wenn ich etwas gebe, die Form, in der ich es wieder empfangen, zu akzeptieren.

Wenn ich mich da führen lasse, werde ich sehr erstaunliche Erfahrungen machen ...