

***Musst du auf dem Weg zur Befreiung auf alle weltlichen Freuden verzichten?***

Bei meinen Seminaren und auch als Reaktion auf meine beiden letzten Essay-Briefe, bekomme ich wiederholt die besorgte Anfrage: „Müssen wir auf dem Weg zur Befreiung, auf dem Weg zur Aufgabe des Egos, auf dem Weg zur selbstlosen Liebe auf alle Freuden des Lebens verzichten?“ Meine Antwort dazu lautet: „Wer macht sich diese Sorgen? Natürlich unser kleines Ego! Doch diese Sorgen sind unbegründet. Du brauchst auf dem spirituellen Weg auf nichts verzichten. Du lebst nach wie vor dein Leben in dieser dualen Welt, mit deiner Familie und erfüllst die Aufgaben, die das Schicksal an dich heranträgt. Nur sehr aufmerksame Beobachter aus deiner Umgebung werden bei dir eine Veränderung wahrnehmen. Du selbst allerdings wirst erkennen, dass du innerlich ruhiger und gefestigter wirst, dass du nicht mehr von Emotionen, Sorgen und Ängsten beschwert, dass du liebevoller, ausgeglichener und glücklicher bist.

Du wirst dich nach wie vor an Menschen, an der Natur, an Dingen und Ereignissen erfreuen. Deine Empfindungsfähigkeit wird nicht abflachen sondern im Gegenteil, es werden deine Gefühle unbelastet sein von Begehren und Sorgen. Sie werden tiefer gehen und von einem inneren Frieden begleitet sein. Du wirst in ganz neuer Art mit dem Jetzt, mit dir selbst und mit den anderen Menschen verbunden sein.

Natürlich wird sich dein veränderter Bewusstseins-Zustand in allen deinen Lebensbereichen bemerkbar machen. Denn die Umwelt ist dein Spiegel. Veränderst du dich, so werden sich auch deine Lebensumstände in erstaunlicher Weise verändern. Doch wenn du behutsam, liebevoll und möglichst ohne Ego-Streben dich entfaltet, so wird dies in Harmonie und ohne innere oder äußere Konflikte vor sich gehen.

***Welche Bedeutung hat Sex für eine Partnerschaft?***

Sex kann so natürlich sein wie Atmen oder spazieren gehen. Doch wie Kathi Byron erklärt:

*Wenn du dich allerdings darauf einlässt, Dinge wie Befriedigung, Ekstase, Intimität, Zusammengehörigkeit und Romantik zu suchen, solltest du nicht damit rechnen sie auch zu finden.*

*In Wahrheit schläft Gott mit Gott und Regeln gibt es dabei nicht. Und wenn du daran teilhaben willst, so sei ganz und gar präsent.*

Auch beim Sex ist unser Ego-Denken unser größter Feind. Vielen Menschen fällt es selbst in den intimsten Augenblicken des Zusammenseins mit ihrem Partner schwer, das Denken abzuschalten. Sie denken darüber, was der andere denkt und fühlt, ob sie sich richtig verhalten, was als Nächstes geschehen soll und so fort. Je mehr du denkst, wie Sex ablaufen soll, was du dir erwartest und was du tun musst, um dem anderen zu gefallen, desto mehr Probleme entstehen. Erfüllung findest du in allen Bereichen des Lebens nur im „Nicht-Denken und Nicht-Wollen“, nur in der absichtslosen Liebe, im absichtslosen Sein.

### ***Lebe dein Leben, deine Individualität***

„Alle Menschen lieben“ bedeutet nicht, dass du mit Menschen, in deren Gegenwart du dich nicht wohl fühlst, mehr zusammen zu sein musst, als es die Umstände erfordern.

Wie jede Pflanze den ihr eigenen Boden benötigt um gut zu gedeihen, so gilt dies auch für den Menschen. Deshalb sollte jeder, der erwägt eine Lebensgemeinschaft eingehen, zuvor sorgfältig prüfen ob die beiderseitigen Veranlagungen, Charaktere, Lebens-Gewohnheiten und Lebens-Ziele soweit übereinstimmen, dass ein harmonisches Zusammenleben erwartet werden kann. In ähnlicher Weise gilt dies für unsere Beziehungen zu Freunden, für die Wahl unseres Arbeitsplatzes und für unsere sonstige Umgebung.

### ***Den Partner stets mit neuen Augen sehen***

Liebe bedeutet Offenheit der Sinne. Sie erfordert die Vergangenheit zu vergessen, jeden neuen Tag mit neuen Augen, unbeeinflusst von dem was gestern war, zu sehen. Lerne auch deine Mitmenschen, deinen Partner frei von Denkgewohnheiten wahrzunehmen. Erkenne sie als Wesen mit einem göttlichen Wesenskern, auch wenn dieser durch Unwissenheit verschleiert sein mag. Befreie dich von Vorurteilen und bleib stets offen für die Vollkommenheit jedes Augenblicks.

Der Mensch hat allemal die Wahl bewusster zu werden oder blind, ohne Verstand und ohne Herz seinen Weg zu gehen. Achtsamkeit, Behutsamkeit, Entscheidungen ohne Gier bewirken gutes Karma. Blindes von Wünschen, Erwartungen, Verlangen, Besitzstreben oder Ängsten beeinflusstes Denken und Handeln sorgen für entsprechend negative Folgen.

### ***Selbstvertrauen ist Gottvertrauen***

Alles ist gut, wie es ist! Das Schicksal macht keine Fehler! Alles Geschehen folgt letztlich einer höheren Fügung. Der Mensch glaubt das äußere Geschehen durch Taten verändern zu können. In Wirklichkeit werden alle Ereignis-

se vom universellen Bewusstsein (Gott, Allah, Brahman oder wie immer genannt) in Verbindung mit dem persönlichen Schicksal bestimmt.

Von einer höheren Warte aus gesehen, kannst du gar nie einen Fehler machen, denn jedes Geschehen ist eingebettet in die allumfassende Macht, die mit höchster Weisheit und Liebe alles regelt und durchdringt.

Mach dir daher keine Sorgen, ob du richtig entscheidest, ob du den richtigen Weg gehst. Du kannst durch Taten nicht wirklich die äußere Welt verändern. Doch du hast jederzeit die Möglichkeit dein Bewusstsein zu erweitern. Dein Bewusstsein hat unbegrenzte schöpferische Kraft. Wenn du dich veränderst so verändert sich deine Welt und mit ihr die gesamte übrige Welt, die untrennbar mit deinem Bewusstsein verbunden ist.

Du hast immer zwei Möglichkeiten:

- a.) Du kannst dich öffnen für die universelle Weisheit, Liebe und Vollkommenheit des Seins. Du kannst in Harmonie mit dir selbst dein Bestes geben, sodann loslassen und deiner Intuition, dem Leben, dem universalen Bewusstsein vertrauen. Du kannst dir deines göttlichen und vollkommenen Wesenskerns bewusst werden oder
- b.) Du wirst, gleichsam hypnotisiert von jahrtausendalten Denkmustern, in der Meinung verharren, die Welt sei mangelhaft und ungerecht und es gebe viele schlechte Menschen, die uns bedrohen. So wirst du dir einbilden, dass es für dein Überleben notwendig sei, hart und angestrengt zu arbeiten, zu kämpfen und sich durchzusetzen. Auf diese Weise wirst du dir Sorgen machen und unglücklich sein.

### ***Liebe ist Meditation***

In den beiden vorangehenden Essay-Briefen wurde aufgezeigt, dass alles aus Liebe geschaffen wurde und dass daher jeder Mensch im Grunde seiner Seele Liebe ist. Doch mancher wird sich bei diesen Worten denken: „Dass ich Liebe bin, davon konnte ich bislang nicht viel bemerken. Eher *fühle ich mich als Getriebener, Sklave, Gefangener oder Opfer meiner Aufgaben, meines Berufes, meiner Verantwortung für die Familie, meiner Beziehungsprobleme.*“

*Wir sind nicht Sklaven unserer Umgebung, sondern Sklaven unserer Gedanken, Bewertungen, Wünsche, Sorgen, Erwartungen und Verhaltensmuster.*

Deshalb ist es wichtig, dass wir lernen unser Gedanken-Karussell unter Kontrolle zu bringen. Das üben wir am besten wenn wir uns vom Getriebe des Alltags zurückziehen, und ohne Bewerten, ohne etwas zu wollen, im Sein verweilen. Das heißt, wir beobachten neutral und gelassen, was jetzt um uns

und in uns vor sich geht. Das nennt man Meditation. Ausführliche Anregungen und Erklärungen dazu kannst du in meinen Büchern, Essay-Briefen, Vorträgen und Seminaren bekommen.

Liebe benötigt die Stille der meditativen Wahrnehmung. Sie lebt, wenn wir ganz im Augenblick aufgehen. Dies funktioniert nur, wenn wir nicht an Geschichten von Gestern oder vor einer Stunde und ebenso wenig an die Aufgaben und Probleme von Morgen denken.

Weil wir Liebe sind, ist in sich zu ruhen und nichts zu denken das Beste was du tun kannst. Deshalb solltest du dich darin so oft wie möglich üben und es genießen. Auf diese Weise wirst du dich selbst verwirklichen.

### ***Die Entscheidung glücklich zu sein***

Wahre Liebe und anhaltendes Glücklich-Sein sind eng mit einander verbunden. Beide sind Offenbarungen unseres Seelengrundes. Solange jemand glaubt, er benötigt dies und jenes um wahrhaft glücklich zu sein, ist er in seinem Wohlbefinden abhängig von dem „Auf“ und „Ab“ der dualen Erscheinungen und er ist weit davon entfernt, das zu leben, was er wirklich ist.

*Du wirst befreit sein von den Fesseln deiner Erwartungen, Wünschen, Sorgen und Sehnsüchten, wenn du dich radikal dafür entscheidest glücklich zu sein, in der Liebe zu sein, das zu sein was du wirklich bist, ganz egal was immer sich im Außen ereignen mag.*

Je achtsamer du deine Seelenregungen beobachtest, desto leichter fällt es dir in der Liebe zu sein. Du kannst zu jeder Stunde in der Liebe sein ganz gleich wo du dich gerade befindest oder was du tust, im Urlaub am Meer wenn du einen wunderbaren Sonnenuntergang erlebst, im Stau auf der Autobahn, beim Kartoffel schälen oder wenn du mit einem lieben Menschen zusammen sein darfst.

In der Liebe zu sein bewirkt einen Doppeleffekt. Nicht nur wir sind glücklich sondern durch unsere Ausstrahlung fällt es anderen Menschen leichter in unserer Gegenwart entspannter, liebevoller und glücklicher zu sein, als es ihrem gewohnten Zustand entspricht. Das kommt wiederum uns selbst zugute. Wer in der Liebe ist, sich keine Sorgen macht, im „Hier und Jetzt“ lebt und sich am Wunder des Seins erfreut, der hat das große Los in der „Liebes-Lotterie“ gewonnen.

Wenn du zur wahren Liebe vordringst versöhnst du dich mit den Eigenarten deines Partners, mit der Art wie die Welt ist, wie du selbst bist und mit deinem Schicksal. Du strahlst Harmonie und Zufriedenheit aus. Du musst

nicht mehr kämpfen um irgendein Glück zu erlangen. Du ruhst in dir und blickst gelassen auf das göttliche Spiel (*sanskrit: maya*) des äußeren Seins.

### **Bedingungsloses „Ja-Sagen“**

Wenn wir uns über etwas ärgern oder andere verurteilen, so schaden wir uns selbst. Die Menschen und die Dinge sind wie sie sind. Wir können nur versuchen das Beste aus dem zu machen, was ist. Innerer Widerstand gegen das, was ohnedies bereits eingetreten ist, ist dumm, sinnlos und selbstzerstörerisch. Die Folge von Ärger, Angst und Zorn sind Enge, unglückliche Gefühle, Krankheit, Trennung vom Sein und von sich Selbst.

Liebe zu sein, Liebe zu leben erfordert ein bedingungsloses

- Ja-Sagen zum Leben, wie es zum gegenwärtigen Augenblick ist;
- Ja-Sagen zum ständigen Wandel, zum Werden und Vergehen;
- Ja-Sagen zu unseren Schwächen und Stärken;
- Ja-Sagen zu der Art wie andere Menschen sind, wie mein Partner ist;
- Ja-Sagen zu „Gut und Böse“ wie sie uns in unserer dualen Sicht- und Denkweise gegenüber treten.

Letztlich geht es darum den Schöpfer und die Schöpfung zu bejahen wie sie sind. Das bedeutet höchste Liebe und in dieser begegnen wir uns selbst.

Aus dem „Ja-Sagen“ aus der Liebe zum Sein wie es ist, entsteht Erkenntnis. Sodann endet jeder Konflikt, höchstes Glück und innerer Frieden stellen sich ein und wir werden in jeder Situation wissen, wie wir uns verhalten sollen.

Mit besten Grüßen

Euer Bernd

Alle bisherigen Essay-Briefe findest du auf unserer Homepage [www.berndhelgefritsch.com](http://www.berndhelgefritsch.com)