

### ***Die Ego-Geschichten beenden***

Wie im letzten Essaybrief ausgeführt, kann man Liebe nicht „machen“, sondern nur „sein“. Um Liebe zu sein, müssen unsere Gedanken, die ständig mit unseren Ego-Geschichten beschäftigt sind, zur Ruhe kommen. Wenn wir nichts mehr von unserem Partner, von Mitmenschen erwarten, wenn wir uns keine Gedanken machen wie wir sie lieben sollen, wie wir uns verhalten sollen um glückliche Beziehungen zu haben, wenn wir das Denken an Vergangenes und Zukünftiges beenden, erst dann öffnet sich der Raum für das was wir im Seelengrunde sind, nämlich Glückseligkeit und Liebe.

Diese Liebe ist

- keine „selektive“ Liebe, die nur diejenigen liebt, die lieb zu uns sind, die uns Gutes tun, die unseren Ego-Wünschen entsprechen;
- keine Liebe in der wir uns mit der geliebten Person identifizieren als „mein“ Kind, „meine“ Mutter, „mein“ Geliebter... Diese Abhängigkeit schafft Leiden. Je mehr wir von dieser Art des Besitz-Denkens loslassen, desto weniger hängen wir an Menschen und (ge-)brauchen sie. Das heißt jedoch nicht, dass wir sie nicht mehr lieben. Im Gegenteil entfaltet sich freie, vom Herzen kommende Liebe erst dann, wenn wir den anderen so sein lassen können wie er ist, weil wir in unserem Glücklich-Sein nicht mehr von ihm abhängig sind.

Ohne Abhängigkeit werden wir uns nicht mehr verbiegen und verleugnen

- um anderen zu gefallen und um von ihnen geliebt zu werden;
- um Lob und Anerkennung oder sonstige Vorteile zu erlangen;
- weil wir von schlechtem Gewissen und falschem Mitleid getrieben sind;
- um vor anderen gut da zustehen;
- um die Ego-Wünsche anderer Personen zu erfüllen;
- um nicht allein zu sein.

Aus der Stille des Herzens heraus werden wir spontan, ohne viel nachzudenken das tun und lassen was unserem innersten Wesen entspricht.

### ***Die Suche nach dem Traumpartner***

Beziehungs-Probleme sind wie alle Probleme vom Ego produzierte Probleme. Das zeigt sich besonders bei der Suche nach dem „Traumpartner“ wie dies in der TV-Serie „Liebes-Geschichten und Heirats-Sachen“ (siehe letzten Essay-Brief) gut zu beobachten war.

Unser Ego entsteht, wenn wir nicht im „Hier und Jetzt“ verweilen. Es vergeht, wenn wir einfach an nichts denken bzw. es nur zulassen, wenn es wirklich nützlich ist.

Das Ego ernährt sich von Wünschen und Erwartungen betreffend die Zukunft. Das Ego beschäftigt mit Gedanken darüber, was war, was wir erlitten haben, wie ungerecht wir behandelt wurden, was schief gelaufen ist, was wir geliebt haben, wovon wir aber jetzt getrennt sind. Daraus entstehen Ängste und Sorgen, Verletztheit und Verlust-Schmerz, Selbstbedauern und Verzweiflung, Groll und Wut, Eifersucht, Leiden, Depressionen und so fort ...

**Ingrid 49 J.** (siehe letzten Essay-Brief) bildet sich vorerst ein ihren Traumpartner gefunden zu haben: „Er wäre meine große Liebe gewesen...“ Sie glaubt, dass sich ihr Geliebter erst im Laufe der Beziehung dramatisch verändert hat. In Wirklichkeit haben sich ihre Projektionen aus ihrer Phase der Verliebtheit aufgelöst und sind anderen Beurteilungen gewichen.

Ihre Erwartungen betreffend den Traumpartner haben wir im letzten Essay-Brief beschrieben

Das Ingrid-Ego besteht (wie alle Egos) vorwiegend aus „Ich will...“ und „Ich will nicht...“.

Das Ego-Denken ist vorwiegend beschäftigt mit der Frage: „Was ist das Beste für mich? Wie kann ich es einrichten, dass ich es schön habe? Wie kann ich das vermeiden, was mir nicht gefällt?“

Das Ego-Denken lehnt sich auf gegen das was ist. Es liebt nicht das Leben so wie es uns begegnet. Es lebt nicht in der Einheit mit dem Sein, sondern in der selbst geschaffenen Trennung. Es beurteilt und verurteilt sich, andere und die Welt anstatt einfach hier und jetzt glücklich zu sein.

Das Ego-Ich kann sich ein grundloses Glücklich-Sein gar nicht vorstellen. Denn es geht davon aus, dass nur äußere Umstände sein Glück ermöglichen. Es denkt: „Ich werde glücklich sein wenn...“

Doch das Glücklich-Sein kommt nicht von außen. Es ist grundsätzlich nur in dir. Äußeres Glück ist nur eine unzureichende und rasch vorübergehende Reflektion der Seligkeit in dir!

Könnte unser Denken nur das duale Bewerten und Wünschen beenden und eintauchen in die beglückende Stille des Seins, so wäre es von allen Übeln und Sorgen befreit.

*6:18 Wenn der Geist frei ist von Verlangen und zwanghaften Gedanken, vermag er fest im Selbst zu ruhen.*

*6:19 Ruhig und friedvoll, wie ein Licht an einem windstillen Ort, so verweilt ein Yogi, der seinen Geist beherrscht, in der Verbindung mit dem höchsten Selbst.*

*Bhagavad-Gita*

### **Alle Menschen wollen glücklich sein**

Alle Menschen wollen glücklich sein. Der Wunsch nach Glückseligkeit entspricht unserer Sehnsucht mit uns selbst und letztlich mit aller Welt EINS zu sein. Denn in unserem Seelengrund sind wir nichts anderes als Verbundenheit, Bewusstsein und Glückseligkeit. Die altindischen Weisheitslehren umschreiben deshalb unseren Seelengrund mit „Sein, Bewusst-Sein und Glückseligkeit“ (Sanskrit: „Sat, Chit, Ananda“).

Die Suche nach dem Glück verhindert das Bewusstsein von der Glückseligkeit. Im Suchen, Wünschen und Wollen entfernt sich der Mensch von der Glückseligkeit und der Liebe, die er bereits ist.

Typisch dafür sind beispielsweise folgende Ansagen anderer Partnerkandidaten in der TV-Serie „Liebes-Geschichten“:

#### **Sylvie, 47, zweimal geschieden, eine Lebensgemeinschaft:**

*„Mein letzter Partner war verheiratet. Er wollte sich aber nicht scheiden lassen.*

*Meine ganzen Gefühle und mein Vertrauen wurden in Zeit mit ihm aufgebraucht.*

*Er muss etwas haben, was mich fasziniert, wo ich sag, wow der ist es, ja!*

*Charmant soll er sein, etwas romantisch vielleicht, respektvoll auf jeden Fall;*

*Er muss immer für mich da sein aber mir auch Freiheit geben.*

*Ich möchte einfach das Leben genießen...“*

Erwartungen, Schuldzuweisung, Wünsche, Wünsche, Wünsche...

#### **Markus, 40, 1x geschieden, eine Lebensgemeinschaft:**

*„Ich suche die dritte Frau in meinem Leben.*

*Sie sollte wissen was sich in einer Partnerschaft gehört;*

*Geben und Nehmen sollte ausgeglichen sein;*

*Sie sollte ein liebenswerter, zuverlässiger treuer Mensch sein;*

*Auf die man sich verlassen kann...“*

Erwartungen, Erwartungen, Erwartungen...

#### **Daniela 48, drei große Lieben im bisherigen Leben**

*„Sehne mich nach einem Partner, wo ich mich endlich anlehnen kann, wo ich Frau sein kann, und sagen kann, ich fühle mich beschützt.*

*Mein letzter Mann: Als ich ihn kennen gelernt habe, dachte ich, jetzt habe ich die Liebe meines Lebens kennen gelernt. Das wäre wirklich der einzige Mann gewesen, wo ich in die Kirche gegangen wäre und vor Gott gesagt hätte: für immer und ewig, bis das der Tod euch scheidet. Allerdings hat er sich nach einem Jobverlust sehr verändert, das war wirklich nervlich sehr belastend für mich.*

*Mein erhoffter Partner: Er muss schon etwas an sich haben, was mich berührt, wo ich mir denk: so schöne Augen...“*

Wünsche, Erwartungen, Enttäuschungen, Besitzen wollen ...

### ***Liebe erwartet nichts, will nichts***

Wahre Liebe erwartet nichts, sie will nichts, sie ist einfach wie sie ist, unabhängig davon, was andere tun wollen oder erwarten.

Im meinem Buch „Das Kleinod des Shankara“ (Kap. 6) finden sich dazu erklärende Worte:

*„Das Universum ist aus Liebe geboren! Wir benötigen keinen „Gegenstand“ den wir lieben, um Liebe zu sein. Liebe braucht keine Gegenliebe.*

*Liebe hat nicht die Absicht etwas Gutes zu tun. Sie strahlt einfach aus, was sie ist. Dadurch ist sie vollkommen frei. Sie benötigt niemand, der ihre Liebe empfängt oder erwidert.*

*Sie hat keine Erwartungen und so kann sie auch nicht enttäuscht werden. Sie ist einfach Freude und Schönheit und strahlt dies sorglos aus.*

*Die Sonne leuchtet auch auf Landstriche, wo es kein Leben gibt. Der Baum spendet immer Schatten, auch wenn niemand da ist um sich an seiner Blätterkrone zu erfreuen. Die Rose schenkt jedem ihre Schönheit, ihren Duft.*

*Liebe ist nicht stolz auf ihre Verdienste. Sie gibt unabhängig von Lob, Dankbarkeit oder Anerkennung. Sie gibt, weil sie Freude hat zu geben.*

*Liebe ist ohne Erwartung. Sie will niemanden besitzen, will niemanden abhängig machen und niemanden kontrollieren. Liebe ist im Einklang mit dem Sein, wie es ist.*

*Liebe kümmert sich nicht darum, ob sie wohl gut genug und verdienstvoll genug ist. Sie hat keine Angst jemanden nicht zu gewinnen oder ihn zu verlieren.*

*Auf diese Art ist Liebe eins mit dem großen Frieden.“*

### ***Die romantische Liebe***

Die romantische Liebe geht davon aus, dass wir jemanden benötigen um vollständig zu sein, um glücklich zu sein.

In der romantischen Liebe ist unser Glück davon abhängig ob der andere unsere Wünsche und Erwartungen erfüllt. Diese Denkweise zeigt die duale Ver(w)irrung des menschlichen Geistes! Denn wenn wir davon ausgehen,

dass wir die Liebe und Anerkennung eines anderen brauchen um glücklich zu sein, so ist intensives Leiden vorprogrammiert.

Wahre Liebe will nichts haben und nichts erreichen. Sie identifiziert sich nicht mit anderen Menschen. Sie will den anderen nicht verändern. Sie lässt den anderen so sein, wie er sein will. Doch sie weiß auch geschickt von seinen Ego-Wünschen und von seinem Ego-Verhalten entsprechenden Abstand zu halten.

Der wahrhaft Liebende ruht in sich. Er lässt den anderen seine Erfahrungen, Fehler und Umwege machen, die er für seine Entwicklung benötigt. Er gönnt ihm seinen Himmel und auch seine Hölle.

*„Sobald ich etwas von meinem Partner will, muss ich mein Denken überprüfen!“*

*„Ich will nichts von jemandem!*

*Ich will nicht einmal deine Freiheit oder deinen Frieden.*

*Ich will deinen Himmel und deine Hölle.*

*Ich will das, was du für dich willst, weil ich dich liebe.“*

*„Wenn du den Zustand erreichst, wo du nichts mehr von deinem Partner willst, dann hast du das Gefühl: „Bingo! Ich habe gerade das große Los gezogen!“*

*Kathi Byron*

### **Die Vollkommenheit des Seins**

Wovon das Ego-Denken keine Ahnung hat, ist die Vollkommenheit des Seins. Fixiert auf die äußeren vergänglichen Erscheinungen weiß es nichts davon, dass jedes Atom der Welt, jede Erscheinung in unserem Universum von göttlicher Weisheit, Liebe und Vollkommenheit durchdrungen ist.

*Bei Gott sind alle Haare auf eurem Haupte gezählt. Darum fürchtet euch nicht...*

*Lukas 11,7*

Entsprechend dieser Vollkommenheit bekommt jeder Mensch, genau die Person zum Partner, als Kind, Mutter oder Vater oder als Arbeitskollegen, die seiner Bewusstsein-Stufe entspricht. Daher hat jeder Mensch nur „Traumpartner“, allerdings nicht jene, die sein Ego erträumt, sondern jene die das „universelle Bewusstsein“ (Gott) für ihn ausgesucht hat.

Gott lebt in allen Erscheinungen und so auch in der Person deines Partners und deiner Mitmenschen. Diese werden dir, ob es dir gefällt oder nicht, all das geben, was du brauchst um zu erwachen. Sie sind für dich ein Spiegel in dem du dein Ego erkennen und dich von ihm befreien kannst.

Es ist daher sinnlos einen „besseren“ Partner zu suchen. Der Partner, den das Schicksal für dich ausgesucht hat, offenbart immer wieder dein Ego-Denken. Nur wenn du dich selbst veränderst, dich von deinem Ego befreist, verändern sich deine Lebens-Bedingungen, verändern sich die Menschen mit denen du in der Familie, am Arbeitsplatz und wo sonst immer zusammen bist.

### ***Lass los von dir selbst und du wirst alles erreichen!***

So empfiehlt Meister Eckehart: werde dir deines Egos, deiner Wünsche, Sorgen und Probleme bewusst und lass ab von ihnen. Lerne dein Innenleben zu beobachten, befreie dich von deinem Ego. Befreie dich von der Sklaverei deiner Gedanken und du wirst höchstes Glück empfangen!

*„Richte dein Augenmerk auf dich selbst,  
und wo du dich findest, da lass von dir ab;  
das ist das Allerbeste“.*

*Meister Eckehart*

Sich verändern gelingt nicht durch das Bemühen ein besserer Mensch sein. Alle diesbezüglichen Bestrebungen und Techniken, wie sie in unzähligen Ratgebern empfohlen werden um gute, erfolgreiche und liebevolle Beziehungen zu erreichen sind zum Scheitern verurteilt. Gottes Welt und auch unser Seele sind schon vollkommen wie sie sind. Nur unser duales Denken gaukelt uns etwas anderes vor. Deshalb will unser Ego dies oder jenes erreichen und dies oder jenes sein. Doch gerade dieses Wollen behindert unsere Befreiung von allen Sorgen und Problemen, behindert unsere Liebe und unsere Glückseligkeit. Willst du nichts mehr erreichen, so hast du alles erreicht. Willst du nichts mehr sein, so wirst du alles sein.

Eine Fortsetzung zum Thema „Spielregeln der Liebe“ folgt.

Mit herzlichem Gruß  
Bernd Helge Fritsch

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

Ich freue mich über jede Zuschrift, über Feedback, Fragen, Kritik und Anregungen. Werde gerne persönlich darauf antworten. Bitte an: [office@berndhelgefritsch.com](mailto:office@berndhelgefritsch.com)

Wenn dir meine Essay-Briefe gefallen, so bin ich dankbar wenn du sie an deine Freunde weiter empfiehlst! Das kostenlose Abo kann über die Office-Mailadresse oder über <http://www.berndhelgefritsch.com/rundbrief.html> bestellt werden.