

### **Die „gute“ und „böse“ Welt**

Der „normale“ Mensch kennt nur die Welt, welche er durch seine Sinne wahrnimmt und sodann mit seiner dualen Denkweise interpretiert. Es ist die Welt der Formen. Die Welt wie wir Menschen sie sehen, ist also bedingt durch die Funktionsweise unserer Sinnesorgane und durch die Art wie wir sie mit unserer angeborenen und anerzogenen Denkweise interpretieren.

Der Mensch sieht daher nicht die „reale Welt“, sondern, wie schon Schopenhauer erklärte, nur seine „Vorstellungen“ von der Welt.

Die wesentlichen Eigenschaften der Welt, wie wir sie mit unseren Sinnen und unserem Denken wahrnehmen, sind:

1. **Vergänglichkeit** – Nichts hat Bestand, alle Dinge verändern sich fortlaufend. Alles ist im Fluss, verändert sich fortlaufend. Alles strebt scheinbar unaufhaltsam seinem Ende zu. Das gilt insbesondere auch für unseren Körper unsere Gedanken und unsere Gefühle.

Was wir bei dieser Sichtweise nicht wahrnehmen ist das Unvergängliche hinter den Erscheinungen.

2. **Gutes und Böses** – Angenehmes und Unangenehmes, Freude und Leid, Gesundheit und Krankheit, Leben und Tod, all diese Dualitäten sind untrennbar miteinander verbunden. Wie jede Welle auf dem Meer eine Krone UND ein Tal hat, so gibt es das Eine ohne das Andere nicht.

Was wir bei dieser „normalen“ Sichtweise nicht bemerken ist die Dimension jenseits der dualen Denkweise. Es der Raum jenseits von Bewertungen, Vorlieben und Wünschen, der Raum des tiefen Friedens, bedingungsloser Liebe, des absoluten Vertrauens und ungetrübter Glückseligkeit.

3. **Ursache und Wirkung** – Alle Erscheinungen unterliegen einer endlosen Kette von Ursache und Wirkung.

Als sogenanntes „Karma“ beherrscht dieses Gesetz auch das Schicksal des Menschen. Wie der Menschen denkt und handelt, bestimmt sein Schicksal. Auf diese Weise ist alles, was dem einzelnen Menschen begegnet, durch sein selbstverursachtes Schicksal vorherbestimmt. Das Karma-Gesetz gilt nur für unsere gewöhnliche duale Denkart. Nach der unterscheiden wir zwischen guten und schlechten Lebensbedingungen. Doch in Wirklichkeit ist alles vollkommen.

4. **Trennung** – Die äußere Welt erscheint uns als eine unüberschaubare Vielheit von Wesen und Dingen die voneinander getrennt existieren.

Die geistige Verbindung aller Erscheinungen ist für unsere Sinne nicht wahrnehmbar.

5. **Die Welt ist unser Spiegel** – Durch die Art wie der Mensch seine Wahrnehmungen interpretiert, entsteht für jeden eine eigene Welt. Wer das Leben allgemein und sein Leben im Besonderen als wunderbares Geschenk dankbar annimmt, wird vorwiegend glücklich sein und dieses Glücklich-Sein wird sich in der Außenwelt bestätigen. Du kannst aber auch an das Schlechte in der Welt glauben und darauf fixiert sein. In der Folge wird dir das Schlechte, Böse, Schmerzvolle, Angstmachende überall begegnen. Wer beispielsweise glaubt, die Welt sei ungerecht, dessen Fokus ist auf Ungerechtigkeit eingestellt. So wird er viel Ungerechtigkeit wahrnehmen. Zudem wird er Ungerechtigkeit quasi magisch anziehen. Somit spiegelt die Welt, die der Einzelne sieht, sein Seelenleben. Dein Glaube bestimmt deine Welt!

Die Kraft unseres Glaubens und unserer Gedanken, ist für den „normalen Verstand“ nicht sichtbar. Doch bei entsprechender Achtsamkeit vermag dieser Verstand die zuvor geschilderten Auswirkungen seiner Gedanken zu begreifen.

### ***Erkenne wer du bist, erkenne die Welt***

Der „normale“, „unerwachte“ Mensch hat keinen Bezug zur geistigen Welt. Deshalb sieht er die Welt in der zuvor beschriebenen entstellten Weise.

In der Regel ist dem Menschen nicht bewusst, dass die Welt, wie sie für ihn erscheint, von der dahinter wirkenden geistigen Welt bestimmt wird. Die Welt der Form ist ein Abbild – aber eben nur ein vergängliches Abbild – der unvergänglichen, absoluten Realität.

Der Mensch ist sich weiters nicht bewusst, dass er selbst ein Teil dieser geistigen Welt ist. Er bildet zwar als Individuum ein eigenständiges Zentrum von „Bewusstheit“ doch zugleich ist er EINS mit allem „Sein“ (mit dem universellen Bewusstsein). Wir werden darauf näher bei der Beschreibung des „zehnten Gebotes“ (Beziehung von Gott zu Gott) eingehen.

Alles Leiden der Menschen resultiert aus ihrer mangelnden Einsicht in die geistige Welt. Die Befreiung von dieser Unwissenheit ist zugleich die Befreiung von allen Sorgen und Problemen und führt zu tiefer, anhaltender Glückseligkeit.

## ***Angst – das Hauptmerkmal des Ego-Bewusstseins***

Der „normale“ Mensch sieht nur die „halbe Wahrheit“. Er sieht nur die Wellen auf der Oberfläche des Ozeans und nicht dessen unermessliche Weite und Tiefe. Er sieht nur Vergänglichkeit, doch nicht das Unvergängliche. Er kennt Gutes und Böses, nicht aber die bedingungslose Liebe. Er sieht die freud- und leidvollen Auswirkungen seines Karmas, jedoch nicht deren Ursachen. Er sieht Trennung und nicht die alles verbindende Einheit. Er sieht überall Schwächen, Mängel und Leid, er erkennt jedoch nicht die dahinter wirkende und alles umfassende Vollkommenheit.

Diese beschränkte Sicht verursacht naturgemäß Angst und das Bestreben sich irgendwie gegen die „Unbilden“ der Welt abzusichern. Daraus resultiert das Ego-Bewusstsein des Menschen.

Das Hauptmerkmal des Ego-Bewusstseins ist Angst – Angst vor den Schattenseiten der dualen Welt.

Der Ego-Mensch leidet unter seiner eigenen **Vergänglichkeit** und unter der Vergänglichkeit seiner Beziehungen, seiner Besitztümer usw.

Er leidet unter der **Dualität** der Erscheinungen. Er leidet unter eingebildeter Unvollkommenheit. Er stemmt sich gegen das Unangenehme, gegen das Böse, gegen den Tod und kämpft vergeblich darum nur die angenehmen und schönen Seiten der dualen Welt für sich zu gewinnen.

Er leidet unter der **Trennung** von anderen Menschen.

Er leidet unter den negativen Seiten seines **Schicksals** und erkennt nicht die Weisheit und Vollkommenheit die unser Schicksal lenkt.

Er leidet darunter, dass er – in der Regel unbewusst - negative Gedanken produziert und diese in der Welt **gespiegelt** sieht. Er sieht das Negative in der Außenwelt, ist sich jedoch nicht bewusst, dass alle Übel der Welt aus seinem Mind (Denken, Fühlen, Wollen) stammen.

## ***Das Gegenteil von Angst sind Liebe und Vertrauen***

Das Gegenteil von Angst ist Liebe. Die Basis von Liebe ist Vertrauen. Allerdings kannst du weder Liebe noch Vertrauen erzwingen. Sie ergeben sich jedoch wie von selbst wenn wir die Vollkommenheit des Seins erkennen. Deshalb ist Weisheit, sind Selbst- und Welt-Erkenntnis erforderlich um zu radikales Vertrauen und bedingungslose Liebe, zu verwirklichen.

## ***Der Erwachte und die Welt***

Seit jeher waren einige wenige Menschen fähig, sich von den Zwängen und Nöten dieser Welt zu befreien und damit ihre Bestimmung zu erfüllen. Von

einer ganz geringen Anzahl wird berichtet, dass sie offenbar das Ziel aller Ziele erreicht haben. Diese Menschen, wie zum Beispiel Krishna, Laotse, Buddha, Jesus und Shankara werden als „erleuchtet“, als „erwacht“ oder „befreit“ bezeichnet.

Wenn du diese Worte liest, beobachte dich sorgfältig! Bist du gerade dabei dich klein zu machen und zu denken: „Was nur die Wenigsten geschafft haben, das werde ich sicher nicht erreichen!“ Es ist allein diese Art des Denkens, die deinem Erwachen im Wege steht!

Was bedeutet „Erleuchtung“?

Welche Einstellung hat der „Erwachte“ zur Welt der Formen?

Für den Erwachten ist sein Körper nur eine äußere Schale, vergleichbar mit einem Kleidungsstück, das wir für die Dauer unsers Erdenlebens benützen. Er ist vorgedrungen bis zu seinem Wesenskern, zum reinen Bewusstsein. Er identifiziert sich nicht mit seinem Körper und hängt nicht an vergänglichen Dingen. Er erwartet nichts von der äußeren Welt und kann so von nichts und Niemanden enttäuscht werden.

Weil diese Welt durch unser sehr begrenztes, subjektives Denken geformt wird, kann sie als „Scheinwelt“ bezeichnet werden. Die alten indischen Weisen beurteilten sie als Illusion und nannten sie, nach der für diese Illusion verantwortliche Göttin, als Maya.

Der Erwachte durchschaut das Spiel der Maya mit ihren Eigenheiten (Vergänglichkeit, Dualität, Trennung, Schicksal, Spiegel-Erscheinungen).

Die erscheinende Welt bietet ein großartiges Schauspiel, welches vorerst dazu dient, dem Menschen durch seine scheinbare Trennung von der Einheit, seine Individualität, seine eigenständige Schöpferkraft zu entfalten. In der Folge ermöglicht dieses Schauspiel dem Menschen mit dem, als Individuum gewonnenen neuen (Selbst-) Bewusstsein, zu seiner wahren Wirklichkeit, zu seiner Einheit mit dem allumfassenden Sein (Gott, Brahman) wieder zurück zu kehren.

Auf diese Weise ist die Welt der Formen für den Befreiten in erster Linie ein Ort mit idealen Bedingungen für spirituelle Entwicklung.

Der Erwachte blickt hinter die Kulissen des äußeren Scheins. Er erkennt die Symbolik der diesseitigen Welt. Er erkennt die Vollkommenheit, die Weisheit, Liebe und Glückseligkeit des allumfassenden Bewusstseins.

### ***Über die Dualität hinausgehen***

Der Erwachte ist sich der Illusion der dualen Erscheinungen bewusst. Er erkennt die Unsterblichkeit aller Wesen. Er ist sich bewusst, dass nichts

„neu“ entsteht und nichts sterben kann. Für ihn gibt es nur Verwandlung – keine Geburt aus dem Nichts und keinen Tod in ein sinnloses Nichts.

Der Erwachte verurteilt Nichts und Niemanden. Er reagiert auf die äußere Welt nicht mit Begehren und Ablehnung. Nichts kann ihn ärgern oder beunruhigen. Seine Seele verbleibt in Gleichmut und Gelassenheit gegenüber „Gut“ und „Böse“, Krankheit und Tod.

Liebevoll akzeptiert er die Welt und die Menschen wie sie sind und ist sich stets der alles umfassenden Vollkommenheit bewusst.

Der Erwachte lebt in der „reinen Wahrnehmung“. Er hat keine Wünsche, keine Sorgen oder Ängste, die sich in „seiner“ Welt spiegeln können. Er will nichts erreichen. Er ist stets zufrieden mit dem, was ihm das Leben schenkt. Daher gibt es für ihn kein Karma mehr.

Für den Weisen ist alles vollkommen. Für ihn ist alles Brahman, alles Gott. Auf diese Weise transzendiert er sein Ego-Bewusstsein.

### ***Nur wer vertraut kann über das Wasser gehen***

Das Matthäus-Evangelium schildert in den Versen 14, 25 ff. wie Jesus zu Fuß über das Wasser des Sees Genezareth geht. Wie alle sogenannten „Wunder-Taten“ des Jesus, ist auch diese Erzählung nur als Gleichnis zu verstehen. „Wasser“ wird in der spirituellen Tradition als Symbol für die Dualität der Erscheinungen verwendet. Es bildet einerseits einen unverzichtbaren Lebens-Spender. Zum anderen steht es für Untergang, Ertrinken und Sintflut. In der vorliegenden Erzählung kommt zum Ausdruck, dass Jesus, ein „Erleuchteter“, über die duale Welt mit ihren Wohltaten und Gefahren schreiten kann ohne in ihr zu versinken. Er hat sich von den Zwängen dieser Welt befreit. Er hat kein Ego und daher keine Angst. Er wird von Leben und Tod, von dem Karma-Gesetz nicht mehr berührt.

Die Jünger im Boot hingegen sind noch von ihrem Ego-Bewusstsein, von ihren Ängsten geprägt. Sie fürchten sich vor dem Wasser als ein Sturm aufkommt und die Wellen in das Boot schlagen (siehe auch Mark. 4,35 ff.).

Auch Petrus steckt noch im dualen Bewusstsein „dieser Welt“. Als er versucht über das Wasser zu gehen, wird er zum Opfer seines Denkens:

*„Als er dann aber die hohen Wellen sah, bekam er Angst. Er begann zu sinken und schrie: »Hilf mir, Herr!« Sofort streckte Jesus seine Hand aus, fasste Petrus und sagte: »Du hast zu wenig Vertrauen! Warum hast du gezweifelt?«“*

## **Wem Vertrauen?**

Wem sollen wir vertrauen? Vertraue keinem Lehrer und keinen heiligen Schriften! Du würdest nur zu deinen dir bisher anerzogenen Glaubensinhalten weitere hinzufügen. Wenn du noch nicht „erwacht“ bist, so ist die Ursache dafür die Summe deiner Glaubensmuster. Daher solltest du alles, was du bisher glaubst, in Frage stellen und vergessen.

Nur was du tief in deinem Inneren, im Raum jenseits der Gedanken erfährst, sollte für dich maßgeblich sein. Die Worte eines Lehrers können dich zu deiner eigenen Wahrheit hinführen. Verwende sie als „Arbeits-Hypothese“, vertiefe dich in sie, probier sie aus und entscheide sodann selbst ob sie der „Wahrheit in dir“ entsprechen.

In dir wirkt die Kraft, die alles so wundervoll geschaffen hat, die Sonne, die Erde, die Blumen, Bäume, Tiere und Menschen. Vertraue dieser Kraft, vertraue der Vollkommenheit des Seins, des Unendlichen, Unbegrenzten in dir!

Vertraust du nicht, hast du Ängste und Sorgen, so wirst du in ihnen „untergehen“. Deine Ängste werden sich in deinem Umfeld als Probleme manifestieren.

Dein Vertrauen in das Sein ist die Grundvoraussetzung für die Befreiung von allen Sorgen und Problemen, ist die Basis für anhaltendes „Ananda“ (Glückseligkeit).

Blicke tief hinein in die Natur, in die Menschen, in dich selbst, in dein Schicksal so wirst du bestätigt finden: „Das Schicksal macht keine Fehler!“ Alles ist vollkommen, wie es ist.

Der Verstand entgegnet solchen Worten sofort mit dem Hinweis auf Leid und Elend in der Welt. Der Weise hat jedoch erkannt:

*Die Welt, wie wir sie mit unserem beschränkten Denken wahrnehmen, ist ein Spiel der Maya, welches uns helfen soll zu erwachen.*

Das Gute und das Böse existieren nur in unserer dualen Denkweise. Wir dürfen lernen über diese Denkweise hinaus zu gehen.

## **Du bist die Kraft**

Wir haben zuvor über die Kraft gesprochen die alles geschaffen hat, die alles durchdringt und alles bestimmt.

Diese Kraft ist nicht irgendein Gott im Himmel, sondern „DU“ - gemeinsam mit allem Sein - bist diese Kraft von der die Rede ist! Du bist die Kraft, der es

gilt zu vertrauen! Wie kann es anders sein, wenn es stimmt, dass es eine Kraft gibt, die alles geschaffen hat, durchdringt und bestimmt?

Solange du anders denkst, lebst du in der Trennung. Solange du an einen Gott außerhalb von dir glaubst, bist du den Gesetzen des Karmas unterworfen. Solange wirst du Ängste, Sorgen und Probleme haben.

Dein Leiden wird nicht dann beendet, wenn Gott deine Wünsche und Gebete erfüllt, sondern erst dann, wenn du zu deinem wirklichen Sein, zu deinem eigenen Gott-Sein (welches mit dem universellen Gott-Sein identisch ist) erwachst.

Wie eingangs geschildert, bist du der Schöpfer deiner Welt und Mitschöpfer des gesamten Universums. Achte auf die schöpferische Kraft deiner Gedanken, Gefühle und Vorstellungen. Vertraue dir!

Vertrauen schafft Präsenz, schafft Frieden, schafft Liebe. Du sorgst dich nicht mehr um die Zukunft, du lässt los von Wünschen und Erwartungen. Du ruhst in dir und weißt: „Das Schicksal macht keine Fehler!“

Wünsche dir viel Freude und Konsequenz bei deiner spirituellen Arbeit!

Herzliche Grüße

Bernd

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.