

Zur Erinnerung: Die „Zehn Gebote“ des Erwachens, des „Radikalen Yoga“ lauten:

1. Radikale Achtsamkeit & Gedankenkontrolle
2. Radikale Präsenz
3. Radikales Loslassen von jeder Identifikation
4. Zufriedenheit
5. Radikale Akzeptanz
6. Authentisch leben
7. Bereitschaft zur Veränderung
8. Radikales Vertrauen
- 9. Bedingungslose Liebe**
10. Beziehung von Gott zu Gott

In diesem Essay-Brief wollen wir auf die „Bedingungslose Liebe“ näher eingehen.

### ***Sehnsucht nach Liebe = Sehnsucht nach dem Eins-Sein***

Im Wort „Eins-Sein“ kommt wundervoll zum Ausdruck wonach sich Menschen tief in ihrem Innersten sehnen: Sie sehnen sich nach dem „Nicht-getrennt-Sein“. Sie wollen nicht „Zwei“ sondern „Eins“ sein mit allem „Sein“.

Wahres „S-Ein“ ist „Ein-s - S-Ein“. Die Weisheit der Sprache hat es längst erkannt: Du kannst dem „Eins“ sein gar nicht entrinnen. Diese allumfassende „Eins“ ist das „Sein“, ist Gott. Diese Eins bist du! Doch die meisten Menschen erkennen und leben diese Eins nicht. Doch gerade diese Unwissenheit bildet für den Menschen das große Hindernis um anhaltend tief und umfassend glücklich zu sein. Erkenne, dass dein „Ich bin“ nur eine Abwandlung (1.Pers.Einzahl) des Verbs „S-Ein“ darstellt.

Alle Menschen streben danach – bewusst oder unbewusst – glücklich zu sein. Sie wollen das fühlen und leben, was jeder Mensch im Grunde seiner Seele bereits ist – unbegrenzte Liebe. Im „Eins-Sein“ erfüllt sich unsere Sehnsucht nach Liebe und Glückseligkeit.

Die Wahrheit ist sehr „ein“-fach: Im „Eins-Sein“ sind wir glücklich in der Trennung, im „(Ent)-Zwei(t)-Sein“ sind wir unglücklich.

Es ist ganz „ein“-fach tief und anhaltend glücklich zu sein. Wir müssen nur jegliche Trennung, jegliches negative Urteil, jegliche Ablehnung, jeglichen

inneren Widerstand gegenüber allen Dingen und Ereignissen und insbesondere gegenüber allen Menschen beenden.

Um „Eins“ zu sein, müssen wir nichts tun. Denn alles ist bereits Eins, alles ist vollkommen, alles ist Gott. Was uns fehlt ist allein ein entsprechendes Bewusstsein dafür.

Gegen die Behauptung, dass alles vollkommen sei, regt sich bei den meisten Menschen sofort Ablehnung und Widerspruch. Wir werden auf dieses Thema beim „10.ten Gebot – Beziehung Gott zu Gott“ näher eingehen.

### ***Verlangende Liebe***

Aus Unkenntnis der „Eins“ entsteht unser Ego. Dieses Ego besteht aus Angst. Angst vor Mangel, Verlust, Not und Tod. In der Erkenntnis der Vollkommenheit von jeglichem „S-Ein“ (Jnana) und in der Hingabe unseres Egos an dieses Sein (Bhakti) befreien wir uns von allen Sorgen und Problemen und erlangen Weisheit, Liebe und Glückseligkeit.

*Habt ihr noch Angst, so seid ihr in der Liebe nicht vollkommen.*

*(1.Joh.4,18)*

Je weniger unsere Liebe von unserem Ego beeinflusst wird, desto befreiender und beglückender ist sie. Getrübt wird unsere Liebe beispielsweise durch das „Für-sich-allein-besitzen-Wollen“. Ob es dabei um ein Spielzeug, um Geld und Macht oder um einen Menschen geht ist egal. Will ich etwas für mich besitzen, so sind mit dieser Liebe von Anfang an nervöse, verlangende und erwartungsvolle und in der Regel auch Angst-Gefühle, etwas nicht zu bekommen oder zu verlieren, verbunden. Diese Gefühle trüben die Verbundenheit, die reine Liebe und führen rasch zu Frust und Unglücklich-Sein.

Die begehrende Liebe hat wenig Bestand, sie neigt zum baldigen Erlöschen. Schnell wird das zuerst heiß ersehnte Spielzeug für das Kind wieder uninteressant und landet unbeachtet in einer Ecke des Kinderzimmers.

Stets wird die Freude an Macht und Besitztümern getrübt durch Unzufriedenheit, durch „Immer-mehr-Wollen“ oder durch die Angst Erreichtes zu verlieren.

Sehr bald verwandelt sich die heiße Liebe zu einer Person, wenn die damit verbundenen Erwartungen nicht erfüllt werden, in Enttäuschung, Entfremdung und Konflikte.

Die enttäuschte Person fühlt sich gerne unverstanden und zu wenig geliebt. Doch wer will verstanden werden? Natürlich das Ego, welches Lob und Anerkennung braucht um mit sich selbst zufrieden zu sein.

Reine Liebe verlangt nichts und erwartet nichts und kann so nicht in Enttäuschung münden. Reine Liebe lebt mit sich und der Welt in Harmonie und Zufriedenheit.

*Wenn jemand sagt, dass er von jemand anderen wieder geliebt werden will, so weiß ich, dass er nicht von Liebe spricht.*

*Kathi Byron*

### **Bedingungslose Liebe**

Liebe und Glücklich-Sein kann man nicht haben, nicht machen, nicht erlangen, sondern nur sein. Im Grunde ist alles Sein Liebe. Öffne dich für das Sein in allen seinen Facetten, geh über alle dualen Bewertungen hinaus und du bist automatisch in der Liebe.

Liebe ohne Bedingungen bedeutet einfach zu sein – nicht dies oder das zu sein, nicht dies oder das haben oder erlangen zu wollen.

Liebe ohne Bedingungen bedeutet zu lieben ohne „weil ...“. In der bedingungslosen Liebe lieben wir nicht jemanden „weil dieser mir Geborgenheit gibt, weil er mir guten Sex verspricht, weil er mir Gutes tut“.

Es ist natürlich nichts dagegen einzuwenden, wenn wir uns gegenseitig beschenken. Im Gegenteil, Liebe findet im freudigen Dienen und Geben ihren schönsten Ausdruck.

Je mehr „weil“ in der Liebe ist, umso größer ist die Enttäuschung wenn die Erwartungen nicht erfüllt werden.

Wer einfach Liebe „ist“, liebt den anderen wie er ist, ganz gleich wie sich dieser verhält. Er ruht in sich und ist glücklich mit und ohne Gegenliebe.

Den anderen zu lieben wie er ist bedeutet nicht, dass wir das Ego-Verhalten von Personen in unserer Umgebung still erdulden sollten. Es ist gut, wenn wir „liebepoll“ jemand darauf hinweisen, dass uns etwas stört. Es ist gut jemanden aus dem Weg zu gehen oder ihn zu verlassen, wenn wir mit seiner Art zu leben nicht harmonieren.

Wir sind es unserem Gefühl und unserer Vernunft schuldig, uns die Umgebung auszusuchen, in der wir uns wohl fühlen. Jede Pflanze gedeiht am besten in dem Boden der ihrem Wesen entspricht.

Doch prüfe dabei sorgfältig, inwieweit bei deinem Urteil und deinen Reaktionen dein Ego mit im Spiel ist. Oft erblicken wir im Verhalten des anderen nur unsere Projektionen. Oft spiegelt der andere nur unser eigenes Ego. Wenn dies der Fall ist nützt es nichts unsere Umgebung, unseren Partner zu

wechseln. Dein Bild im Spiegel wird sich nur dann verändern, wenn du dich selbst veränderst.

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

„Bedingungslose Liebe“ hat nichts mit der sogenannten „romantischen Liebe“ zu tun. Diese wird vorwiegend von Wünschen und Sehnsucht, von Hormonen und Gefühls-Turbulenzen, von „Geliebt-werden-Wollen“ und jemanden „Für-sich-besitzen-Wollen“ bestimmt.

Von der romantischen-Liebe erwarten wir, dass sie uns Wohlbefinden schenken soll. Wir erwarten: „Diese Beziehung soll mich glücklich machen!“

Deutlich können wir im Zustande der „Ver-Liebtheit“ die Verirrungen unseres Egos erkennen: Wie herrlich ist es doch frisch verliebt zu sein. Wir sind himmelhoch jauchzend. Alle Welt ist in rosarote Farbe getaucht. Und wie schlimm ist es, wenn dieser Traum zerbricht. Verzweiflung, Selbstmitleid, Verärgerung, Wut, Resignation oder Depression machen sich breit. Die ganze Palette von Ego-Verhaltens- und Gefühls-Mustern tritt auf den Plan.

Die romantische Liebe ist die klassische Ego-Liebe. Diese mit vielen Erwartungen verknüpfte Liebe gleicht einem Traum. Es ist ein Traum, der keine Chance hat zu überleben. Wenn wir mit unserem „Traum-Partner“ nahe zusammen leben, werden die schönen Bilder vom anderen und von uns selbst nach und nach wie Seifenblasen zerplatzen. Die romantische Liebe endet in der Regel in Frust, Streit, Langeweile, Enttäuschung und Leid.

Weder die romantische Liebe, noch unser Ego-Bewusstsein sollten als etwas Negatives be- oder gar verurteilt werden. Sie spielen eine wichtige Rolle in der Entwicklung der Seele. Wir sollten die mit ihnen verbundenen Erfahrungen genießen und wertschätzen.

Schließlich kommt die Zeit in der wir aufgefordert sind unsere „romantische Liebe“ in ein „Liebe-Sein“ zu verwandeln. Dabei wird das mit unserem Ego verkettete Leid uns helfen zu erwachen.

### ***Jeder Augenblick ist Beziehung***

In unseren Beziehungen offenbart sich die Berufung des Menschen, der Sinn seines Lebens. Dieser Sinn besteht darin über sein Ego-Bewusstsein hinaus zu wachsen, es zu wahrer Liebe zu transformieren. Er besteht darin vom kleinen Ego voller Wünsche, Sorgen und Ängsten zu einem freien, unbegrenzten Wesen aufzusteigen, voller Weisheit, bedingungsloser Liebe und Glückseligkeit. Er besteht darin, das zu verwirklichen, was wir im Grunde unserer Seele immer waren: reines Bewusstsein, Schöpferkraft, Vollkommenheit, Ebenbild Gottes.

Es existiert für dich und mich nichts anderes als „In-Beziehung-Sein“. Jeder Augenblick deines Lebens ist Beziehung: zu deinem Nächsten, zur Natur, zum Universum, zu dir selbst, zu deinem Innersten, zum allumfassenden Sein.

Das was im Jetzt, in dieser Sekunde in dir vorgeht ist deine Beziehung zum Leben. Frage dich:

*„Ist jetzt ein Gefühl von Harmonie, von Freude, ein Gefühl des Eins-Sein in mir oder bin ich in der Trennung, Ablehnung? Mache ich mir Sorgen, ärgere ich mich über dies und jenes? Oder bilde ich mir ein, dass mir dies und jedes fehlt um glücklich zu sein? Bin ich getrieben von meinen Wünschen und Hoffnungen?“*

Die Qualität deiner Beziehungen bestimmt das Befinden deiner Seele. Deine Art Beziehung zu leben, bestimmt dein Glücklich- oder Unglücklich-Sein.

Je mehr du auf deine Beziehung zum jetzigen Augenblick achtest, umso sorgfältiger du darauf achtest, ob du in der Liebe bist, desto schneller wirst du erwachen.

Die Fortsetzung zum Essay-Brief „Unbedingte Liebe“ (Teil 2) folgt mit dem Mai-Rundbrief.

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.