

### ***Sich ausdehnen und zusammenziehen***

Während unseres Erden-Daseins wird das Wohl- oder Unwohl-Befinden unserer Seele im Wesentlichen davon bestimmt, ob sich diese ausdehnt oder zusammen zieht. Je mehr sich unsere Seele weitet, desto freier und glücklicher fühlen wir uns. Je mehr wir uns verschließen, desto eher werden wir von Angst, Stress und Sorgen bestimmt.

Sich seelisch ausdehnen bedeutet Gewahrsein und Lieben. Dieses Präsent-Sein und Lieben führt uns zur Glückseligkeit. Unsere Seele zieht sich zusammen, wenn wir inneren Widerstand leisten, gegen das Sein, wie es ist. Hingegen führt die Ablehnung von dem was ist, zu negativen Gefühlen wie Ärger, Hass, Unsicherheit, Problemen, Furcht, Sorgen und Verzweiflung.

Ob wir uns seelisch weiten oder einengen bestimmt unsere Bewusstseins-Stufe. Man kann diese auch mit einem, aus der Physik entlehnten, Begriff als unsere „Schwingungs-Ebene“ bezeichnen.

Je weiter wir uns ausdehnen, desto feiner und höher wird unsere Schwingungs-Frequenz. Je höher diese Frequenz ist, umso umfassender wird unser Wahrnehmungs-Vermögen. Je mehr wir uns zusammen ziehen, desto dumpfer, langsamer und energieloser schwingt unsere Seele. Umso niedriger unsere Frequenz ist, desto erdverhafteter sind wir und desto unfreier fühlen wir uns.

Jedes Liebes-Erlebnis weitet unser Herz und damit unser Erkenntnisvermögen. Wenn wir hingegen Menschen oder Ereignisse – innerlich oder auch äußerlich – ablehnen, verurteilen, so verengen und verhärten wir uns selbst.

### ***Durch deine Schwingung kreierst du deine Welt***

Wie uns die Welt erscheint, wie wir sie sehen und beurteilen, ist abhängig von unserer Bewusstseins-Ebene auf der wir uns jeweils befinden. Zudem ist unser Schicksal (Karma) eng mit den Schwingungs-Ebenen verbunden, auf die wir uns in der Vergangenheit eingelassen haben.

Durch unsere Fähigkeit uns aus eigener Entscheidung seelisch auszudehnen oder zu verengen, sind wir allein verantwortlich für das Erfreuliche und

das Unerfreuliche in unserem Leben. Unser Leben wird also primär durch unsere Liebe (Ausdehnung, Leichtigkeit, Transparenz) oder unsere Nicht-Liebe (innerer Widerstand, Verhärtung, Sorgen und Ängste) und nicht durch äußere Umstände bestimmt.

Je offener unsere Seele ist, je freier und hochfrequenter wir schwingen, desto friedlicher und angenehmer wird unser Leben. Dagegen werden wir umso häufiger in Kämpfe und Leiden verwickelt, je mehr wir das Sein, wie es ist, ablehnen, verurteilen und ihm Widerstand entgegen bringen.

Sich einzubilden wir könnten den Schwierigkeiten in unserem Leben dadurch entkommen, indem wir sie bekämpfen – wobei wir uns dabei automatisch zusammen ziehen – beruht auf einem fatalen Irrtum. Allein unsere jeweils gegenwärtige Schwingungsfrequenz entscheidet wie sich für uns die Ereignisse unseres Lebens gestalten. Deshalb wird der Versuch unsere äußeren Lebensumstände zu verändern, um zufriedener und glücklicher zu sein, immer scheitern. Hingegen lösen sich alle äußeren Probleme rasch auf, wenn wir auf zu höheren Schwingungs-Ebenen aufsteigen.

### ***Radikal lieben***

Wir ziehen das, was wir innerlich ablehnen, was uns ärgert und Sorgen bereitet, automatisch an. Wir verleihen auf diese Weise dem vermeintlich „Negativen“ und „Bösen“, dem wir im Leben begegnen, Energie.

Dieses „Böse“ existiert nur, wo unser Licht zu schwach ist um die Wirklichkeit zu erkennen. Unser Ego wird „verdunkelt“, wenn wir das „Licht“ verweigern. Zum Licht („erleuchtet“) werden wir ganz von selbst, wenn wir radikal alles lieben und allen Widerstand beenden. Dieses Licht schenkt uns Erkenntnis (Jnana) und Glückseligkeit (Ananda). Ablehnung führt zu „Finsternis“ (Tamas und Rajas), zu Verirrung, zu Konflikten, Sorgen und Problemen.

Radikale Liebe bedeutet zu allem „Ja“-Sagen wie es ist. Wir weiten dadurch unsere Seele, steigern unsere Wahrnehmung, werden Eins mit unserem Seelengrund (Atman) und damit Eins mit allem Sein (Brahman, Gott).

Um einem häufigem Missverständnis vorzubeugen ist dazu anzumerken: Auf sich zu achten, sich nicht nur passiv zu verhalten, sondern wenn es notwendig ist, sich auch liebevoll durchzusetzen, steht nicht im Widerspruch mit radikaler Liebe. Denk an die Händler und Geldwechsler, die Jesus entschlossen aus dem Tempel vertrieben hat. Doch hüte dich dabei die Händler und Geldwechsler zu verurteilen!

Werde dir bewusst: Die ganze Jesus-Geschichte besteht nur aus Gleichnissen. Erkenne: Wir sind die Händler (die am Vergänglichen, an äußeren Din-

gen (Waren und Geld) haftende Seele; Unsere verblendeten Gedanken verunreinigen unsere Tempel (unser Bewusstsein); Doch wir sind auch der Jesus (Atman, der Innen-Gott) der mit einer Geißel die Händler und Geldwechsler vertreiben kann.

Liebe die Händler und deine Gedanken, wie immer sie sein mögen! Liebe den Jesus in dir! Liebe das Sein wie es ist. So durchschaust du das Spiel der Maya und die ganze Geschichte löst sich auf.

„Liebe deine Feinde wie - besser gesagt: und - dich selbst!“ Deine Feinde existieren nur in deiner Phantasie. Von dort aus gewinnen sie Kraft und bestimmen dich. Beginne damit alles liebevoll anzunehmen wie es ist. Beginne insbesondere dich selbst (dein Ego) zu lieben, wie es ist mit all seinen eingebildeten Stärken und Schwächen. Sei dir dabei bewusst, du bist nicht deine seelischen Stärken und Schwächen. Sie sind ein Geschenk des Universums. Sie wurden dir angeboren und anerzogen. Sie dienen nur deinem Erwachen. Kümmere dich nicht weiter um sie, liebe sie und sie werden sich als Fata Morgana erweisen.

Vielleicht fragst du dich jetzt wie kann ich lieben, was ich nicht liebe? Kann man sich zur Liebe zwingen? Es ist ganz einfach. Die Liebe, die du in deinem Innersten bist, offenbart sich zauberhaft ganz von selbst, wenn du innerlich stille wirst, wenn du aufhörst zu hasten, kämpfen, wünschen oder abzulehnen. Dann verspürst du „Ananda“ in der Form einer tiefen, ruhigen Zufriedenheit. Neben dieser anhaltenden „Glückseligkeit“ verblassen alle äußeren dualen Freuden mit ihrem ständigen Kommen und Gehen.

„Und was mache ich, wenn ich mich und die Schrecklichkeiten in der Welt einfach nicht lieben kann?“ Dann bleib „beharrlich“ dran! Geh in die Stille, in dein Innerstes! Dort findest du nur Liebe! Verwechsele nicht die vergänglichen Erscheinungen mit der Gottheit (Liebe und Weisheit), die du bist und die alles Sein durchdringt.

Liebe dich und dein Unvermögen zu lieben - immer wieder, immer wieder - bis der Durchbruch gelingt! Der Durchbruch erfolgt durch konsequente Liebe. Diese geht Hand in Hand mit der Erkenntnis, dass alles Gott, dass alles vollkommen ist, so wie es ist.

### ***Befreie dich von „Gut und Böse“***

Erst unser Widerstand gegen das Sein wie es ist, bewirkt die „Maya“, die Illusion von Unvollkommenheit, von „Gut und Böse“.

Weite deine Seele! Werde dir bewusst: Du bist auch der andere, den du nicht magst. Du bist auch das scheinbar „Gute und Böse“. Tatsächlich existieren

„Gut und Böse“ nur in deinem dualen Denken. Auf höchster Ebene bist du „Alles“, das allumfassende Bewusstsein, welches keine Grenzen kennt. Wenn du radikal alles liebst, bist du Brahman (Gott). Dann lebst du was du bist:

**Sat** – befreites, ewiges Sein,

**Chit** – Bewusstsein, reine Wahrnehmung, Licht und

**Ananda** – Liebe und Glückseligkeit.

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.