

**Die elf Punkte –  
Wegweiser zum „Himmelreich in dir“**

© Bernd Helge Fritsch

**Die elf Punkte – Wegweiser zum „Himmelreich in dir“**

1. Frage dich immer wieder, insbesondere gleich nach dem Aufwachen oder vor dem Einschlafen: „Wer bin ich?“  
Werde dabei innerlich still (durch Nicht-Denken) und versuche deine Intuition sprechen zu lassen!
2. Sei dir stets bewusst: Du bist das Höchste! Du bist zum Ebenbilde Gottes geboren. Was dir fehlt ist lediglich ein entsprechendes Bewusstsein dafür. Beachte allerdings: Durch deine Schöpferkraft bist du was du denkst zu sein!
3. Lass los von allen Identifikationen! Du bist weder dein Körper, noch deine Gedanken; Du bist nicht deine Vergangenheit, deine Erinnerungen; Du bist nicht deine Gefühle, Wünsche, Ängste und Sorgen. Du bist das transzendente Nichts und Alles.
4. Sei dir stets der Totalität von allem Sein bewusst! Alles ist Eins! Alles ist Gott. Alles unsichtbare, geistige Sein und alle Erscheinungen sind miteinander verbunden. Alles Sein ist eingebunden in ein Netzwerk von Liebesbeziehungen.
5. Sei dir stets bewusst: „Alles ist vollkommen wie es ist, sonst wäre es nicht so wie es ist!“ „Das Schicksal macht keine Fehler!“ Daran können auch alle Hässlichkeiten und Leiden in dieser Welt nichts ändern. Sie sind ein Teil der göttlichen Vollkommenheit. Das Hässliche und das Leiden haben nur vergängliche Bedeutung. Hingegen sind die Schönheit, Weisheit und Liebe des Seins zeitlos und unvergänglich. Verbinde dich mit ihnen!
6. Sei dir stets deines Innenlebens bewusst! Mach es dir zur Gewohnheit fortlaufend deine Gedanken, Gefühle und Willensimpulse zu beobachten! Befreie dich von der Sklaverei deiner Gedanken! Frage dich im Verlauf des Tages immer wieder: „Was geht jetzt in mir vor!“

7. Bleib stets präsent! Das Wichtigste in deinem Leben ist das „Jetzt“, dein Sein im gegenwärtigen Augenblick. Reales Leben findet nur in diesem Jetzt statt. Lass los vom „Vergangenheits- und Zukunfts-Denken“, von dem, was war und dem, was vielleicht sein wird, sonst versäumst du das Leben. Gegenwärtigkeit findet außerhalb der Zeit statt. Sie bedeutet „ewiges Leben“. Übe reine Wahrnehmung ohne daran Gedanken zu knüpfen. Genieße es nur zu sein!
8. Leiste keinen inneren Widerstand gegen das, was ist! Was ist, das ist! Ärger und Aufregung fügen zu dem, was ist nur Unheilvolles hinzu. Willst du zur fortwährenden Glückseligkeit gelangen, gilt es liebevoll anzunehmen was ist. Damit befreist du dich vom dualen „Gut und Böse“-Denken und kehrst zurück ins Paradies, zum „Baum des ewigen Lebens“!
9. Sei dir stets bewusst: Je mehr du loslässt vom eigensüchtigen Wollen, desto tiefer dringst du ein ins Sein. Mit Zufriedenheit bist du im Frieden mit dir und der Welt. Zufriedenheit ist der Schlüssel zu anhaltender Glückseligkeit.
- 10 Sei dir stets bewusst: Alles Erscheinende ist unwirklich und vergänglich. Das gilt für das Angenehme und für das Unangenehme. Werde still und blicke nach Innen. Nur dort findest du das befreiende, unvergängliche Sein, findest du das „Himmelreich in dir“!
- 11 Sei dir bewusst: Du bist der Schöpfer, der Demiurg deiner Welt. Alle Schönheit und Hässlichkeit dieser Welt entstehen und vergehen im Auge des Betrachters. Du bist der Schöpfer deines Schicksals. Das „jüngste Gericht“ findet jetzt in diesem Augenblick statt. Dein Bewusstsein in diesem Augenblick entscheidet über dein Befinden jetzt und dein weiteres Schicksal. Bist du total gegenwärtig – das heißt frei von allen unnötigen Gedanken, so bist du erlöst und verursachst kein weiteres Karma mehr.