

Glückseligkeit kommt von innen

© Bernd Helge Fritsch

Alles Glück hat seinen Ursprung im Selbst

Wenn jemand wohltuende, schöne Dinge erfährt, stellt sich bei ihm eine freudige Seelen-Stimmung ein. Wer jedoch glaubt, ein äußeres Ereignis habe dies bewirkt, unterliegt einem Irrtum. Denn alles Glückselig-Sein geht nur von unserem „Selbst“ aus. Dieses Selbst, unser Innerstes, ist die Quelle aller Glückseligkeit.

Wenn wir Angenehmes erfahren, schweigt vorübergehend unser rastloses, nach Glück suchendes Wollen und Denken. Zufriedenheit stellt sich ein. Die damit verbundene gedankliche Stille ermöglicht der Seligkeit unseres Selbst in uns aufzuleuchten. Unsere Probleme und Sorgen lösen sich vorübergehend auf. Doch sie kehren, sobald unser Denken wieder einsetzt, zurück in unser Bewusstsein.

Nichts ist schön oder hässlich in der äußeren Welt. Die Art wie wir die Welt betrachten und sie dabei beurteilen, bestimmt wie sie für unsere Wahrnehmung erscheint. Wie schon Goethe zum Ausdruck brachte, liegt alle Schönheit im Auge des Betrachters. Ebenso existieren das Hässliche und das Unvollkommene nur in uns. Die Natur und die Menschen sind wie sie sind. Allein unsere Bewertungen lassen sie als „gut“ oder „böse“ erscheinen.

Sind wir mit unserem Selbst verbunden, so fühlen wir uns zugleich eins mit der, allen Erscheinungen übergeordneten Vollkommenheit, Schönheit, Weisheit und Liebe.

Es ist unsere Identifikation mit unserem Körper, mit unseren Gedanken und der äußeren Welt, die uns vom Selbst absondern. Sie lassen uns vergessen wer wir sind. Sie trennen uns von der allgegenwärtigen Vollkommenheit des ewigen Seins.

Vergangenheit und Zukunft

Unsere Probleme, Sorgen und Ängste entstehen erst durch unser automatisiertes Denken an Vergangenes und Zukünftiges.

Zum Beispiel klagen viele Menschen über das, was ihnen zugestoßen ist: „Schrecklich, was mir von meinem Partner, (von meinem Nachbarn, von meinem Dienstgeber) angetan wurde!“ Und sie machen sich Sorgen was Schlimmes sich in nächster Zukunft ereignen mag. Doch könnten wir total präsent sein wo ist dann das „Schreckliche“ von gestern und wo sind die

Probleme von morgen? Sie existieren einfach nicht. Sie sind nur Gespinste in unserer Erinnerung, in unserer Gedankenwelt.

Können wir hingegen loslassen vom Gestern und Morgen, so entsteht Raum für die Erfahrung des Selbst, für die Erfahrung von Vollkommenheit, Glückseligkeit und Liebe.

Duales Glück

Unser Unglücklich-Sein beruht darauf, dass wir unsere Erfüllung in der äußeren Welt suchen. Doch diese Welt der Formen unterliegt dem Gesetz der Dualität. Dem entsprechend ist Angenehmes immer mit Unangenehmen, Erfolg mit Misserfolg, Werden mit Vergehen, Licht mit Dunkel und so fort verbunden. Auf die Zeit der mehr oder minder unbeschwerten Jugend und auf die Zeit der energievollen Lebensmitte folgt die Zeit des körperlichen Abbaus, folgt die Zeit dieser und jener körperlichen Schwächen. Und letztendlich müssen wir, spätestens mit dem Tode, von allen weltlichen Dingen Abschied nehmen. Zugleich bedeutet dieser Abschied die Erlösung von der Bindung an unsere Leiblichkeit.

Auf der irdischen Ebene benötigt das Angenehme seine duale Kehrseite, das Unangenehme, um in seiner Qualität gefühlt und in seinem Wert erkannt zu werden. Dasselbe gilt für das äußerlich Gute und Schöne. Zum weltlichen Erfolg gehört zwangsläufig Misserfolg. Nur wer das „Böse“, das Hässliche und den Misserfolg kennt, weiß das Gute, das Schöne und den Erfolg wahrzunehmen und zu schätzen.

Auf diese Weise lassen uns die Dualitäten der manifesten Welt das irdische Sein erkennen und verstehen. Zugleich ermöglichen sie uns über diese Welt der Formen hinaus zu gehen. Denn das „Endliche“ und „Duale“ verweist uns auf das „Ewige“, das „Non-Duale“, die unvergängliche Liebe und Glückseligkeit des Selbst.

Dieses Selbst mit seiner Weisheit, Liebe und Freude ist unberührt von allen dualen Erscheinungen. Dieses Selbst, unser wahres Wesen, erfahren wir in der Stille, jenseits unserer Gedanken, jenseits der erscheinenden Welt.

Das Himmelreich ist in dir

Wenn uns die Herkunft unseres Glücks bewusst wird, suchen wir dieses nicht mehr im außen, sondern wenden unsere Aufmerksamkeit nach innen, unserem wahren Sein zu. Dort sind wir für unser Glück und unseren Seelenfrieden nicht auf äußeres Geschehen angewiesen.

Solange du etwas brauchst um glücklich zu sein, ist dein Unglücklich-Sein bereits vorprogrammiert, weil – wie gesagt – keine angenehme Erfahrung von ihrer dualen Kehrseite getrennt werden kann. Zudem sind alle Erscheinun-

gen vergänglich. Nichts kann dauerhaft festgehalten werden. Haben wir hingegen den Ursprung von anhaltender Liebe, Schönheit, Weisheit und Glückseligkeit erkannt, bedeutet dies das Ende von Sorgen und Leid. Die Suche nach dem Glück in der dualen Erscheinungswelt ist beendet. Jetzt ist uns bewusst: „Wir benötigen keinen äußeren Anlass um glücklich zu sein!“ Denn wir sind im Grunde unseres Herzens Liebe, Freude und Glückseligkeit. Wir sind, wie die alten indischen Weisen die Essenz unseres Seins benannt haben, „Sat, Chit, Ananda“ (Sein, Bewusstsein, Glückseligkeit). Ein herrliches, befreiendes Gefühl der Unabhängigkeit von den Geschehnissen in der äußeren Welt stellt sich mit dieser Erkenntnis ein.

Je öfter wir unsere Gedanken von äußeren Ereignissen abwenden, stille werden und in uns gehen, desto deutlicher offenbart sich die jenseits aller Dualität allgegenwärtige Seligkeit unseres Selbst.

Grundlos glücklich sein

Es gibt nur den gegenwärtigen Augenblick. Alle Zeit ist eine Illusion. Unser Suchen erhofft sich ein besseres Leben von einer Zukunft, die es nicht gibt. Das Einzige, was zählt, das Einzige was „Leben“ bedeutet, ereignet sich in diesem Augenblick, im ewigen Jetzt.

Alles Wünschen, Suchen und Bemühen nach Glück, Liebe, Schönheit und Weisheit wird überflüssig, wenn wir unser diesbezügliches rastloses Denken, beenden. Damit öffnet sich automatisch das Tor zu unserem Selbst, zu „grundlosem Glücklich-Sein“.

Die Erfahrung des Selbst ist ein innerer Vorgang. Für dein äußeres Wirken wird sich dabei vorerst nicht viel verändern. Du erfüllst weiterhin, allerdings nunmehr mit großer Gelassenheit, deine familiären und beruflichen Pflichten. Du sorgst weiterhin für die natürlichen Bedürfnisse deines Körpers wie Essen und Trinken, Bewegung und Schlaf.

Doch innerlich fühlst du dich erlöst von allen Sorgen und Lasten. Du durchschaust deine bisherigen Verhaltensmuster des Suchens und Verlangens. Wenn du auf diese Weise dein Denken und Streben veränderst, wird sich in der Folge dein inneres Zufrieden- und Glücklich-Sein auf wundersame Weise auch in deiner äußeren Umgebung und in deinem Schicksal widerspiegeln. Wenn zuvor viele Hürden und Irrwege deinen Lebens-Fluss behinderten, so beginnen sich nunmehr alle äußeren Ereignisse rund um dich harmonisch, synchron und getragen von einer freudigen Leichtigkeit, zu gestalten.

Die Entscheidung glücklich zu sein.

Entscheide dich glücklich zu sein, egal wie deine momentane Lebenssituation sein mag!

Versuche es jetzt! Sprich zu dir: „Ich entscheide glücklich zu sein ohne Rücksicht darauf was war, was ist oder was sein wird!“ und sofort wirst du eine spürbare Erleichterung, ein besonders, man könnte sagen, ein überirdisches Glücksgefühl erfahren!

Zu diesem Vorschlag könnte jemand kritisch bemerken, dass man sich Glücklich-Sein nicht einsuggerieren kann. Doch die hier angesprochene Entscheidung für das „Glücklich-Sein“ hat nichts mit dem sogenannten „positiven Denken“ zu tun. Es geht dabei nicht um Selbsttäuschung oder Selbsthypnose.

Die Entscheidung glücklich zu sein vertreibt negative Gedanken. Sie hilft dir dich von den selbstgebauten Hindernissen, die den Zugang zu Selbst blockieren, zu befreien. Das allein ist erforderlich. Denn in unserem Innersten waren, sind und werden wir immer reine Vollkommenheit, Schönheit, Glückseligkeit und Liebe sein.

Bleib daher total präsent! Lass also los von allem Vergangenheits- und Zukunfts-Denken! Geh in die Stille, blicke nach innen! Entdecke, erfühle und verwirkliche das „Himmelreich in dir“!

Mit herzlichem Gruß

Bernd

Alle bisherigen Essay-Briefe findest du auf unserer Homepage: 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

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.