

Essay-Brief Mai 2020  
**Zu wenig Zeit für Befreiung?**  
© Bernd Helge Fritsch

Von Roland, einem lieben Freund, habe ich als Reaktion auf meinen Essay-Brief vom Okt. 2019 folgendes Mail bekommen:

*Lieber Bernd,*

*Danke für den schönen Brief. Er hat mir besonders gut gefallen. Verrückt ist, dass deine Briefe eigentlich immer dasselbe beinhalten. Dennoch ist es so schwer es zu erfassen. Vor allem in einer Zeit wo ich wiederum das Gefühl habe so weit wie noch nie von innerer Ruhe entfernt zu sein. Voll drin in der dualen Welt. Vor allem fordernde Kids prüfen mich/uns derzeit sehr.*

*Um ehrlich zu sein, zehren folgende Sätze aus deinem Brief (Essaybrief vom Okt. 2019) an meiner Motivation. Und das ist auch der Grund warum ich dir heute schreibe.*

*"Um zu erfassen wer wir sind, ist ein radikales Umdenken erforderlich. Soweit wir in der Geschichte der Menschheitsentwicklung zurückblicken können, sind uns nur wenige Lichtgestalten bekannt, denen dieses Umdenken gelungen ist."*

*Gleich kommt dazu die Frage in mir auf: Wie soll ich es dann schaffen? Ein paar von den Jungs kenne ich ja. Jesus, Ramana Maharshi, Meister Eckhart, etc. Aber haben die nicht ihr gesamtes Leben nur diesem "Einen" gewidmet? – Durch verzichten, meditieren, zurückziehen, studieren. Muss ich das/will ich das? Will ich schon, aber ist es auch möglich es zu schaffen neben Arbeit, Kids, lauten Nachbarn...?*

*Ich danke dir herzlich!*

*Alles Liebe – Roland*

In einem weiteren Mail schildert Roland seinen Alltag neben Familie und Arbeit wie folgt:

*„- Um den Körper fit zu halten betreibe ich Alltagssport, fahre täglich 18km mit dem Rad von/zur Arbeit. In den 5. Stock gehe ich täglich zu Fuß. Dabei lässt sich der Mind auch ganz gut "abschalten".*

- Um den täglichen Aufgaben gewachsen zu sein, startet jeder meiner Wochentage mit 25-30 min Meditation. Ob ich tief oder überhaupt in Meditation verfallende weiß ich nicht, aber ich fühle mich jedes Mal gut dabei.

- Um dem Körper und seinen Sinnen auch mal eine Pause zu gönnen lege ich 1x im Jahr eine gezielte Fastenwoche ein. Echt spannend, danach höre, sehe und fühle ich besser als zuvor.“

Sein Fazit dazu:

*Aktiv mache ich genug. Fühlt sich gut an und passt. Was mir fehlt ist eine Art Schutzkugel die mich manchmal umhüllen sollte, damit ich diesen vielen Anforderungen, Wünschen, und Erwartungen mit Gelassenheit entgegensetzen kann. Dabei ist mir jedenfalls bewusst: Die Welt kann ich nicht ändern, meine Antwort darauf schon.*

Hier mein Antwortschreiben an Roland, welches ich zum vorliegenden Essay-Brief ausgestaltet habe:

Lieber Roland, wie du treffend schreibst, beinhalten meine Essaybriefe im Grunde immer dieselben Botschaften. Wer die Lehren eines Buddha, Sokrates, Jesus, Eckhart und anderer großer Meister der vergangenen Jahrtausende studiert, wird bald erkennen, wie sie in der Essenz alle aus derselben Weisheits-Quelle schöpfen und daher alle dieselben Botschaften verkünden.

Man kann sagen, dass seit den uralten Schriften des Alten und Neuen Testaments, seit den Upanishaden und der Bhagavad-Gita absolut nichts Neues gelehrt wurde. So kann auch ich – ohne mich mit den großen Weisen vergleichen zu wollen – Nichts Anderes berichten. Und so wirst du auch in diesem Brief viele Wiederholungen von dem, was ich immer wieder „predige“ vorfinden. Wiederholung ist insofern wertvoll als sie anregt nicht nur zu „wissen“, sondern das Wissen auch zu vertiefen und das Gewusste auch umzusetzen.

Auf jeden Fall ist es wunderbar wenn wir nachvollziehen dürfen, wie die „Eine Realität“ von verschiedenen Seiten beleuchtet und geschaut werden kann. Und es ist beglückend zu erkennen, dass auch jeder von uns in der Lage ist sich auf seine eigene Art mit diesem „Einen“ zu verbinden.

### **Vollkommenheit**

Du vergleichst dein Leben mit dem der großen Meister, denen es ihre Lebensumstände erlaubt haben – wie du schreibst – „durch verzichten, meditieren und zurückziehen“ höchste Weisheit und Befreiung zu erlangen. Du fragst dich: „Muss ich das? Will ich das?“ und antwortest: „Will ich schon, aber ist es auch möglich es zu schaffen neben Arbeit, Kids, lauten Nachbarn...?“

Du vermeinst nicht genügend Zeit für deine spirituelle Entwicklung zu haben. Dabei unterliegst du einer Täuschung. Auch durch mehr Zeit für dich wirst du dein Ziel nicht schneller erreichen. Sondern im Gegenteil: Dein angestregtes Suchen behindert dein ersehntes „Erwachen“.

Vergiss deine Suche! Vergiss deine Bemühungen! Denn du bist bereits vollkommen! Und ebenso vollkommen ist deine Lebenssituation! Denn alles Geschehen im Universum ist – so sehr dies unserer gewohnten Denkweise widersprechen mag – von göttlicher Weisheit und Liebe durchdrungen.

Was den Menschen allgemein fehlt, ist allein das Bewusstsein ihrer Göttlichkeit.

Es existiert nichts außerhalb des höchsten allumfassenden Seins. Das können wir am einfachsten in der uns umgebenden Natur erkennen. Ist nicht jede Landschaft, jede Blume, jedes Tier eine Manifestation göttlicher Vollkommenheit? Ist nicht auch alles Geschehen in unserem Körper, die ständige Erneuerung und das Zusammenspiel aller Körper-Zellen sowie unser Denken und Fühlen von höchster Weisheit geformt und getragen?

Jeder Mensch besteht aus nichts anderem als aus Göttlichkeit. Und sogar unsere „Unvollkommenheiten“ – die wir so gar nicht lieben – sind ein wichtiges Element in der überall präsenten Vollkommenheit.

Allerdings genügt es nicht diese Vollkommenheit nur intellektuell zu erfassen, sondern es gilt mit ihr jenseits von Worten in der Stille des Herzens eins zu sein.

### ***Lernet von den Lilien***

Zum Unterschied vom Menschen leben die Pflanzen und Tiere ihre Göttlichkeit ohne dabei von Gedanken behindert zu sein. Sie machen sich keine Sorgen und leben ausschließlich im Hier und Jetzt.

Von dieser herrlichen Vollkommenheit erzählt das Matthäus-Evangelium:

*Lernet von den Lilien, die auf dem Feld wachsen: Sie arbeiten nicht und spinnen nicht.*

*Doch ich sage euch: Selbst Salomo war in all seiner Pracht nicht gekleidet wie eine von ihnen.*

*Wenn aber Gott schon das Gras so prächtig kleidet, das heute auf dem Feld steht und morgen ins Feuer geworfen wird, wie viel mehr dann euch, ihr Kleingläubigen!...*

*Suchet daher zuerst sein Reich und seine Gerechtigkeit, dann wird euch alles andere dazugegeben. (Mt 6/28 – 33)*

## **Suche**

Weshalb behindert unsere Suche nach Erleuchtung deren Verwirklichung? Vorerst weil wir dabei davon ausgehen, dass wir nicht vollkommen, sondern schwach, fehlerhaft und unvollkommen sind. Wir vermeinen uns mächtig anstrengen müssen um Fortschritte zu erreichen. Die Kraft dieser negativen Gedanken blockiert uns, verursacht unnötigen Stress und stört die Freude am gegenwärtigen Sein.

Zudem bedeutet „Suche“ Zukunft. Doch Befreiung kann nicht in einer Zukunft geschehen, die bekanntlich nicht existiert und niemals stattfinden wird, sondern nur ein gedankliches Konzept ist. Befreiung kann sich nur hier und jetzt, in diesem Augenblick ereignen. So wie sich unser Leben einzig und allein nur im „Jetzt“ stattfindet. Hingegen ist alles, was auf Zeit aufbaut, eine Illusion.

Wer auf eine bessere Zukunft hofft, macht keine Fortschritte, sondern versäumt das Leben. So erklärt Nisargadatta Maharaj:

*„Vergangenheit und Zukunft sind nur mentale Zustände.  
Wenn du Zeit brauchst um etwas zu erreichen,  
kann es nicht die Wahrheit sein“*

## **Unser Denken – Segen und Fluch**

Der Weg zur Befreiung führt von unbewusster Göttlichkeit zum bewussten Schauen des Lichts.

Der Mensch ist nicht nur ein göttliches Wesen wie Pflanzen und Tiere, sondern zudem ausgestattet mit der Fähigkeit Denken-zu-Können. Sein Denken ermöglicht ihm Bewusstsein von sich selbst zu erlangen. In der Folge wird er dieses Bewusstsein als Liebe, Weisheit und Glückseligkeit zum Ausdruck zu bringen.

Unser Denken bewirkt vorerst Trennung. All unsere dualen Unterscheidungen, wie „Ich“ und die „Anderen“, „Gut und Böse“, „Begehre ich“ und „Lehne ich ab“ und die damit verbundenen Wünsche und Sorgen, entstehen durch unser Denken. Wie im Gleichnis der Vertreibung von Adam und Eva aus dem Paradies geschildert, beginnt der beschwerliche Erden-Weg des Menschen mit seinem Denken.

Der Mensch sondert sich im Denken von seiner ursprünglichen Einheit mit Gott, mit dem Sein. Statt dessen identifiziert er sich mit seinem Körper, seinem Mind, seinen Erfahrungen, und mit all dem, was er als „mein“ bezeich-

net, wie meine Familie, mein Beruf, meine Besitztümer, mein Heimatland usf. In seinem Bewusstsein wird er dadurch zu einer eigenständigen, vom Rest der Welt getrennten Persönlichkeit.

Zugleich geht dabei sein Wissen um seinen göttlichen Ursprung, um seine Einheit mit allem Sein verloren. Auf diese Art entfaltet sich sein Ego-Denken mit seinem Begehren und Ablehnen, mit seinen Ängsten und Sorgen, seinen Freuden und Leiden. Mit diesem Ego-Denken wird die an sich großartige Fähigkeit zu denken vom Segen zum Fluch. Doch auch das ist vollkommen.

Wir benötigen unser Denken um uns in der dualen Welt, in der Welt der Erscheinungen zurecht zu finden und um den uns vom Schicksal zugeordneten Aufgaben und Herausforderungen zu entsprechen.

Zum anderen, und das ist seine primäre Mission, ermöglicht uns das Denken uns selbst zu erkennen. Denn – wie im Gleichnis vom „Verlorenen Sohn“ beschrieben – müssen wir auf unserem Lebensweg vorerst die Verirrungen und Kümernisse der Trennung vom „Vaterhaus“ erfahren. Erst dann können wir unsere Ego-Beschränkungen erkennen und über sie bewusst hinausgehen.

### ***Unser Rollenspiel auf der Bühne des Lebens***

Das Leben und Wirken der Menschen auf Erden gleicht einem Bühnenschauspiel. Jedem Menschen wird in diesem Schauspiel, welches permanent rund um die Erde zur Aufführung gelangt, vom Schicksal eine bestimmte Rolle zugewiesen. Die Menschen sind sich allerdings in der Regel nicht bewusst, dass sie eine vorgegebene Rolle spielen. Gleichsam hypnotisiert durch die Kraft der Maya (indische Göttin der Illusion), glaubt jeder Mensch bei diesem Schauspiel eine vom Rest der Welt getrennte Persönlichkeit zu sein, die nach ihrem Belieben denken, entscheiden und handeln kann.

Doch sind wir wirklich so frei wie wir glauben zu sein? Weshalb hast du dich entschieden meine Essay-Briefe zu lesen, mir Mails zu schreiben? Wer hat dir diese Gedanken eingegeben? Folgst du nicht nur einem Programm welches du bereits in dieses Leben mitgebracht hast, einem Programm, dass durch dein Karma, deine Gene, deine Erziehung, die Gesellschaft usf. bestimmt wird? Ist nicht alles Geschehen im Universum miteinander vernetzt und bildet auf diese Weise ein Ganzes?

### ***Beobachter sein***

So wie ein wirklicher Schauspieler sich schon während seines Bühnenauftritts bewusst ist, nicht identisch mit der von ihm gespielten Person zu sein,

so sollte jeder Mensch zur Erkenntnis erwachen, dass er nicht ident ist mit den Rollen, die ihm das Schicksal während seines Erden-Lebens zuteilt.

Die einzelne Persönlichkeit ist nicht frei bei dem „Bühnen-„Schauspiel“ des Lebens mitzuwirken, es zu verlassen oder einfach eine andere Rolle als die ihr zuge dachte zu verkörpern. Solange sie nicht aus der Hypnose der Maya erwacht, muss sie den Anweisungen des „Drehbuches“ folgen. Deshalb gibt es auch keine „guten“ oder „schlechten“ Menschen. Es gibt es keine „Sünde“ und keine „Verdienste“. Daher ist es auch unnötig sich mit Schuldgefühlen betreffend unser vergangenes Tun zu belasten oder stolz auf unsere Leistungen zu sein.

Unsere Aufgabe besteht nicht darin, die Rolle, die uns das Schicksal vorgegeben hat, zu verbessern, ein „guter“ Mensch zu werden und unsere Schwächen zu bekämpfen. Denn wir sind nicht die Rolle, die wir manifestieren und sind nicht unser Ego mit seinen Schwächen und Stärken!

Und so bist du auch nicht die Rolle die du in diesem Leben als Ehemann, Vater, Arbeiter, Freund usw. zu spielen hast.

Allerdings sowohl der Weise als auch der normale Mensch müssen, solange sie mit einem Körper verbunden sind, ihre Rolle im Schauspiel des Leben spielen. Sie haben keine andere Wahl. Der normale Mensch identifiziert sich dabei mit seiner Rolle und befindet sich in vielen Bereichen im Konflikt mit ihr. Deshalb versucht er immer wieder, zum Teil mit großer Anstrengung, sein Leben besser und glücklicher zu gestalten.

Dem Weisen hingegen ist bewusst dass alles diesbezügliche Bemühen vergeblich ist. Denn was immer geschehen wird, ist von der Gesamtheit des Seins vorherbestimmt.

Was wir jedoch tun können, ist bewusster werden. Wir können uns von der Identifikation mit unseren Rollen durch Erkenntnis befreien. Wir haben die Möglichkeit das Walten der Maya zu durchschauen und damit zu erwachen.

Sodann werden wir, statt uns weiter zu bemühen, zu rackern und zu kämpfen, das irdische Geschehen ringsum liebevoll und gelassen beobachten und annehmen „Was ist“.

So mutieren wir vom begrenzten Ego zur unbegrenzten Weite des Beobachters.

### ***Reine Wahrnehmung***

Seit Jahrtausende sind wir darauf programmiert zu jeder Wahrnehmung blitzartig eine Bewertung hinzuzufügen, sie zu be- und verurteilen, als „gut oder schlecht“, als „schön oder hässlich“ zu bezeichnen, sie unter „das will

ich, dass will ich nicht“ einzuordnen. So arbeitet unser dualer Verstand, unser Ego. Dabei erfreut uns was wir mögen und stört uns was wir nicht mögen. Was wir nicht mögen, bereitet uns negative Gefühle, ärgert uns, macht uns misstrauisch oder gar depressiv.

Auf diese Art nehmen wir nicht wahr „Was ist“, sondern wir erschaffen unbewusst ein verzerrtes, höchst einseitiges Bild von der Welt, welches durch die Vorlieben und Abneigungen unseres Egos bestimmt wird. Das hat weitreichende Folgen, denn es führt zu innerem Widerstand und Unzufriedenheit gegenüber dem, „Was ist“. Es führt zu rastlosem Glück-Suchen, zu Konflikten mit unseren Mitmenschen, zu Ängsten und Sorgen, Gier und zu allen sonstigen negativen Auswirkungen unseres Ego-Denkens.

Dadurch lebt jeder Mensch eingeschlossen in seiner Ego-Welt. Somit blockieren wir unseren Zugang zur Vollkommenheit, zum Eins-Sein, zur Liebe, zu innerem Frieden und Harmonie mit dem Sein.

Befreiung geschieht wie von selbst wenn wir das Ego-Beurteilen und -Wollen einstellen, wenn wir „Was ist“ weder begehren noch ablehnen.

Der Weise beobachtet neutral „Was ist“ ohne daran egozentrische Gedanken und Bewertungen zu knüpfen. Er unterscheidet und bewertet dabei nur, soweit es für das praktische Leben erforderlich ist.

Der Weise befindet sich vorwiegend im beglückenden Zustand der „Reinen Wahrnehmung“. In diesem Zustand verlässt du die Einteilung der Welt in dies und das. Du bist verbunden mit dem Ganzen, mit der Einheit und Vollkommenheit des Seins. Das duale Denken ist aufgehoben. Du wirst zum Fluss des Lebens. Jede Identifikation mit deinem Körper, deinen Gedanken, mit all dem, was du als „mein“ bezeichnest ist beendet. Eine wohltuende Stille voller Frieden und Harmonie erfüllt dich.

### ***Tun was zu tun ist und Lassen was nicht zu tun ist***

Durch „Reine Wahrnehmung“ werden wir nicht tatenlos. Egofreies Erkennen und sachliches Unterscheiden von dem „Was ist“, findet weiter statt. Aus dieser Stille taucht intuitiv auf was zu tun und was zu unterlassen ist.

Freudige und schmerzhaftige Gefühle werden sich gelegentlich auch in der befreiten Seele weiterhin einstellen. Du nimmst sie an wie sie sind, beobachtest sie, tust was zu tun ist, doch du identifizierst dich nicht mit ihnen.

Wenn du achtsam prüfst, was wirklich zu tun ist und unterlässt, was nicht zu tun ist, wirst du erstaunlich viel Zeit haben und innere Ruhe finden.

Zugegeben es erfordert gewiss ein hohes Maß an Achtsamkeit um sich aus unserem uralten Denkmuster des egozentrischen Bewertens zu befreien.

Dabei ist es nicht nützlich sich anzustrengen, denn du musst nichts erreichen, nichts tun sondern nur überflüssiges Denken unterlassen. Durch entspannte, stete Beobachtung deiner Gedanken und Emotionen wird das gelingen.

### ***Das Ende vom Problem mit der Zeit***

Schließlich stellt sich nicht mehr die Frage ob du „es schaffst“ wie die großen Weisen erleuchtet zu sein. Denn auf der Bewusstseins-Ebene der „Reinen Wahrnehmung“ bist du weder erleuchtet noch nicht erleuchtet sondern jenseits davon in der Einheit mit dem Sein.

Anders gesagt, wenn sich das Ego mit seinen dualen Unterscheidungen auflöst, dann ist da niemand mehr, der von etwas befreit sein will.

Befreiung ereignet sich wie von selbst, wenn du aufhörst dies oder das zu sein. Dein Ego löst sich auf. Sodann ist da selige Wahrnehmung und seliges Erkennen, aber keiner mehr der wahrnimmt und versteht – denn das Ego schweigt.

Du wirst zum „Nicht-Ich“ und bist paradoxer Weise und zugleich Eins mit allem Sein.

All das bedeutet Erwachen aus der hypnotischen Einbildung von Trennung, Mangel, Unvollkommenheit.

Wenn da niemand mehr ist, der etwas Besonders sein will, wo gibt es dann noch dein Problem mit „zu wenig Zeit“, um Befreiung zu erlangen?

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.