

Annehmen was ist

© Bernd Helge Fritsch

Unser Denken erschafft das Leid

Die Ereignisse in unserem Leben sind wie sie sind! Und da es nichts außerhalb der einen göttlichen Einheit gibt, sind sie immer von höchster Weisheit gelenkt und demnach vollkommen. Erst unser Denken, unser Bewerten verwandelt sie – für unsere beschränkte Wahrnehmung – in Probleme und Leiden. Wenn jemand in der Folge seine Gedanken immer wieder um Ungeliebtes, um das, was ihn stört, ärgert und beunruhigt, kreisen lässt, so erneuert er fortlaufend sein Unglücklich-Sein.

Richtig schlimm werden Erfahrungen dadurch, wenn wir nicht bereit sind sie so anzunehmen, wie sie sind. Hingegen wenden sie sich sofort zum Heilsamen, wenn wir gewillt sind, liebevoll zu akzeptieren, was immer sich in unserem Leben ereignen mag.

Besonders geprüft im „Liebevoll Annehmen“ werden wir oft in der Beziehung zu nahen Angehörigen (Partner, Kinder, Eltern) weil wir mit diesen enger verbunden sind und uns gerne mit ihnen identifizieren. Aber auch nervige Nachbarn, Kollegen im Beruf, finanzielle Probleme, gesundheitliche Schwierigkeiten können unsere Geduld und unsere Bereitschaft, anzunehmen „Was ist“ mächtig heraus fordern.

Leben ist Leiden

Siddhartha Gautama Buddha (560 - 480 v. Chr.) erklärt in den „Vier Edlen Wahrheiten“:

„Geburt ist Leiden, Alter ist Leiden, Krankheit ist Leiden, Tod ist Leiden, von Lieben getrennt sein ist Leiden, mit Unlieben vereint sein ist Leiden, nicht erlangen, was man begehrt, ist Leiden, Kummer, Jammer, Schmerz, Gram und Verzweiflung sind Leiden.“

Bei diesen Worten drängen sich bei manchen Menschen Fragen wie diese auf: Warum gibt es auf Erden so viel Leiden? Wozu gibt es „Gut und Böse“ in unserer, angeblich von göttlicher Kraft geschaffenen Welt? Weshalb gibt es so viel Unangenehmes, Unerfreuliches, Stress und Ärgerliches, Kriege und Elend auf dieser Welt? Weshalb gibt es Krankheit Alter und Tod?

Die Überwindung des Leids

Antworten dazu finden wir in Gautama Buddhas Lehre zur „Überwindung des Leids“. Danach sind die wahren Ursachen des Leidens unsere Denk- und Verhaltensmuster. Denn „Gutes“ und „Schlechtes“ entstehen erst durch unser Denken, durch unsere Bewertungen.

Die Befreiung vom Leid kann nur durch die Änderung unserer Denkweise erfolgen. Wenn wir unsere Wahrnehmungen – egal ob angenehm oder unangenehm – annehmen, wie sie sind, verursachen sie kein Leid.

Solange wir allerdings, in einen Körper inkarniert sind, erfahren wir Krankheit, Schmerzen, Alter und Tod. Doch der Weise identifiziert sich nicht mit diesen Erscheinungen. Sondern er bleibt sich stets bewusst, dass er einen Körper „hat“ aber nicht sein Körper „ist“. Auch der Weise kann krank und alt werden und wird schließlich sterben. Doch davon bleibt er innerlich unberührt.

Unser Körper vermittelt Schmerzen. Doch soweit wir uns mit ihnen nicht identifizieren, leiden wir nicht seelisch darunter. Wer seelisch leidet, leidet doppelt, sowohl unter den körperlichen Schmerzen als auch unter den von ihm selbst hinzugefügten mentalen Schmerzen.

Im Bewusstsein des Weisen gibt es körperliche Schmerzen, aber da ist keiner (kein Ego) der darunter leidet. Diesen besonderen Bewusstseinszustand kann jeder erfahren, dem es zumindest für einige Augenblicke gelingt total gegenwärtig zu sein, inne zu halten, still zu sein und nichts zu denken.

Leid der schnellste Weg zur Vollkommenheit

Der große Mystiker Meister Eckhart äußert sich zum Leiden der Menschen in folgender Weise:

*Das schnellste Pferd,
dass euch zur Vollkommenheit trägt,
ist das Leiden!*

Allerdings nicht das Leid allein, sondern letztlich die Überwindung des Leids führt zur Befreiung, zur Vollkommenheit. Durch Annahme von Unerfreulichem erschließt sich uns der tiefere Sinn von Freude und Leid. Annahme von Leid bewirkt unsere Befreiung von unserer egozentrischen Denkweise, führt uns in eine neue, höhere Bewusstseinsdimension jenseits unserer dualen „Gut- und Böse-Denkweise“.

Leid annehmen ist zwar der schnellste Weg zur Befreiung. Doch sich zu kas- teien um spirituelle Fortschritte zu machen, verstärkt nur das Ego und führt zu nichts Gutem. So wird der Weise auch nicht davor zurück scheuen bei heftigen Schmerzen sich ärztlich beraten und behandeln zu lassen und nöti- genfalls auch Schmerzmittel zu sich zu nehmen.

Der Weise sucht weder das Glück noch lehnt er Erfreuliches ab. Er akzep- tiert, was immer ihm das Schicksal zuführt und befreit sich auf diese Weise zugleich von allem Karma. Denn stirbt unser Ego, dann ist da keiner mehr, der vom Schicksal bestimmt wird.

Bei sich beginnen

Wenn dir etwas nicht gefällt, wenn du mit etwas nicht glücklich bist, so su- che nicht fieberhaft nach einer Änderung im Außen. Sei dir bewusst, dass alles, was dich stört, seine Ursache in dir hat. Daher musst du bei dir begin- nen, wenn du deine Lebensumstände verändern willst, denn diese sind nur ein Spiegel deines Charakters, deiner Einstellung zur Welt, deiner Art zu den- ken und handeln. Und du wirst staunen wie sich die Menschen in deinem Umfeld sogleich merkbar verwandeln, wenn du dich selbst veränderst.

Liebevoll annehmen von dem „Was Ist“, heißt allerdings nicht tatenlos zu bleiben oder sich alles gefallen lassen, sondern liebevoll und möglichst emoti- onslos jene Schritte zu setzen, zu denen dich deine Eingebungen anleiten. Achte nur darauf, dass du dich bei deinem Handeln im Einklang mit dir und dem Universum fühlst.

Zu lernen liebevoll anzunehmen „Was Ist“, ist unsere wichtigste Aufgabe und Herausforderung im Leben. Denn sie bewirkt unsere Erlösung vom Ego. Sie bewirkt die Heimkehr in die grundlose Liebe und Glückseligkeit des univer- sellen Bewusstseins.

Reine Liebe

Immer wieder höre ich Menschen klagen, dass es ihnen ganz unmöglich sei, negative Ereignisse, Krankheiten, böses Verhalten anderer liebevoll anzu- nehmen. Diese Leute verwechseln das übliche egozentrische Begehren und Ablehnen mit Liebe und Nicht-Liebe. Die Liebe, von der ich hier spreche, be- trifft unsere grundsätzliche Lebenseinstellung. Wer wirklich liebt, offenbart in allen Lebensbereichen, gegenüber allen Wesen und gegenüber jeder Natur seinen innersten Wesenskern und dieser „ist“ Liebe. Deshalb liebt er das Le- ben, wie immer es sich offenbart.

Beim liebevollen Annehmen von dem „Was Ist“ schweigt unser Ego mit seinen Ängsten und Sorgen, mit seinem Begehren und Ablehnen. Wir sind in der

Liebe, egal was sich im äußeren Leben ereignen mag. Wir fühlen uns befreit, leicht und wohl. Aller Kampf und Krampf, all unser Widerstand gegen das Sein, wie es ist, löst sich auf.

Alles ist Buddha

Wenn die Menschen nur begreifen könnten, dass alles Sein vollkommen ist und nur aus Liebe besteht, so wären sie befreit von allen Problemen und allem Leid. Es würde ihre Rückkehr ins Paradies bedeuten. Diese Worte haben nichts mit Religion und blinden Glauben zu tun. Sie sind eine Einladung unbefangen unser Leben und unser Gedanken zu beobachten.

Alles Geschehen im Universum ist von göttlicher Hand, von „Buddha“ – wie es die buddhistischen Mystiker bezeichnen - gelenkt und daher vollkommen. Das Schicksal würde dir keine Probleme und Schwierigkeiten bereiten, soweit du diese nicht für deine spirituelle Entwicklung benötigst.

Anders gesagt: „Alles ist Buddha! Alles ist vollkommen! So wie es ist“. Alle Welt wird von der Kraft, die sie hervor gebracht hat, mit höchster Weisheit gelenkt, Diese Kraft wirkt auch in dir. Du bist diese Kraft. Du bist Buddha, jedes Lebewesen, sogar jede Pflanze, jeder Stein ist Buddha.

Wenn wir nur das erkennen und uns immer wieder bewusst machen, fällt es uns leicht, das Dasein mit all seinen Erscheinungen, uns selbst und alle Menschen so anzunehmen und zu lieben, wie sie sich manifestieren.

„Alles ist Buddha“ bedeutet, dass auch alles was du machst, alle deine Fehler und Umwege und alles was sonst in der Welt geschieht vollkommen ist.

Fehler die wir und andere machen, Leid welches wir und andere erfahren, sie dienen nur unserer Bewusstseinsweiterung. Unsere scheinbare Unvollkommenheit ist Teil der allumfassenden Vollkommenheit.

Zum Erden-Weg eines jeden Menschen gehört das Leid und die Möglichkeit es in Glückseligkeit zu transformieren. Unser Leid ist der mächtigste Schlüssel der uns das Tor zum universellen Bewusstsein öffnet. Deshalb gibt es Leid und niemand entgeht persönlichem Leid in der Form von Krankheit, Verlust von Geliebtem. Doch jeder hat es in seiner Hand ob er Leiden in Weisheit und Liebe verwandelt oder weiterhin in irdischen Verstrickungen verweilt.

Liebevolles Annehmen heilt

Vor drei Jahren wurde in meinem Körper ein Tumor mit äußerst aggressiven Krebszellen diagnostiziert. Entgegen dem Rat der Ärzte habe ich sogleich entschieden diesen Krebs nicht mit den üblichen schulmedizinischen „schweren

Waffen“ wie Operation, Hormon-Therapie, Chemo oder Bestrahlung zu bekämpfen.

Ich wollte keinen „Krieg“ mit meinem Krebs und wollte ihn nicht „besiegen“. Für mich war von Anfang an klar, dass ich den, vom Schicksal gesandtem Krebs, liebevoll als Gast empfangen und entsprechend behandle.

Sollte er mich von meinem Körper und meinem damit verbundenen Erdenleben befreien, so war ich dazu gerne bereit.

Doch ich räumte ihm auch die Möglichkeit ein – so wie es sich für einen gesitteten Gast gehört – mein Haus nach angemessener Zeit wieder zu verlassen. Dazu habe ich meine – bereits zuvor relativ gesunde - Ernährung radikal umgestellt. Ich achte insbesondere auf ein möglichst basisches Milieu in meinen Körperzellen und auf viel Bewegung in frischer Luft.

Nach anfänglicher körperlicher Schwäche habe ich mich rasch wieder erholt. Ich fühle mich in den letzten Jahren so fit und gesund wie dies zuvor lange nicht der Fall war. Die kürzlich durchgeführte Tomographie zeigt, dass die Ausbreitung der Krebszellen zur Gänze gestoppt wurde.

Natürlich ist nicht auszuschließen, dass der Krebs wieder aktiv wird und mein körperliches Dasein beendet. Doch betrübt mich das? Ich durfte ein herrliches, reiches und erfülltes Leben erfahren und bin tief mit jenem Sein verbunden, das vom Werden und Vergehen ewig unberührt ist.

Wenn ich bedenke, wie glücklich und schmerzfrei ich die letzten drei Jahre seit auftauchen meines Krebses verbringen durfte, hat sich meine Art der Selbstbehandlung, vor allem mein liebevolles Annehmen von dem „Was Ist“ und mein Vertrauen in das Sein, tausendmal „bezahlt“ gemacht.

Ich danke dafür dem Universum mit seiner unbegrenzten Weisheit und Liebe, die überall – und natürlich auch in uns Menschen – wirksam sind und nur darauf warten von uns Menschen erkannt, empfangen und bewusst gelebt zu werden.

Mit herzlichem Gruß

Euer 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.