

**Wer bin ich? Teil I**

© Bernd Helge Fritsch

„Wer bin ich?“ lautet die zweite Frage unseres „Home-Seminars“. Sie ist eng verknüpft mit der ersten Frage nach dem Sinn unseres Erden-Daseins. Dem Anschein nach unterliegt alles Geschehen in unserer Welt einem sich ständig wiederholendem Kreislauf von Werden und Vergehen. Jahreszeiten kommen und gehen. Bäume grünen und blühen, tragen Früchte und gehen wieder in den Winterschlaf um dieses Spiel im nächsten Jahr zu wiederholen. Menschen werden geboren, wachsen heran, altern und sterben. Welcher Sinn ist dahinter verborgen oder ist es gar ein sinnloses Spiel?

Alles in der Natur hat seinen wunderbaren Zweck so auch alles Werden und Vergehen. Alle Dinge der Welt sind miteinander verbunden. Auch scheinbar schreckliche Ereignisse wie Pandemien, Kriege oder Naturkatastrophen dienen dem Ganzen. Der ständige Kreislauf ist kein sinnloser Kreislauf, sondern er gleicht einer aufwärts steigenden Spirale. In der äußeren Natur findet diese Entwicklung in der sogenannten „Evolution“ ihren Ausdruck. Im spirituellen Bereich bildet das Bewusstsein des Menschen das Zentrum seiner endlosen Entwicklung.

Wer tiefer in das Sein hineinschaut, wird von großer Freude erfüllt, denn er erkennt wie hinter allen Ereignissen – mögen sie auch noch so schmerzhaft und traurig sein – tiefe Weisheit, Vollkommenheit und Liebe verborgen sind.

Bei der Frage, „Wer bin ich“, geht es um „Sein oder Nicht-Sein“ wie es Shakespeares Hamlet formulieren würde. Es geht um die Frage welche Rolle uns für unser Erdendasein zugeordnet ist. Sind wir fähig ein bewusstes Sein in Harmonie mit uns selbst und unser Umfeld zu verwirklichen?

Zur Frage wer ich bin habe ich sehr interessante und recht unterschiedliche Antworten bekommen. Zum Beispiel:

- *Ich bin natürlich ein Mensch;*
- *Ich bin so, wie ich mich fühle und mich wahrnehme;*
- *Meine Mitmenschen sind mein Spiegel, sie zeigen mir wer ich bin;*
- *Ich bin ein angstbeladener Mensch;*
- *Ich sehe mich als unerschütterlichen Optimisten;*
- *Manchmal begegne ich mir flüchtig in der Meditation. Dann merke ich, dass ich viel größer bin, als ich gedacht habe;*
- *Diese Frage stelle ich mir nicht wirklich;*

- *Ich bin eine unsterbliche Seele auf meiner Reise durch Raum und Zeit, welche in diesen materiellen Welten Erfahrungen sammelt;*
- *Ich habe viele Ideen, aber in der Tiefe, weiss ich es nicht. Ich kann es nicht greifen, also bin ich nicht greifbar;*
- *Die Aufgabe meines Ichs besteht darin, das Schöne in der Natur und in den vielen Kleinigkeiten meines Lebens sehen zu können und daraus Kraft zu schöpfen;*
- *Ich bin eine Optimistin und unerschütterlich in meinem Glauben daran, dass letztlich alles gut ist und gut wird;*
- *Ich bin ich. Es ist gut so und bedarf daher keines Hinterfragens oder darüber Nachdenkens – sondern nur eines Akzeptierens und Zulassens.*

Es wäre eine lohnende Aufgabe all diese Ansichten näher zu beleuchten. Doch würde dies den Rahmen unsers Seminars und dieses Essaybriefes sprengen. Ich möchte jedoch darauf eingehen, ob es überhaupt Sinn macht sich mit dieser Frage auseinander zu setzen.

Wenige Menschen machen sich Gedanken darüber, wer sie sind und was der Zweck ihres Lebens ist. Sie sind mit dem, was sie glauben täglich erledigen zu müssen, so beschäftigt, dass sie keine Zeit für – ihrer Meinung nach – „sinnlose philosophische Spekulationen“ haben.

Sie kommen nicht auf die Idee, dass ihr Glücklich-Sein davon abhängig ist, mit welchen Augen sie sich und ihr Erden-Dasein wahrnehmen. Es ist ihnen nicht bewusst, dass sie unfreiwillig ihr Selbst-Verständnis von ihren Eltern, ihren Erziehern und von der sie umgebende Gesellschaft übernommen haben.

Die meisten Menschen haben ein gänzlich falsches Bild von sich selbst. Tragischer Weise erkennen sie nicht, dass dieses Bild die Ursache von Egoismus, Streit, Krieg, Problemen, Unglücklich-Sein, Ängsten und von allen sonstigen Übel in dieser Welt ist.

Schon den alten griechischen Weisen war die Bedeutung der Selbsterkenntnis für ein glückliches und erfülltes Leben bekannt. Daher empfing die Besucher des Orakels von Delphi eine steinerne Tafel mit der Inschrift „gnothi seauton!“ (erkenne dich selbst). In diesem Sinne versuchten alle großen Weisheitslehrer ihren Mitmenschen den Weg zur Erkenntnis ihres wahren Selbst aufzuzeigen.

Es ist für unser Leben und unser Glücklich-Sein weniger wichtig was wir tun, als zu erkennen, weshalb wir so „ticken“ wie dies tagein tagaus der Fall ist. Nur die Erkenntnis, wer wir jenseits unserer Denk- und Verhaltensmuster sind, wird uns befreien. So besteht unsere Aufgabe auf Erden primär nicht in einem Tun, sondern in einem Erkennen. Unser richtiges Tun und Lassen wird sich sodann aus dieser Einsicht wie von selbst ergeben.

## ***Du bist nicht, was du glaubst zu sein***

Die Einstellung eines unserer Seminarteilnehmer: „Ich bin, wie ich bin, es ist gut wie ich bin und ich akzeptiere mich, wie ich bin!“ zeugt von einer positiven Einstellung sich selbst gegenüber. Doch damit ist die Frage nach dem eigenen Sein nicht beantwortet.

Wie schon im letzten Essay-Brief ausgeführt, bist du nicht, was du glaubst zu sein. Du bist nicht das, womit sich die Menschen allgemein identifizieren. Du „hast“ einen Körper, aber du „bist“ nicht dein Körper. Egal ob du einen Fuß oder sonst einen Körperteil verlierst, du bleibst, selbst wenn du stirbst, immer die- oder der-selbe. Du „verfügst“ über die Fähigkeit zu denken, doch du „bist“ nicht deine Gedanken, dein Verstand. Gedanken kommen zu dir und verschwinden wieder. Woher kommen sie? Bist du ihr Urheber? Wie gut kannst du sie steuern und bestimmen?

Die Menschen identifizieren sich vorwiegend mit ihren Erinnerungen, mit vergangenen Handlungen und Erlebnissen, mit ihren Erfolgen und Misserfolgen. Sie identifizieren sich mit ihrer Familie, mit ihren Freunden, mit ihrem Status in der Gesellschaft, mit ihrem Beruf, ihren Besitztümern, mit dem Land in dem sie geboren und aufgewachsen sind, in dem sie leben. Sie identifizieren sich mit ihrem geliebten Fußball-Verein, ihrem Lieblings-Sportler, -Schauspieler, mit einer politischen Partei und so weiter und so fort. Für die meisten Menschen setzt sich ihr „Ich“, ihre „Person“, aus einem Bündel von Erinnerungen und Identifikationen, zusammen.

Was wir gewöhnlich als unsere Person betrachten ist somit ein künstliches Gebilde, eine Illusion.

Entscheidend für dein Erwachen ist die Erkenntnis:

„All das bist bin ich nicht! Von all diesen Identifikationen kann ich getrost loslassen. Erst wenn ich davon ganz leer bin, also „Nichts“ mehr bin, eröffnet sich mir das Wunder meines Seins.“

## ***Warum unsere Ego-Person leiden muss***

Unsere „Person“ lebt vorwiegend in einem Zustand der Ablehnung von dem, was ihr nicht gefällt und ist eifrig bestrebt etwas zu bekommen oder zu erreichen, wovon sie hofft, dass es sie glücklich machen wird. Sie träumt von einer Familie, davon geliebt zu werden, Erfolg im Beruf zu haben, Anerkennung zu bekommen und so fort. Werden solche Wünsche erfüllt, ist die „Person“ kurzzeitig zufrieden, werden sie nicht erfüllt ist sie unglücklich. So befindet sich unser „normales Ich“ in einer ständigen Abhängigkeit von äußeren Ereignissen.

Der Versuch zur Verbesserung unserer äußeren Lebensbedingungen um anhaltendes Glücklich-Sein zu erreichen, bildet einen Motor, der uns fortwährend antreibt und uns kaum erlaubt in Ruhe bei uns selbst zu sein. Doch dabei übersehen wir, dass unser Umfeld nur eine Projektion unseres permanenten Denkens und Beurteilens ist. Daher ist es erforderlich uns selbst, unser Bewusstsein und unser Denken zu verändern, wenn wir anhaltende Zufriedenheit und Befreiung von allen Problemen, Ängsten und Sorgen erlangen wollen.

### ***Was immer du wahrnimmst, alles ist vollkommen***

Wir selbst sind die Urheber aller erfreulichen und unerfreulichen Ereignisse, die uns begegnen. Dies beruht auf unserer Beurteilung der jeweiligen Geschehnisse. Wir haben es in unserer Hand, ob wir das, was wir wahrnehmen positiv oder negativ bewerten. Stets sind wir selbst „unseres Glückes Schmied“.

Umso tiefer der Einblick in unsere Wesenheit und in das Geschehen in der uns umgebenden Welt ist, desto deutlicher werden wir die Vollkommenheit allen Seins erkennen. Zu dieser Vollkommenheit gehören auch alle Schwächen und Unvollkommenheiten in uns und rund um uns.

*All what happens is exceedingly well.  
(Was immer sich ereignet, es ist überaus gut).*

*Robert Adams*

### ***Du kannst nicht „wissen“ wer du bist***

Niemand kann „sagen“ und niemand kann „wissen“ wer wir sind. Denn der „Wissende“, der „Erkennende“ kann nicht zugleich Subjekt und Objekt unseres Denkens sein. In gleicher Weise kann unser Auge nicht sehen und dabei sich selbst wahrnehmen. Das Auge benötigt einen Spiegel um sich selbst zu sehen. Ebenso benötigt unser „Ich“ ein Medium in dem es sich selbst wahrnehmen kann. Nur im gedankenfreien Zustand, im Bewusstseins-Zustand des sogenannten „reinen Gewahrsein“ können wir uns selbst begegnen.

„Reines Gewahrsein“, das heißt beobachten ohne Wünschen, Wollen, Sich-Sorgen und sonstige Ego-Gedanken bildet den Spiegel in dem wir unser eigentliches Selbst wahrnehmen können.

Unser Verstand kann uns nur sagen wer wir „nicht“ sind. Die Erfahrung unseres Seins hingegen findet auf einer Bewusstseins-Ebene jenseits unseres

Denkens statt. Worte, wie du sie hier vorfindest, können dich bis zur Schwelle zu dieser Dimension hinführen, doch um sie zu überschreiten musst du alles Denken beenden – und in das „reine Gewahrsein“ eintauchen.

### ***Entscheide glücklich zu sein***

Die „Person“ bestimmt unbewusst ihr Glücklich- oder Unglücklich-Sein durch die Art wie sie denkt, oder besser gesagt wie sie – in der Regel unbewusst – beschließt zu sein. Gefällt ihr etwas nicht, so entscheidet sie reflexartig unglücklich zu sein und dementsprechend geht es ihr dann.

Eine sofort wirksame Verbesserung unseres Seelenzustandes bewirken wir durch die Worte, „Was immer geschieht, ich entscheide glücklich zu sein!“ Das solltest du dir immer wieder vorsagen, wenn dein Inneres droht aus der Balance zu geraten.

Die Entscheidung „glücklich zu sein“ hat nichts mit dem sogenannten „Positiven Denken“ zu tun. Bei diesem Denken versuchen wir durch Selbstsuggestion unsere Ego-Wünsche zu erfüllen.

Hingegen verweist uns die „Entscheidung glücklich zu sein“ auf unseren stets vorhandenen glückseligen Wesenskern und lässt uns mit diesem in Verbindung treten. Zudem basiert diese Entscheidung auf der Tatsache, dass alles Geschehen vollkommen ist so wie es ist, auch wenn das Universum Wege geht, die wir oft nicht verstehen können.

Fortsetzung folgt

Mit herzlichem Gruß

Bernd

P.S. Wenn dir bei dem Studium dieses Essay-Briefes etwas unklar ist, wenn du Fragen hast oder mir nur deine Meinung mitteilen willst, so schick mir ein Mail und ich werde dir gerne antworten.

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.