

Alles Glück ist in dir II

© Bernd Helge Fritsch

Es gibt nur das „EINE“

Wenn die Ursache für die „Vertreibung aus dem Paradies“ das „Gut und Böse-Denken“ war, so ergibt sich daraus logischerweise, dass wir nur dieses duale Denken beenden müssen, um wieder in das Paradies, die „EIN-HEIT“ mit dem allumfassenden SEIN, zu gelangen.

Eigentlich kann nichts und niemand diese EINHEIT verlassen. Nur unser „Ego-Denken“ gaukelt uns Trennung vor.

Im gesamten Universum gibt es nur das „EINE“, das Allumfassende, auch als Gott, Buddha, Brahman, Tao oder Selbst bezeichnet.

Alle Galaxien, samt den sogenannten „schwarzen Löchern“ und ebenso unsere Sonne und ihre Planeten sind Manifestationen des EINEN. Sie existieren nur scheinbar voneinander getrennt. Sowohl physikalisch, als auch spirituell bilden sie eine Einheit und beeinflussen sich gegenseitig.

Es ist das „EINE“, welches sich, man kann sagen spielerisch, in der wunderbaren Vielfalt der Welt manifestiert.

Zu diesem „Spiel“ gehört auch, dass der Mensch anscheinend geboren wird, einen Körper besitzt und mit diesem von Kindheit an verschiedenste „Geschichten“ durchlebt. Diese Geschichten sind nicht real, sondern entsprechen der Art wie wir Ereignisse subjektiv wahrnehmen, interpretieren und uns sodann im Nachhinein an sie erinnern.

Indem wir uns mit unserem Körper, unserem Denken und Tun sowie mit unseren Erinnerungen daran identifizieren, entsteht unser sogenanntes „Ego-Ich“. Dieses Ich lebt von der Einbildung ein von der übrigen Welt getrenntes, besonderes Wesen zu sein. Alles Denken dreht sich beim Menschen um dieses „Ich“, „Ich“, „Ich“.

Durch die eingebildete Trennung von Gott und der uns umgebenden Welt, leidet unser Ego unter einem tiefgehenden Gefühl von Mangel und Unzufriedenheit. Unbewusst sehnt es sich danach, wieder in die paradiesische Einheit zurück zu kehren. Diese Rückkehr wird jedoch durch sein teils angeborenes, teils anezogenes duales Denken und Bewerten verhindert.

Aus dieser Situation resultiert das rastlose Bemühen des Menschen, etwas zu suchen und zu erreichen, wodurch er von seiner eingebildeten Einsamkeit und Unvollkommenheit und dem damit verbundenen permanenten Mangelgefühl befreit wird.

Dabei sind dem Einfallsreichtum unseres Egos keine Grenzen gesetzt. Von persönlichen Beziehungen, Macht, Reichtum, Konsum, Erfolgen und so fort erwartet es sich Freude, Glück und Zufriedenheit. Doch Frieden und Glückseligkeit kann nicht in der Illusion der äußeren Welt, in ihrer Dualität und Vergänglichkeit, gefunden werden. Alle unsere diesbezüglichen Bemühungen sind zum Scheitern verurteilt. Im Gegenteil wird unsere Unzufriedenheit, hervorgerufen durch unsere eingebildete Trennung von der EINS, durch unser Suchen nur verstärkt. Denn dieses Suchen geht ja davon aus, dass wir tatsächlich in einer ZWEIHEIT leben.

Spirituell fortgeschrittene Menschen versuchen durch Religion, Yoga, Meditation und sonstige Techniken Befreiung oder sogenannte „Erleuchtung“ zu erlangen.

Doch wenn es nur das EINE gibt, so ist im Grunde jeder Mensch bereits dieses EINE. Dieses EINE, das wir sind, können wir nicht durch Suchen finden. Derartiges Bemühen gleicht dem Versuch unsere Brille, die wir bereits auf unserer Nase tragen, irgendwo in unserer Umgebung zu finden.

Was uns fehlt, ist die Erkenntnis, dass wir bereits haben oder besser gesagt „sind“, was wir suchen, nämlich vollkommene Glückseligkeit und Liebe. Du musst also nichts tun oder erreichen. Lass los vom Ego-Wollen und sei, was du bist!

Einfach nur SEIN genügt!

„Atman ist Brahman“ erklärten schon vor rund dreitausend Jahren die alten indischen Weisen. Das heißt, unser individuelles SEIN ist identisch mit dem universellen SEIN, mit der allerhöchsten Gottheit.

In diesem Sinne erklärte auch Jesus: „Ich und der Vater sind Eins.“ (Joh. 10,30)

Vom Sinn des Leids

Wenn alles Sein göttlich und vollkommen ist, mag bei manchem Menschen die Frage auftauchen: Wozu musste in der Entwicklungs-Geschichte des Menschen diese fatale Trennung, wie sie durch unser „Gut und Böse-Denken“ hervorgerufen wird, stattfinden? Weshalb müssen die Menschen auf ihrem Erden-Weg neben den vergänglichen Freuden so viele Leiden, Ängste und Sorgen ertragen? Diese Leiden stehen doch im Widerspruch zu der sonst so herrlichen und weisheitsvollen Schöpfung, wie wir sie rund um uns wahrnehmen können.

Das Ziel unseres Mensch-Seins ist BEWUSSTES SEIN. Dieses besondere „SEIN“ entwickelt sich erst durch unsere geistige Trennung von der „EINS“. Pflanzen und Tiere haben das Paradies, das Symbol der Einheit, niemals verlassen. Wir Menschen („Adam und Eva“) hingegen haben uns im Verlauf unserer Evolution durch unser Denken von der Gottheit – von unserem EINS-SEIN mit Gott abgesondert. Wir leben normaler Weise in der „ZWEIHEIT“, in einer Welt der Dualitäten, in der Glück und Unglück sich einander bedingen.

Wir können uns daher nicht mehr am Frieden und an der Freude des Paradieses erfreuen und müssen anscheinend die mit dem Erdenleben verbundenen Leiden ertragen. Doch dieses Leiden, wenn wir seine Ursache begreifen, eröffnet uns das Tor zur Liebe und Glückseligkeit des „BEWUSSTEN SEINS“.

Wie dies geschehen kann, eröffnet uns das Gleichnis vom „Verlorenen Sohn“. Der „Verlorene Sohn“ (Lk.15,11–32) verlässt sein „Vaterhaus“ (die EINHEIT mit Gott). Nachdem er sein Erbe verprasst (sein Gott-Sein vergessen) hat, gerät er in höchste Not. Er muss hart arbeiten und sich vom Futter im Trog der Schweine ernähren. Jetzt erst, durch sein Leid, „erwacht“ er und wird sich seines Ursprungs, seiner Göttlichkeit wieder bewusst. Er ist durch Trennung und Elend gegangen und sodann wieder heimgekehrt. Er hat durch sein Leiden „BEWUSSTSEIN vom SEIN“ gewonnen. Er unterscheidet sich dadurch von allen anderen Lebewesen. Er unterscheidet sich insbesondere auch von all den Menschen, die zwar das „EINE“ sind, doch dies nicht wahrnehmen können.

Der „verlorene Sohn“ kehrt zurück in die allumfassende Liebe, in die Glückseligkeit, die sein „Vater“ symbolisiert. Diese Liebe nimmt den verlorenen Sohn freudig mit offenen Armen wieder auf und feiert seine Rückkehr mit einem großen Festmahl.

Das Gleichnis vom „Verlorenen Sohn“ offenbart den Sinn des Leids. Ohne Leid würde der Mensch wie ein Tier unbewusst nur seinen Trieben folgen. Ohne Leiden gibt es für ihn keine Bereitschaft zu „erwachen“!

*„Das schnellste Ross,
das euch zur Vollkommenheit trägt,
ist das Leiden.“*

Meister Eckhart

Für den „Erwachten“ gibt es kein Karma. Er leidet nicht unter den dualen Erscheinungen der Welt. Er spürt zwar ebenso körperliche Schmerzen wie die Tiere und alle Menschen. Doch er leidet dabei nicht mental. Er identifiziert sich nicht mit seinem Körper und dem Schauspiel der Welt. Mit Gleichmut, Gelassenheit und Liebe reagiert er auf das, was ist.

Der „Befreite“ sieht die Erscheinungs-Welt wie jeder Mensch. Doch er ist sich bewusst, dass es sich dabei nur um einen Schein, eine Illusion, eine Täuschung handelt.

Rückkehr in der Liebe

EINS-SEIN bedeutet in der Liebe sein. In einer Liebe, die nichts für sich haben will. Diese Liebe geht über alle ZWEIHEIT – über alles duale Bewerten hinaus.

Wir lieben, wenn wir alles Begehren und Verurteilen beenden. Wir lieben, wenn wir alles Geschehen möglichst ohne emotionale Unruhe, als vom Schicksal, als von höchster Weisheit gefügt, annehmen.

„Was ist, das ist!“ „Wie unsere Mitmenschen sind, so sind sie!“ Daran ändern Ärger, Aggression, Sorge, Gekränkt-Sein und Selbst-Bedauern nichts. Innere Auflehnung gegen das, was ist, führt nur zu Unruhe und Konflikten. Sie stärken das Ego und fördern das Leid. Der Weise be- und verurteilt nicht was ist. Er bleibt daher unberührt von den sich fortwährend verändernden Ereignissen. Glückselig ruht er in sich.

In der Psychotherapie wird dem Menschen immer wieder geraten sich selbst zu lieben. Doch das scheint so schwer zu sein. Dabei ist es ganz einfach: Wir lieben uns selbst, wenn wir unser Ego-Denken und Handeln beenden und dem EINEM vertrauen.

Ego-Denken verursacht unsere vermeintliche Trennung von unserer Einheit mit dem höchsten Sein. Unser Ego verstrickt uns in Gedanken. Das bedeutet statt Vertrauen in das EINE zu haben, von Verlangen, Frucht und Sorgen beherrscht zu sein.

Denken und Bewerten verursachen Furcht.

So schreibt der Apostel Johannes in seinem sogenannten „1. Brief“ die wunderbaren Worte:

„Gott ist Licht. In ihm gibt es keine Finsternis...“ (1,5-6)

„Noch nie hat ein Mensch Gott geschaut. Lieben wir aber einander, so bleibt Gott in uns, und die Liebe zu ihm ist in uns vollkommen.“ (4,12-13)

„Gott ist Liebe. Wer in der Liebe bleibt, der bleibt in Gott, und Gott bleibt in ihm.“ (4, 16 ff)

„Furcht findet sich nicht in der Liebe. Die vollkommene Liebe vertreibt die Furcht. Furcht schafft Qual. Habt ihr noch Furcht, so seid ihr in der Liebe noch nicht vollkommen.“ (4,18)

Denken bedeutet das Eine vom Anderen unterscheiden. Dadurch entsteht für uns die Illusion der Welt. Im „Nicht-Denken“, in der Meditation, in der reinen Wahrnehmung, kehren wir zurück zum EINEN. Gedankliche Stille lässt uns das Undenkbare erfahren.

Jeder, der sich im „Nicht-Denken“ versucht hat, weiß wie schwer es ist unsere Gedanken, die oft wie wilde Affen in unserem Gehirn herumspringen, zu zähmen. Um uns vom zwanghaften Denken zu lösen, gilt es vor allem, unser emotionales Bewerten zu beenden.

Befreiung vom Ego gelingt erst, wenn wir erkennen, dass alles Sein und alle weltlichen Ereignisse von dem EINEN gesteuert werden und daher vollkommen sind. Tiefes Vertrauen in das allumfassende Sein vertreibt den Nebel, der unsere Sicht trübt. Vertrauen in Gott und das Schicksal erlöst uns vom rastlosen, emotionalen Denken.

Werde dir immer wieder bewusst:

*„Das Schicksal macht keine Fehler!“
„Der Mensch denkt, Gott lenkt!“*

Verurteilen, Ablehnen und Bekämpfen von dem, was ist, macht unfrei und unglücklich. In Allem das Höchste erkennen und daher Annehmen und Lieben was ist befreit.

Baum des ewigen Lebens

Bewusstes Sein hat keine Ego-Wünsche. Es will nicht mehr dies oder das erreichen um glücklich zu sein, sondern erkennt und lebt das höchste Glück im „Ich bin“. Er verweilt im gegenwärtigen, beglückenden SEIN.

In der Stille, wenn du dein duales Denken beendest, kehrst du ein in die allumfassende Weisheit und Liebe.

Sodann endet die Trennung zwischen dem persönlichen und dem universellen Sein. Der Cherubim mit dem flammenden Schwert tritt zur Seite und öffnet für Adam und Eva den Zugang zur Liebe, zum „Baum des Lebens“ (Gen. 2,9 ff.)

Frohe und friedvolle Wintertage

wünscht Euch von Herzen

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 weiterempfehlst! Das kostenlose Abo kann über die Office-Mailadresse oder über <http://www.berndhelgefritsch.com/rundbrief.html> bestellt werden.