

Essay-Brief Juni 2023
Liebe ohne Schmerzen
© Bernd Helge Fritsch

Von Bärbl, einer meiner Rundbrief-Abonnenten, habe ich die nach dieser Einleitung folgenden, wunderbare Zeilen bekommen.

Ihre Worte zeigen wie wir über die gewohnte, vom Verstand geprägte Bewusstseins-Ebene, hinaus gehen können.

Es gelingt ihr mit ihren Worten das Namen- und Formlose, das eigentlich unbeschreibbare „Eine“ fühlbar zu machen.

Bärbel zeigt sodann auf, wie spirituelle Einsicht in praktische Problemlösung umgesetzt werden kann.

Denn wahre Erkenntnis lässt nicht nur das „Eine“ erfahrbar werden, sondern inspiriert uns zugleich zu Lösungen für all unsere täglichen weltlichen Probleme.

Nachstehend ihre Worte.

Ich empfehle dir diese nicht mit dem Intellekt analysieren zu wollen, sondern sie mit möglichst offenen Mind auf dich einwirken zu lassen.

Lieber Bernd!

Seit 2013 erhalte ich Deine Essays und einmal zog es mich ins Burgenland zu einem Seminar mit Dir. Gern antworte ich spontan auf Deinen Brief.

Voller Freude und Erwartung empfinde ich es als Geschenk, wenn bei meinen Mails ein Rundbrief von dir angekündigt wird! Welch Bereicherung waren deine Essay-Briefe all die Jahre für mich. Durch sie fühlte ich in manch weltlicher Not, dass Irgendetwas da ist, was mich sein lässt; Etwas Unbeschreibliches; Und dann erfolgt sogleich eine Wende im Geschehen.

Ich fühle mich gestillt durch deine Worte, auch wenn ich mit Manchem nicht gleich verstanden bin. Etwas bewegt mich dran zu bleiben. Und dann: Ach wie wundersam, wie leicht! So geht es auch! So kann ich es erfassen!

Du nennst es Wiederholung. Es ist das Wahre, immer wieder neu beschrieben, als Wort, als Satz, als Bild, Welch ein Tanz!

Ja, das ist es, was mich beglückt, was mich das Wunder in Allem erfassen lässt! Welch Segen, wenn mir diese Momente geschenkt sind – meist kurz und doch ich bleib dran zu empfangen und zu dienen.

Und die Welt wird heller und auch bedeutungsloser.

Vielen Dank dafür!!

In der Welt fühl ich mich daheim getriggert.

Mein Mann streitet nicht mit mir, er diskutiert nicht über bestimmte Themen. Er schaut ständig ARD.....

Ich mach ihn auf dieses und jenes aufmerksam.

Er will nicht hören, ... schweigt.

Bis ich streite und es endet im Theater.

Mal länger, mal kürzer ...bis ich weiß und fühle: Stopp! Stopp! Stopp!
Halt inne, erinnere dich, es ist Geschichte!

Bleib im Frieden! Sieh sein Licht! Das, was der andere wirklich ist und nicht die Geschichte, die Welt!

Danke fürs Erinnern!

Und ich fühle wie bedeutungslos diese Geschichten sind, vom polaren Denken gemacht.

Mit Lippenstift schrieb ich auf den Spiegel im Bad:

Ich erblicke Dein Licht – Das, was Wir sind, Liebe, Nichts, Essenz, Stille.

Der Andere fühlt mein Angebot wie ich fühle...

Es kehrt Frieden ein!

Ja, ich fühle wohin es in mir strebt: nur Das, die Liebe, die Vollkommenheit in Allem zu Sein.

Welches Glück in mir aufsteigt, beim Schreiben und so viel dankbare Freude am Sein erfüllt mich, durch das was jetzt geschieht!

Ergänzend zu diesen einmalig schönen Worten von Bärbl erlaube ich mir aus meinem Essaybrief vom Oktober 2014 – Liebe und Partnerschaft I. Teil – zu zitieren:

Liebe haben wollen oder Liebe sein

Das größte Hindernis für eine gelungene Partnerschaft besteht in der Erwartung, der andere sollte mir Liebe geben, der andere soll mich glücklich machen. Viele Menschen verwechseln eine Liebesbeziehung mit einem Ego-Trip. Sie hoffen von ihrem Partner dies und jenes zu bekommen. Meistens sind sie auch bereit zu geben, doch das macht die Beziehung eher zu einem Geschäft. „Ich gebe dir.. und erwarte mir...“. Dementsprechend werden Ehen gerne mit Versprechungen und Verträgen abgesichert.

Sie wollen „haben“ und vergessen dabei auf das Wichtigste im Leben, nämlich darauf „hier und jetzt einfach zu sein“. Nur wenn wir uns dem „Sein“, dem Augenblick absichtslos, doch höchst achtsam hingeben, schaffen wir die Voraussetzungen um wahre Liebe und Glückseligkeit zu verwirklichen.

Wenn jemand eine erfüllte Beziehung leben will, so muss er sich entscheiden: Will ich „Liebe haben“ oder „Liebe sein“? Wer Liebe „haben“ will, lebt - meist unbewusst - mit der Sorge sie nicht in der gewünschten Art zu erlangen oder sie zu verlieren. Er fragt sich beispielsweise: „Liebt mich der andere genug? Liebt er auch jemand anderen? Warum verhält er sich nicht meinen Wünschen gemäß?“ Diese Sorgen führen dazu, dass sich entsprechende Probleme einstellen. Denn Gedanken sind – wie wir wissen – Kräfte, die sich verwirklichen.

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