

Liebe deine Feinde

© Bernd Helge Fritsch

Liebevoll annehmen was ist

Eine der Grundvoraussetzungen für die Befreiung unserer Seele besteht darin, anzunehmen und zu lieben, was ist. Unsere Persönlichkeit, unser Ego, liebt, was es als angenehm empfindet und fühlt sich eingeschränkt und angegriffen von dem, was ihm nicht gefällt. Gegenüber Ungeliebtem, Störendem baut sich in uns Widerstand auf. Wir leiden darunter, ärgern uns, bekämpfen es und suchen oft fieberhaft danach wie wir es vermeiden bzw. loswerden können.

Liebet eure Feinde

Im heftigen Kontrast dazu steht die Aufforderung „Liebet eure Feinde!“ (Mat. 5,38 – 43). Für die meisten Menschen bedeutet dieser Aufruf eine Überforderung oder gar eine Zumutung. Sie denken: „Wie kann ich jemanden lieben, der mich beleidigt, verletzt hat, der „Böses“ tut? Das ist für mich unmöglich!“.

Es gilt diesen Aufruf „eure Feinde zu lieben“ richtig zu verstehen. Was wir gewöhnlich unter „Liebe“ verstehen, ist keine Liebe. Wir lieben nur, was wir begehren, was für uns angenehm ist, wir lieben nur Menschen und Dinge mit denen wir uns identifizieren. Das ist Ego-Liebe! Hinter dieser Liebe lauern stets Enttäuschung, Unzufriedenheit, Ausgrenzung, Nicht-Liebe, Streit und Unglücklich-Sein.

Die Essenz der Worte „Liebet eure Feinde“ bezieht sich nicht nur auf Menschen, die uns feindlich begegnen, sondern auch auf all die ungeliebten Kleinigkeiten, Hindernisse, Missgeschicke, Störungen, Verhaltensweise unserer Mitmenschen. Sie alle werden erst durch unsere Einstellung ihnen gegenüber zu unseren „Feinden“, die uns das Leben schwer machen.

Wenn wir hingegen unser Herz für die in ihm befindliche Liebe öffnen, so können wir stets heiter und gut gelaunt, mit einem Lächeln auf den Lippen durch den Tag gehen. Werde dir bewusst: Alle „Feinde“, alles Unangenehme kommt von Gott!

Wahre Liebe

Die meisten Menschen wenden ihre Liebe nur Menschen, Dingen und Ereignissen zu, die ihnen wohl tun, die ihnen Freude schenken. Doch wie schon Jesus fragte: „Welcher Lohn steht euch zu, wenn ihr nur die liebt, die euch Gutes tun?“ Der Lohn dafür ist ein unzufriedenes und unglückliches Leben, denn solchen Menschen begegnen laufend Ereignisse die sie ablehnen, gegen die sie

innerlich Widerstand leisten, die ihre Stimmung trüben, die ihnen in Summe die Freude am Leben verderben. Wer nicht mit seiner Liebe verbunden ist, neigt zu Groll, übler Laune und zu Depression. Er fühlt sich leicht überfordert und energielos und ist anfällig für Krankheiten.

Wahre Liebe begehrt nichts. Wahre Liebe existiert unabhängig davon, was uns der andere geben will und kann.

Wahre Liebe gleicht der Sonne, die ihre Strahlen und Wärme ausbreitet über alle Menschen und alles Geschehen, die nicht zwischen „Gut und Böse“ unterscheidet. Unberührt von allem Treiben auf der Erde zieht sie ihre Bahn und schenkt allem ihr Licht und ihre Wärme.

Du bist – im Grunde deines Herzens – nichts anderes als Liebe! Wahre Liebe ist daher ein natürlicher Zustand deines Seins. Sie ist bewusstes Sein.

Liebe hat mit Wollen nichts zu tun. Liebe kann, aber muss nicht mit einem Tun verbunden sein.

Wahre Liebe entfaltet sich in der Stille jenseits des Denkens, jenseits von unserem ständigen Bewerten, jenseits von unserem fortlaufenden Be- und Verurteilen.

Die Einbildung besser als andere zu sein

Nur das Ego bildet sich ein besser als andere Menschen zu sein.

Wir sind nicht aufgerufen unseren „Feinden“ um den Hals zu fallen, sie zu küssen und zu herzen und müssen nicht unsere Wohnung und unsere Freizeit mit ihnen teilen.

Doch wir sind aufgerufen zu erkennen: Alles ist Eins. Das was mich am anderen stört, was ich an ihm nicht ertragen kann, bin ich selbst.

Mein Ego birgt den Heiligen ebenso wie den Terroristen in sich. Wäre ich in einem anderen Milieu, in einer anderen Kultur, mit einer anderen Erziehung aufgewachsen. Hätten ich und meine Mitmenschen unter Armut, schwerer Ungerechtigkeit, Unterdrückung und Verfolgung und Misshandlung (eingebildeter und tatsächlicher) zu leiden gehabt, wäre ich dann nicht selbst bereit gewesen die sogenannten „Feinde“ anzugreifen und zu töten?

Die Welt ist dein Spiegel

Werde dir bewusst, dass du in den Geschehnissen in deinem äußeren Leben stets nur dich selbst erfährst. Dein Schicksal sorgt dafür, dass du immer nur den Menschen und Ereignissen begegnest, die für dich bestimmt sind.

Bleib bewusst, dass alles was du erlebst ein vollkommenes Schauspiel ist. Diese göttlich-perfekte Schule des Lebens dient einzig und allein dazu, dass du

lernst dich selbst zu erkennen. Sie dient dir, die Liebe die du bist zu erkennen und ebenso die Liebe und Weisheit von der alles Sein getragen wird. Die für dich maßgeschneiderte Schule des Lebens, eröffnet dir die Möglichkeit zu „erwachen“ und damit anhaltende Glückseligkeit zu erlangen.

Wie reagieren auf Schmerz, Ärger, Zorn und Wut?

Es ist durchaus menschlich und schon in unseren Genen vorprogrammiert, dass wir auf Angenehmes positiv und auf Unangenehmes negativ reagieren. Bekämpfe daher nicht deine Schwäche „Nicht-zu-lieben“ mit „Nichtliebe“ deiner Schwächen!

Wie also sollen wir uns verhalten, wenn seelischer Schmerz, Zorn, Wut, Enttäuschung in uns hochkommen?

Schmerz, Zorn, Wut, Enttäuschung registrieren, doch es dabei bewenden lassen. Bleibe stets der Beobachter deiner Gefühle und Gedanken. Reagiere nicht! Nur so kannst du dich von einen Denk- und Handlungs-Mustern befreien. Durch stete Achtsamkeit betreffend dein Innenleben wird dir dies immer besser gelingen.

Lerne anzunehmen was ist, statt mit Ärger, Wut, Traurigkeit, Verzweiflung, Selbstbedauern, Rache-Gedanken und so fort, zu reagieren. Das führt zur Erkenntnis der Dimension jenseits der Erscheinungen. Lieben was ist führt zur Befreiung von unserem Ego-Dasein.

Nicht reagieren

In seinen Vorträgen empfiehlt Robert Adams immer wieder: Reagiere nicht auf das, was dir an Angenehmen und Unangenehmen begegnet! Es sind nur deine Gedanken, die dich stören! Wo du in deiner spirituellen Entwicklung stehst, erkennst du am besten daran, wie du auf deine alltäglichen Lebenssituationen reagierst. Die einzige Freiheit, die wir haben, besteht darin auf nichts zu reagieren und uns nach innen zu richten und die Wahrheit zu erkennen!

Nicht reagieren bedeutet nicht zu erstarren und nichts zu tun. Es geht nur um deine innere Einstellung zu den Ereignissen die dir tagtäglich begegnen. Verbunden mit der Liebe, mit der Stille, die du bist, wirst du stets wissen, was gerade in diesem Moment für dich im Einklang mit allem Sein zu tun und zu lassen ist.

Überwindung der Dualität

Wir leben in einer Welt der Dualität. In dieser sind Freude und Leid wie die beiden Seiten einer Münze eng miteinander verbunden. Dies bedeutet einen

Aufruf über unsere Bindung an die erscheinende Welt hinaus zu gehen, „Gut und Böse“ zu transzendieren.

Der Weise bleibt sich innerlich gleich, ob ihm Freude oder Leid, Angenehmes oder Unangenehmes begegnen. Er ruht in sich, fühlt sich stets mit der Gottheit in sich verbunden.

Durch Gleichmut und Gelassenheit, Liebe und Vertrauen in das Sein wie es ist, gehen auch wir über die Dualität von „Gut und Böse“ – dem Ursprung von allem Übel (siehe die Vertreibung aus dem Paradies) – hinaus. Damit erlangen wir Selbst- und Gott-Bewusstsein.

Wunderbar dargestellt finden wir diese Weisheit im vierten Kapitel der Bhagavad Gita:

Gott-Bewusstsein

4:22 Der lebt in Freiheit, der zufrieden ist mit dem, was ihm das Schicksal bringt. Wer über duale Gegensätze erhaben ist (Lust und Leid), wer nichts begehrt und wer im Erfolg und Misserfolg derselbe bleibt, wird von seinen Handlungen nicht gebunden.

4:23 Wer an keinen Erscheinungen haftet, fest im Selbst gegründet ist und seine Handlungen der Gottheit weiht, der handelt ohne karmische Folgen.

4:24 Der Befreite lässt Gott durch sich wirken. Was immer er tut, für ihn ist es Brahman der handelt. Stets fühlt er sich im Einklang mit Brahman und wird so Brahman erlangen.

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