

**Vollkommenheit**

***Du bist, was du dir einbildest zu sein!***

Wenn du dir einbildest schwach und fehlerhaft zu sein, wird sich diese Vorstellung in deinem Leben manifestieren.

Erkennst du hingegen dein EINS-SEIN mit allem SEIN, so wird dir bewusst: „Ich bin Vollkommenheit, so wie alles Sein vollkommen ist!“

Dabei ist anzumerken, dass duale Unterscheidungen wie „vollkommen“ und „unvollkommen“ nur für unser Denkprogramm hilfreich sind. Denn das, was du bist, kann mit Worten nicht erfasst werden. Du kannst es nicht erdenken, sondern du kannst deiner selbst nur in der Stille, jenseits von Gedanken, bewusst sein.

***Problem-Denken***

Wie jeder Mensch die Welt auf seine individuelle Weise wahrnimmt resultiert aus seinem Urteilen und Bewerten.

Mangel-Denken, Angst und Sorgen erschaffen Mangel und Unvollkommenheit.

Wie gesagt, du bist was du dir einbildest zu sein und du lebst in einer Welt, die so erscheint wie du über sie denkst. Sie ist für dich einmal die Hölle, ein riesiges Problem oder manchmal nur öder Alltag.

Doch es steht dir jederzeit frei ihre Schönheit, Herrlichkeit, Weisheit und Vollkommenheit zu erfassen.

***Es gibt nur Vollkommenheit***

Mach dir bewusst: „Es gibt nur das eine Sein“! Dieses „Eine“ magst du „Gott“, „Buddha“, das „Höchste“, „reines Bewusstsein“ oder wie immer du willst benennen. Dieses Sein ist identisch mit Vollkommenheit, Liebe und Glückseligkeit!

Wenn du allerdings innerlich Widerstand leistet gegenüber dem, was das Schicksal an dich heranträgt, wenn du bewertest und kritisierst, trennst du dich mental von dem „Einen“, was dich zwangsläufig unglücklich macht.

Betrachte eine Pflanze, egal ob es eine prachtvolle Orchidee oder ein von uns kaum beachtetes Gänseblümchen ist und frage dich selbst:

„Sind diese Pflanzen nicht durch und durch der Ausdruck göttlichen Seins?“

„Erkenne ich die unfassbare Weisheit, die sich in jeder Fliege, in jedem Frosch offenbart?“

Willst du angesichts der vielfältigen Wunder der Natur dennoch glauben, dass du als Mensch ein schwaches, fehlerhaftes, sündiges und vergängliches Geschöpf sein kannst?

Beobachte dich! Wie denkst du über dich? Ist dir dabei bewusst, dass du durch dein Denken bestimmst, wie es dir geht, wie du dich fühlst, wie sich dein Karma gestaltet?

### ***Wer bin ich?***

Bildest du dir ein identisch mit deinem vergänglichen Körper zu sein, der vom ersten Tag seiner Geburt an zwangsläufig seinem Vergehen entgegen schreitet?

Wenn du denkst du bist dein Körper, der von Krankheit und Schwäche bedroht ist, der immer wieder mit Problemen konfrontiert wird, so ist es nicht verwunderlich, wenn du unter dieser vermeintlichen Identität leidest.

Erkennst du hingegen dein wahres, unvergängliches Sein, so bleibst du innerlich unberührt von den Ereignissen in der Welt, von Verlusten, von Mangel und Tod.

Löse dich von deinem Glauben an persönliche Vergänglichkeit, an Begrenztheit und Fehlerhaftigkeit! Befreie dich am besten von jeglicher Identifikation!

Du bist, was sich offenbart, wenn du dich mit „Nichts“ mehr identifizierst, weder mit deinem Körper, noch mit deinem Denken und Fühlen, noch mit deiner Familie, noch mit deinen Besitztümern, mit deinen Lebensumständen...

Du bist, was sodann übrigbleibt. Dieses Sein kann nur ansatzweise mit Worten wie „reines Bewusstsein, innerer Frieden, unbegrenzte Liebe und Glückseligkeit“ beschrieben werden.

## ***Du bist das Höchste!***

Nisargadatta Maharaj (\*1897 - †1981), ein indischer spiritueller Meister, schildert wie sein Guru, bevor dieser starb, zu ihm sagte:

*„Glaube mir, Du bist die Höchste Realität! Zweifle meine Worte nicht an. Ich sage dir die Wahrheit – handle entsprechend!“*

*Ich wurde sehr still und einfach. Ich stellte fest, dass ich weniger und weniger begehrte und wusste. Ich konnte nur zu meiner Verwunderung feststellen: Ich weiß nichts! Ich will nichts! Die Täuschung fiel ab, das war alles.“*

*(Nis. ICH BIN, Teil III, Seite 125)*

## ***Vollkommenheit trotz Leid?***

Löse dich vom Kämpfen, Suchen, Wollen, von Ängsten und Sorgen! Denn alles ist vollkommen!

Doch du fragst dich: Wie kann „alles“ vollkommen sein angesichts von Kriegen, Hunger, Krankheit und Tod?

Zur Vollkommenheit von allem Sein zählen alle Erfahrungen durch die wir im Verlaufe unseres Erdenlebens hindurchgehen.

Karma, das Gesetz von Ursache und Wirkung, bestimmt dabei unsere Wege.

Unser Karma entsteht durch unser „Ego-Denken“, durch unsere zuvor angesprochene Identifikation mit unserem Körper, mit unserer Familie, unseren Besitztümern, unseren bisherigen Erfolgen und Misserfolgen, mit unserer Vergangenheit. Es entsteht durch unser Bewerten, unser Ablehnen und Begehren.

## ***Unser Erdendasein – unsere Lebens-Schule***

Die mit unserem Erdendasein verbundenen Erfahrungen und Konflikte offenbaren sich als unsere „Lebens-Schule“.

Das Ziel dieser „Schule“ besteht zum einen darin das Schauspiel des Lebens zu durchschauen und damit unsere Selbst-Beurteilung als schwaches, menschliches, dem Schicksal ausgeliefertes Wesen zu beenden.

Zum anderen dient diese Schule als Wegweiser zu umfassender Liebe.

Unsere Liebe, unser wahres Sein, verwirklicht sich, wenn wir annehmen was ist, nichts und niemanden kritisieren oder verurteilen und so über die duale Denkweise von „Gut und Böse“ hinaus gehen. Damit endet auch all unser Karma, unser Gebunden-Sein an die Folgen unserer Gedanken und Handlungen.

### **Vergangenheit „aufarbeiten“?**

Manche Menschen sind immer wieder damit beschäftigt ihre Vergangenheit „aufzuarbeiten“. Doch diese Vergangenheit ist nicht real. Sie besteht nur aus Erinnerungen unseres Egos, welches sich mit diesen identifiziert.

Statt rückwärts zu blicken und damit unser Ego-Denken, unser „Ich, Ich, Ich“ zu stärken ist es besser alles „Gestrige“ zu vergessen und im „immerwährenden Jetzt“ zu verweilen.

Die Vergangenheit aufarbeiten zu wollen, bedeutet sich auf eine höchst überflüssige Sisyphus-Arbeit einzulassen. Denn in unserer Vergangenheit, die nur in unserem Denken existiert, gibt es unzählige Ereignisse, die uns gestört oder verletzt haben.

Durch unsere Beschäftigung mit Ereignissen, die längst vorbei sind, werden unerfreuliche Erfahrungen immer wieder aufgefrischt und verstärkt.

Wenn du hingegen im „Hier und Jetzt“ lebst, erfährst du das „Eine“, bist du reines Bewusstsein, bist du Glückseligkeit. Dir wird bewusst, das zu sein, was du immer warst und immer sein wirst – „das Höchste“. So gelten auch für dich die Worte des Jesu: „Ich und der Vater sind Eins!“

Lebe im Moment, dann kannst du nicht unglücklich sein. – Beende unnützes Denken! Gedanken kreisen vorwiegend um Vergangenes oder um eine vorgestellte Zukunft. Beobachte immer wieder deine Gedanken, wie sie mit Wünschen, Sorgen, Ängsten und Problemen beschäftigt sind. Und du wirst sehen, wenn du dies konsequent praktizierst, lösen sich deine negativen Rückblicke und ebenso deine Zukunftssorgen nach und nach wie von selbst auf.

## ***Die Welt verbessern?***

Seit Jahrtausenden haben Menschen mit unterschiedlichsten Eigenschaften und Denkweisen wie Politiker, Kirchenfürsten, Feldherren, Philosophen versucht mit mehr oder weniger klugen Ideen die Welt zu verbessern. Und was ist dabei herausgekommen? Führen die Menschen weniger Kriege? Herrschen vorzüglich Selbstlosigkeit, Liebe und Mitgefühl in dieser Welt?

Welche Welt willst du verändern? Die Welt deiner Projektionen? Die „Maya-Welt“?

Erkenne dich selbst! Verändere dich selbst, deine Denkweise und „deine“ Welt wird sich wundersam zum Besseren wandeln!

Reinige deine Gedanken! Geh in die Stille und vertraue dem Sein!

Mit herzlichem Gruß

Euer Bernd

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