



# Universal Essential Life

## Bewusstseinslage Januar/Februar 2020

### Das Ego - Das Ich der Trennung und der Unbewusstheit

Es zeigen sich immer deutlicher Tendenzen. So auch immer deutlicher die Tendenzen, wer oder was das sog. "Ego" ist. Am Ende ist es nur ein geistiger Konstrukt, den wir von uns selbst haben. Es ist ein unbewusstes Ich. Es ist nichts, das getrennt von uns ist, Anteile von uns Selbst oder gar ein eigenständiges Wesen in uns. Es ist das, was wir sind. Unser unbewusstes Ich, das Ich ohne Selbsterkenntnis. Es sind nicht wirklich Anteile von uns, auch wenn es sich häufig so zeigen mag, sondern es ist das, was wir sind. Es ist das Ich, das sich seiner Selbst nicht oder noch nicht bewusst ist. Und werden wir uns bewusst, so erheben wir dieses Ich in das ICH, das sich seiner Selbst bewusste ICH. Es findet Selbsterkenntnis statt. Somit ist das sog. "Ego" eher ein Gradmesser für unsere eigene Unbewusstheit. Es ist nichts Getrenntes von uns und wir müssen es nicht bekämpfen, dagegen arbeiten oder es transformieren. Wir müssen lediglich uns Selbst bewusst werden. Alles, was uns nicht bewusst ist, das existiert trotzdem. Wir kennen es nur nicht. Deswegen ist es aber das, was wir sind. Egal, ob unbewusst oder bewusst, es ist das, was wir sind. Somit erzeugen wir selbst eine Vorstellung in uns, die wir dann Ego nennen und mit der wir ein bestimmtes Verhalten oder bestimmte Eigenschaften bezeichnen und dadurch von uns abtrennen. Es ist wie ein Schutzmechanismus, der uns davon trennt und uns abhält, uns selbst zu erkennen. Aber brauchen wir uns vor uns selbst zu schützen? Das Wesen des Egos ist Trennung. Aber es ist gleichzeitig die Trennung, die uns zu einem einzigartigen Individuum macht. Es ist das, was uns das Menschsein ermöglicht. Ein individuelles Wesen sein zu können. Es ist unser Ich. Und sind wir uns dessen nicht bewusst, so sind wir ein Ich, ein unbewusstes Wesen. Sind wir uns bewusst, so sind wir ein ICH. Deswegen streben wir auch immer danach, uns selbst zu leben, uns selbst zu erkennen, unser wahres Sein zu leben, usw., es ist etwas in uns, das uns dazu bewegt, uns selbst als ICH, als sich seiner Selbst bewusstes, individuelles Wesen, zu erkennen. Je mehr wir uns selbst erkennen, desto mehr verschwindet das Unbewusste, da es bewusst wird. Wir brauchen nichts zu verändern, zu transformieren, zu transzendieren, an uns zu arbeiten, wir brauchen nur erkennen. Und zwar uns Selbst. „Erkenne Dich Selbst“, "Gnothi seauton", wie es auf dem Apollotempel in Delphi steht. Wir brauchen uns nur bewusst zu werden, dass wir als Individuum getrennt sind. Und dass genau das das Geschenk des Menschseins ist. Sonst könnten wir nicht hier sein. Aber wir brauchen keinen persönlichen Dämon daraus zu machen, den es gilt, zu bekämpfen. So erzeugen wir nur zusätzlich Trennung, die uns aber in unserer Selbsterkenntnis in dieser Zeit nicht mehr weiter bringt. Es war notwendig, immer mehr in die Trennung zu gehen, um Vielfalt zu erschaffen und um Bewusstsein zu ermöglichen. Jetzt ist die Zeit da, dass wir die Trennung selbst erkennen, indem wir uns erkennen. Dass wir nicht mehr in der Trennung verharren, indem wir Dualitäten erzeugen, uns für einen Pol entscheiden und gegen den anderen Pol kämpfen oder arbeiten. Jetzt ist der nächste Schritt unserer Entwicklung, dass wir unsere eigenen Trennungen als solche erkennen und deren Bedeutung im Großen-Ganzen und für uns. Wir müssen aufhören, uns als getrenntes Wesen zu sehen.

Es geht dabei viel weniger um die materiellen Trennungen, um die Trennungen in der Welt und im Außen. Das ist eine der größten Unbewusstheiten über uns selbst. Denn so entfernen wir uns nur von uns Selbst und richten unsere Aufmerksamkeit auf etwas, das uns in unserer Selbsterkenntnis nicht wirklich weiter bringt. Außer dadurch, dass wir uns



# Universal Essential Life

die Hörner abstoßen und irgendwann nicht mehr weiter wissen, weil wir merken, dass wir nicht voran kommen. Denn das Außen ist immer ein Abbild von uns Selbst. Es spiegelt uns unseren Grad der Selbsterkenntnis. Es ist die Verwirklichung von uns Selbst. Es zeigt uns deutlich, über was wir uns Selbst bewusst sind und über was nicht. Somit müssen wir nach Innen gehen. Wir müssen in uns erkennen, was wir wirklich sind. Und all die Irrtümer über uns, die unbewussten Vorstellungen und Konstrukte, als solche erkennen und das erkennen, was wir wirklich sind. Das kann uns niemand abnehmen, das können wir nur selbst tun. Und das müssen wir auch selbst tun, denn dafür sind wir hier. Nur dafür. Es bringt uns nichts, wenn wir im Außen versuchen, etwas zu verändern, wir müssen uns selbst erkennen und dann passt sich das Außen entsprechend an. Das Außen ist unser verwirklichtes Inneres. So können wir das Außen nur als Spiegel sehen, in dem wir uns selbst sehen können. Wir können es nicht als Mittel zum Zweck benutzen, um uns im Inneren besser zu fühlen. Denn das wird auf Dauer nicht funktionieren.

Es ist die Zeit der tiefen Selbsterkenntnisse. Der Offenbarungen des Egos. Der Erkenntnisse, was das Ego wirklich ist. Und der Erfahrungen, was das individuelle Ich bedeutet. Das Ich ist das Ich, das sich seiner selbst nicht bewusst ist. Und das ICH ist das Ich, das sich seiner selbst bewusst ist. Das Ich als unser Sein können wir nicht verändern. Es ist einfach das, was es ist. Somit ist das ICH permanent. Deswegen blitzt es auch immer mal in uns hervor und wir können es wahrnehmen, erleben oder erkennen. Doch dann verlieren wir es scheinbar wieder, weil wir ein Ich, ein unbewusstes Ich, leben. Ein Ich, das uns erst ermöglicht, uns als ICH zu erkennen. Doch beide Ichs sind wir selbst. Es gibt kein böses Ich, das wir Ego nennen und kein gutes Ich, das wir Selbst nennen. Es sind alles wir. Wir können uns nur selbst erkennen, wenn wir auch erfahren können, was wir nicht sind. Es musste das Gegenteil von uns selbst erschaffen werden, wir mussten uns als Gegenteil erschaffen, um uns dann als uns Selbst zu erkennen. Aus dieser Betrachtung heraus, gibt es demnach kein Ego, kein eigenständiges Wesen, keine Anteile in uns, die nicht zu uns gehören. Auch das sind Trennungen in uns, durch die wir uns von uns selbst trennen, um uns dadurch durch Spiegelung im Außen zu erkennen. Stellen wir uns gegen etwas, das uns betrifft, also gegen ein sog. "Ego", dann kämpfen wir gegen uns selbst. Wir können das Ego nur als uns Selbst erkennen und dann löst es sich auf. Dann wird es zum ICH. Dann sind wir es in unserer Unbewusstheit. Dann können wir nicht mehr von Ego und Selbst sprechen, sondern nur noch von Ich in einem Entwicklungsprozess. Wir müssen aufhören, das Ego zu unserem Feind zu erklären. Stattdessen müssen wir es als unseren Freund erkennen. Denn das ist es.

Bildhaft können wir natürlich von einem Ego sprechen und von Anteilen in uns oder von etwas, auf das wir blicken, aber wir müssen uns immer bewusst sein, dass wir dann in uns getrennt sind. Wir haben dann die Dualität als Selbstbild und erkennen uns als getrennt, als dual. Und das, was in uns ist, das werden wir im Außen verwirklicht bekommen. Somit zeigt sich dann im Außen immer wieder diese Spaltung, die in uns ist. Wir sehen uns als getrennt und werden dies erfahren. Dies erzeugt die gewohnten Spannungen, die sich jetzt immer mehr und immer deutlicher zeigen. Unsere innere Trennung wird im Außen immer sichtbarer, damit wir sie in uns erkennen. Wir erkennen, dass wir uns gespalten haben, um eine gespaltene Welt zu erschaffen. Und das ist nur auf bestimmten Ebenen der Fall. In unserem tiefsten Kern, im Geistigen, sind wir nicht getrennt. Auch wenn wir es im Physischen so erfahren können. Deswegen gibt es ja die physische Materie, weil nur hier die Erfahrung der Trennung möglich ist, um zu der Erkenntnis zu gelangen, dass wir ein ungetrenntes Wesen sind.



# Universal Essential Life

Somit steigt der Grad der Trennung und der Spannungen noch weiter an, damit wir erkennen und bis wir erkennen. Und dann erwacht in uns die ICH-Kraft immer ein Stück mehr. Die Kraft, die schon immer da ist, die wir aber nicht kennen, da wir uns in der Trennung verzetteln und lieber kämpfen oder an uns arbeiten. Dabei müssten wir nur innehalten und erkennen. Deswegen ist es eine Zeit, in der Vieles einfach nicht mehr funktioniert. Unsere Gewohnheiten, unsere Tagesabläufe, Beschäftigungen, scheinen irgendwie wie leer zu laufen. Es tritt eine Abgestumpftheit ein, Langeweile, Überforderung, Unzufriedenheit, wir fühlen uns müde, haben keine Lust mehr, sind unter Stress, wollen irgendwie etwas Anderes, ohne genau zu wissen, was. Wir merken, dass wir etwas ändern müssten, dass gewisse Dinge oder Beziehungen nicht mehr das sind, was sie einmal waren. Unsere Werte verändern sich, wir haben plötzlich andere Vorlieben, möchten etwas Anderes tun, haben Lust auf etwas Neues oder die Schnauze voll. Es sind alles Zeichen, dass wir in uns etwas erkennen und in unserem Verhalten etwas ändern müssen. Wir müssen erkennen, dass wir nach Innen gehen und nicht am Außen herumdoctorn brauchen. Wir müssen erkennen, dass wir etwas ändern müssen. Wir müssen erkennen, dass und wo wir uns durch unser Denken und Verhalten noch von uns Selbst trennen. Und wir müssen erkennen, wer wir wirklich sind. So kann es sein, dass wir körperlich krank sind, dass wir gedanklich überfordert sind, dass wir in unseren Gefühlen gebeutelt werden oder dass wir uns unschlüssig sind, was wir wollen. Es zeigen sich unsere Trennungen von uns selbst immer deutlicher. Es sind so langsam keine Weckrufe mehr, sondern schon Wachrüttelungen. Wir werden gebeutelt, damit wir aufwachen. Wir wachen auf aus unserer Unbewusstheit, aus der Trennung. Und wir erwachen in die Bewusstheit dessen, was wir sind. In unser ICH.

Es zeigen sich Spannungen, Kämpfe, Unstimmigkeiten, Zwiespälte, Zweifel, Zerrissenheiten. Im Innen, wie auch im Außen. Und wir können lernen, diese Dualitäten nicht mehr zu leben, sie nicht mehr auszuhalten oder sie weiter so zu belassen, wie sie sind. Wir können die Trennung in uns, die sich so zeigt, erkennen und einen neuen Umgang finden. Wir können uns klar werden, was wollen wir wirklich, und das dann tun. Wir können lernen, auf unsere ICH-Stimme in uns zu hören, ihr zu vertrauen und das zu tun, bzw. ihre Wahrnehmungen und die damit verbundenen Gedanken als wahr anzuerkennen. Wir können einen Schritt, oder auch zwei oder drei, zurücktreten und die Dualitäten in uns betrachten und wie wir damit unsere äußere Welt erschaffen. Nach und nach erkennen wir uns dann als Ich. Wir erkennen, dass es uns immer nur als Ich gibt. Egal, ob als ich oder ICH. Aber wir erkennen die Bedeutung der Trennung, den Wert der eigenen Erfahrungen durch die Getrenntheit und die Erfüllung in der Selbsterkenntnis und der Kreativität.

Damit verbunden können auch Themen auftreten, wie Einsamkeit, weil wir das Alleinsein mit Leid und Schmerz verbinden, Ängste, wie Verlassensängste, Angst vor Veränderung oder Wahrheit, oder Sinnlosigkeit im Leben, weil wir uns in der Trennung verzettelt haben und etwas nachrennen, was uns nicht mehr entspricht. Außerdem noch überholte Gewohnheiten, Bequemlichkeiten und auch weiterhin neue Visionen oder Träume für uns. Es geht immer mehr dahin, dass wir bei uns ankommen und vom Außen ablassen. Das bedeutet, dass wir immer mehr die Lust verlieren, für andere etwas zu tun, was sie selbst tun könnten oder müssen, oder wo wir uns im Außen die Hörner abstoßen. Durch Diskussionen, Missionieren, Aufmerksamkeitssucher, die uns von uns Selbst abhalten wollen, durch Ablenkungen oder durch alles, was uns scheinbar Kraft und Zeit kostet, uns aber nicht wirklich voran bringt. Alles, was auf unbewusstem Verhalten aufbaut und den



# Universal Essential Life

Strategien der Trennung folgt, wird zunehmend unattraktiver und wir sind immer weniger bereit, es noch zu bedienen.

So findet auch wie eine Verlangsamung der Zeit statt oder das Gefühl, auf einmal viel Zeit zu haben bzw. weniger zu tun haben. Es dient alles der Selbsterkenntnis. Dem Prozess des Innehaltens, des Verlangsamens oder Beendens des ständigen Beschäftigtseins und damit der ständigen Ablenkung von uns selbst. So werden wir mehr und mehr fast schon gezwungen, zur Ruhe zu kommen, aufzuhören, immer weiter, wie wild, weiterzulaufen oder uns zu verzetteln. Es erübrigen sich viele Dinge, weil wir sie erkennen und sie nicht weiter bedienen und gleichzeitig ist auch wirklich viel weniger zu tun. Das geschäftigte Treiben, das ständige Arbeiten und etwas tun müssen, das nicht faul sein dürfen, zeigen sich immer deutlicher und wollen verändert werden. Das fast schon tabuisierte Nichtstun, wird immer präsenter, damit wir es endlich auch leben und aus unserem Hamsterrad der permanenten Beschäftigung aussteigen, die nur unserer Selbstbestätigung dient. Wir können so aussteigen aus der Ablenkung von uns selbst durch Beschäftigung von Außen und für Außen. Wir dürfen lernen, in den Tag hineinzuleben, Dinge in einem für uns angenehmen Tempo zu erledigen, uns auch Fehler zu erlauben, nicht perfekt zu sein, etwas auch einmal aufzuschieben oder liegenzulassen, auch mal faul zu sein, mal nichts zu tun oder das zu tun, was wir im jeweiligen Moment wirklich gerne tun möchten, was wir für uns Gutes tun möchten und nicht das, zu was wir uns verbiegen oder was wir effektiv, perfekt und mit Hochdruck erledigen wollen. Und das müssen wir fast schon, denn wir haben uns bereits so weit von uns entfernt, dass wir in einem permanenten Tun verharren, das mit uns so rein gar nichts zu tun hat. So kann es sein, dass es eine Phase gibt, in der wir wie stehengeblieben sind und es scheinbar nicht weiter geht. In der es zu stagnieren beginnt und wo wir unzufrieden sind, nicht wissen, was wir tun sollen oder was wir wollen. Das ist die Schwelle, der Übertritt vom Tun von und für Außen in das Tun aus uns und für uns. Das bedeutet, dass wir aufhören, den Vorstellungen anderer zuzuarbeiten, nur auf äußere Impulse zu warten, was wir zu tun haben. Wir beginnen, selbstbestimmt und selbstständig zu werden, und unseren eigenen Träumen und Vorstellungen zu folgen. Das kann am Anfang noch schwierig für uns sein, da wir es so gewohnt sind, in Abhängigkeiten und durch äußere Autoritäten nur „Anweisungen“ oder „Befehle“ auszuführen und uns dann glücklich fühlen, wenn wir etwas zu tun haben oder etwas für Andere tun können und wenn uns alles vorgegeben wird und wir nicht selbst zu denken brauchen. Dieser Modus ist so in uns verankert, dass wir viele Trennungen in uns überwinden müssen, viele Unbewusstheiten, die uns in diesem Modus halten. Es ist der Modus der Mächtigen, die so sehr von sich selbst getrennt und in der materiellen Welt verloren sind, dass sie andere auf diese Weise manipulieren und für ihre Zwecke benutzen. Es ist der Mechanismus, der viele Facetten und Formen hat, mit dem wir uns selbst manipulieren, um in der Trennung zu verharren und dadurch nicht von uns aus oder für uns handeln, sondern uns im und für das Außen verdingen. Deswegen ist diese Schwelle, durch die wir als Menschheit gerade gehen und noch einige Zeit gehen werden, nicht so einfach zu überschreiten. Es sind unsere tiefsten Ängste, Gewohnheiten, Verhaltensweisen unserer Kindheit und vieler Inkarnationen über die Jahrtausende hinweg, bis hin zu unserer ersten Inkarnation, damit verbunden. Tiefe Verhaltensprägungen, die immer wieder gelebt und dadurch noch verstärkt wurden. Und das war bisher auch richtig und gut, aus verschiedenen Gründen. Doch jetzt ist die Zeit, dass wir diese Schwelle überschreiten können, da eine Phase der menschlichen Entwicklung eingeläutet ist, wo wir diese Schwelle sogar überschreiten müssen, um uns weiter zu entwickeln. Es liegt an uns, diese Trennungen in uns zu erkennen und sie zu überwinden. Nämlich in der Form, dass wir uns selbst erkennen, wie wir uns im Außen verzetteln und für das Außen verdingen und demnach damit aufhören und



# Universal Essential Life

uns als alleiniger Schöpfer der Welt sehen, aus uns selbst heraus handeln und entscheiden, uns selbst treu bleiben und uns selbst verwirklichen. Es geht darum, bewusst aus Liebe zu handeln, nicht aus Angst, Eigennutz, Wut oder Trotz. Bewusste Liebe entstammt dem ICH, alles Andere dem ich. Das bedeutet nicht unbedingt, dass wir etwas Anderes tun müssen, sondern viel mehr bedeutet es, die Liebe in uns zu entdecken, und aus dieser Liebe etwas zu tun. Das kann auch etwas sein, gegen das wir Widerstände haben oder wozu wir keine Lust oder Angst haben. Es sind genau die Dinge, die wir von uns gestoßen haben, die wir ablehnen, die wir wieder lernen müssen, bewusst aus Liebe zu tun. Allen voran das, was wir aus Selbstliebe tun wollen, es uns aber verwehren, weil wir es von uns abgespalten und getrennt haben. Es ist eine Zeit, in der Selbstverwirklichung, Selbstbestimmung, Selbsterkenntnis, Selbstständigkeit, Selbstverantwortung tiefer in unser Bewusstsein treten und wir es zunehmend mehr verwirklichen und verwirklichen wollen.

Wir besinnen uns immer mehr auf uns selbst und beenden die Trennungen in uns. Indem wir aus Liebe und in Freiheit das verwirklichen, was wir sind und wollen und entsprechend handeln. Wir hören auf, uns selbst zu verraten, weil wir uns für etwas im Außen aufgeben, auf die Hilfe oder Rettung von Außen warten oder diese im Außen suchen. Wir lernen, uns selbst zu helfen. Unsere Chance liegt darin, zu erkennen, dass wir das Äußere durch unser Inneres bewirken und wo wir uns dabei von uns trennen bzw. uns zerteilen und dadurch Zwiespalt und Spannung erzeugen. Durch diese Erkenntnis hören wir dann damit auf und verhalten uns anders. Nämlich so, dass wir in Freiheit die Liebe verwirklichen. Dann lösen wir selbst die Trennung in unserem Ich auf und erkennen, dass wir immer nur das sind, was wir sind und dass wir uns dabei entwickeln. Wir entwickeln, entfalten oder verwirklichen das, was wir sind, als Ausdruck unseres Selbstbildes. Als ein Ich, das sich verändert, weil es sich entwickelt. So, wie sich ein Baby auch zu einem Erwachsenen entwickelt und dafür nicht gegen die kindlichen Anteile in sich arbeiten oder diese verändern muss. Aus einer Knospe wird auch eine Blüte oder aus einer Raupe ein Schmetterling. Es ist ein natürlicher, geistiger Entwicklungsprozess des Menschen, bei dem es im Irdischen ein natürliches Zusammenspiel zwischen Polaritäten gibt, damit sich diese geistige Entwicklung vollziehen kann. Es ist immer eine Entwicklung der Symbiose, nicht des Parasitismus. Somit sind wir ein Ich, das sich vom ich zum ICH entwickelt. Von einem sich unbewussten Menschen zu einem sich bewussten Menschen. Das ICH ist das freie Individuum, das sich in allem erkennt.