

UNKNOWN

DAS UNBEKANNTE SELBST

RHEUMA ALS M(EIN) WEG ZUM
SELBST

ANDREA KLIMMEK



UNKNOWN

DAS UNBEKANNTE SELBST

*Rheuma als m(ein) Weg zum
Selbst*

Andrea Klimmek



Impressum

Texte: © Copyright by Andrea Klimmek
Umschlag: © Copyright by Andrea Klimmek
Lektorat: Claudia Stein-Carr
Korrektur: Claudia Stein-Carr
Verlag: Bookmundo (BoD), gedruckt in Deutschland
Hrsg.: Andrea Klimmek,
Erscheinungsdatum: 22. April 2021
www.CoachzumSelbst.de
info@coachzumselbst.de

Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung der Verfasserin unzulässig.

Vorwort	6
Kapitel 1 Trennung der Verbindung zum SELBST	18
1.1 UNKNOWN	24
1.2 Das wahre SELBST	26
1.3 Ego und Selbst	28
1.3.1 Eine tragische Vermischung durch Sprache	28
1.3.2 Ego oder wahres Selbst	31
Kapitel 2 Grundlegende gemeinsame Ursachen	35
2.1 Fehlgeleitete Konditionierungen und Prägung	35
2.2 Fehlidentifikationen mit einem falschen Ich	38
2.2.1 Mentaler Körper	40
2.2.1.1 Verloren in Gedanken	42
2.2.1.2 Die Struktur des Verstandes	45
2.2.2 Physischer Körper	47
2.2.3 Emotionaler Körper	49
Kapitel 3 Körperliche Symptome	53
3.1 Krankheit und Gesundheit	54
3.2 Krankheit und Selbst	56
3.3 Ängste und Schmerzen	59
3.4 Schmerzen und Widerstand	61
3.5 Fragen zur tieferen Selbst-Erforschung	64
Kapitel 4 Beziehungen und Selbst-Erforschung	70
4.1 Der Wunsch nach Aufhebung der Trennung	70

*„Jederman(n)s
Leben
repräsentiert
einen Weg zu sich
Selbst.“¹*

Hermann Hesse

¹ frei übersetztes Zitat aus dem Englischen; erschienen in der amerikanischen Originalausgabe des Buches “Demian” von Hermann Hesse unter dem Pseudonym Emil Sinclair:
„Each man`s life is road toward himself“

Vorwort

Lieber Leser, liebe Leserin,

ich möchte Sie mitnehmen auf eine spannende Reise vom Ich zum ICH...

Fühlen Sie sich eingeladen, sich beim Lesen und Vertiefen zurück zu lehnen, es sich „körperlich“ bequem zu machen, um in einen tiefen Entspannungszustand zu gelangen.

Es erscheint mir nützlich und hilfreich zu sein, beim Lesen immer mal wieder inne zu halten - und bei sich Selbst nachzuspüren und sich Selbst zu erforschen...

Die Beschreibung meiner seelischen Erfahrung in diesem Körper möchte „nur“ exemplarisch aufzeigen, wodurch mein Blick auf das wahre SELBST verstellt war. Meine persönliche Geschichte können Sie sozusagen als Lupe verwenden, um die Wahrnehmung für Ihre eigenen „blinden Flecken“ zu schärfen! Genießen Sie das Lesen und Ihr Leben - es ist einzigartig und kann mit keinem anderen verglichen werden...

Das Anliegen dieses Buches ist es, Sie zu ermutigen, Ihren eigenen Weg zum Selbst (ICH) anzutreten und genau hinzuschauen, wo Sie vielleicht noch feststecken...

Hätten Sie bereits die SELBST-Ebene erreicht und schon anhaltende Erfüllung gefunden, hielten Sie dieses Buch vermutlich jetzt nicht in Ihren Händen...

Nach 30 Jahren Krankheitsbewältigung ist es mir durch Lernen aus meinen persönlichen Erfahrungen, körperlicher, see-

lischer und geistiger Art gelungen, grundlegende gemeinsame Ursachen für die Trennung der Verbindung zum Selbst herauszufinden. Dieses innere Wissen ist übertragbar und kann Ihnen dabei helfen, Ihre Aufmerksamkeit auf das für Sie Wesentliche zu richten. Wir sind alle hier, um zu lernen und es gibt für niemanden Abkürzungen auf seinem individuellen Lebensweg. Wenn das Ziel der Lebensreise aber genau definiert ist, und Hindernisse auf schnellstem Weg beseitigt werden können, dann lassen sich weitere Umwege vermeiden.

Vermutlich ergeht es vielen so wie mir: mangelnde Orientierung und fehlender Sinn begleiten unser Leben und Dasein, latente Unzufriedenheit und diffuse Ängste plagen uns und wir wissen nicht, was wir HIER machen...

Wir haben von frühester Kindheit an gelernt, uns im Außen zu orientieren und wissen nicht mehr, dass ALLE Antworten auf die wirklich wichtigen Fragen des Lebens in uns Selbst zu finden sind. Zudem werden wir ständig mit „Wissen“ gefüttert und meinen, Langeweile und Leerlauf mit Tun und Denken füllen zu müssen.

Das Ihnen vorliegende Buch hat den Titel „UNKNOWN“, weil das wahre, zeit- und grenzenlose SELBST bei vielen Menschen tief verschüttet liegt, und gar nicht mehr oder nur unzureichend wahrgenommen werden kann. Es ist zu einem unbekanntem SELBST geworden!

Um den mächtigen Schritt in das uns unbekanntes Neuland zu wagen, ist es nötig, alles vermeintliche Sicherheitsstreben fallen zu lassen. Sich Fallen zu lassen erfordert Mut und Vertrauen, dass das, was uns dort erwartet, mehr wert ist, als das, was wir kennen und „lieben“.

Vermutlich haben die meisten Menschen Angst vor der großen Leere, wenn diese „Absicherung“ aufgegeben wird. Und so ist es auch: letztlich wartet dort, in diesem Niemandsland, das unendliche, grenzenlose „Nichts“.

Dieses NICHTS ist aber erstaunlicherweise nichts, wovor wir uns fürchten müssen: Es ist erfahrbar als grenzen- und zeitlose und sehr lebendige Stille! Der Weg in diese allgegenwärtige Wahrheit erfordert Mut; und er ist radikal, aber er belohnt uns mit Angstfreiheit und einem von Sinn erfüllten Leben.

So ist das Ziel dieses Buches, den Blick wieder frei zu bekommen auf unser wunderbares SELBST, damit unnötiges Leiden beendet werden kann. Um das uns allen innewohnende und alle einende SELBST wieder zugänglich zu machen, ist Bewusstsein erforderlich. Bewusstsein dafür, was genau uns den Blick verstellt, und uns in Fehlidentifikationen gefangen hält. Um sich mit sich Selbst zu verbinden, und wieder in Einklang zu kommen, ist die Bereitschaft erforderlich, sämtliche Fehlidentifikationen mit einem falsch erschaffenen Selbst-Bild auflösen zu wollen. Unbewusst macht der Verstand sich von allem ein Bild: Sei es vom idealen Partner/der idealen Partnerin; von der wahren Liebe, Glück, Gesundheit, von Gott, der Wahrheit, und eben vom ICH-SELBST. Um diese trennenden und in die Irre führenden Bildnisse auflösen zu können, werde ich mit Werturteilen „besetzte“ Begriffe, wie Liebe und Gott in diesem Buch, wenn nicht zum besseren Verständnis nötig, möglichst vermeiden. Deutungsfrei sind eher die Begriffe Wahrheit und SELBST, in denen das allumfassende und vollkommene Be-

wusstsein zu finden ist, um das es bei der Suche nach sich Selbst geht.

Nach meinen Beobachtungen und nach meiner Erfahrung ist diese Reise ins Ungewisse die lohnenswerteste Reise, die es gibt...

Das endgültige Ziel „the UNKNOWN“ - das für viele noch unbekannte SELBST - ist der wundersame und wunderbare „Ort/Raum“, in dem wir alle zeit- und grenzenlos miteinander verbunden sind...

Seitdem ich den Entschluss gefasst habe, dieses Buch zu schreiben und die feste Absicht getroffen habe, auch anderen Menschen zur SELBST-Ebene zu verhelfen - fühle ich mich getragen...

Wenn DU bereit bist, und Deine Reise ins Ungewisse antreten möchtest, dann sei gewiss: es ist eine Reise ohne Wiederkehr - aber ohne unnötigen Ballast!

Der Weg von Außen nach Innen stellt alles bisher Dagewesene (alle Fehlidentifikationen) auf den Kopf, befreit Dich aber nachhaltig von allen Ängsten!

In diesem Prozess wirst Du alles verlieren, was Dir vielleicht lieb und teuer geworden ist: die **Identifikation** mit Name, Alter, Geschlecht, Besitz, Rasse, Körper, Gedanken, Gefühlen, Psyche, Persönlichkeit und sogar deiner Seele. Um zu verdeutlichen, dass alles transformiert werden kann, woran Du festhältst, solltest Du wissen, dass sämtliche Fehlidentifikationen der dauerhaften Selbst-Wahrnehmung im Wege stehen, und uns an der Wahrnehmung dieses Bewusstseins hindern. Die Absicht ist, über das geschriebene Wort hinaus, auf

die tieferliegende Wahrheit der stillen und allumfassenden Dimension des SELBST zu verweisen.

Wenn Du wirklich wissen willst, wer Du in Wahrheit und Wirklichkeit bist, lasse D(ICH) ein auf einen tiefgreifenden Transformationsprozess. Dabei wirst Du erkennen, was DIR Selbst nicht länger dient und nur noch unnötigen Ballast auf deinem einzigartigen Weg zum Selbst darstellt. Du wirst Methoden erlernen, um es alles loslassen zu können. Vorausgesetzt, Du willst es wirklich!

Selbst-Erforschung ist anstrengend und unbequem, denn die Erforschung deiner Selbst besteht aus einer andauernden Desillusionierung und Enttäuschung. Ignoranz und Widerstände tragen wir alle mehr oder weniger mit uns herum, und beschweren uns unnötig Selbst...

Die Belohnung für deine Entdeckung des grenzen- und zeitlosen SELBST ist unbeschreiblich groß, DU wirst geheilt und unermesslich reich sein: Anhaltende Freiheit und Erfüllung erwarten Dich!

Wenn Du DAS willst - dann frage D(ICH), Hier und Jetzt, ob Du bereit bist, den Nebel zu lichten und die Wolkendecke wegzuziehen, die deinen Blick auf Dein wunderbares Selbst (noch) verstellt?

Mache Dich auf deinen eigenen Weg ins Abenteuerland...

* * *

Und befrage D(ICH) Selbst!

Einleitung

Bevor Du mit deiner Reise zu DIR Selbst beginnst, möchte ich ein paar Worte zum Aufbau des Buches voranstellen:

Jedes Kapitel beginnt mit einem, wie ich finde, schönen und inhaltlich gehaltvollen Zitat von einem/einer bekannten Lehrmeister/in, so dass Du den Fokus deiner Aufmerksamkeit auf die Kernaussage jedes Kapitels ausrichten kannst.

Im Anschluss und zur Vorbereitung auf das nächste Kapitel werden zeitlose Seelen- und Selbst-Fragen angefügt, die Dich an die Notwendigkeit erinnern - **Anzuhalten** - und bei DIR Selbst zu forschen.

Vor und nach jedem Kapitel möchte ich Dir zurufen:

Stopp!
Halt an, sei still!

Diese Notwendigkeit besteht, weil unser Verstand in dieser leistungs- und erfolgsorientierten Gesellschaft so konditioniert ist, dass wir alle mehr, oder manche ein bisschen weniger, verlernt haben, unsere geistige Aktivität zur Ruhe zu bringen.

Die Sternchen * * * vor und nach den Fragen an D(ICH) Selbst sind als Anregung gedacht, eine Pause in den Lesefluss einzubringen, damit Du **D(ICH) Selbst** erforschen kannst.

Der Beweggrund zum Schreiben dieses Buches bestand auch darin, eine leicht umsetzbare Methode zu kreieren, wie **Anhalten** immer wieder frisch und neu gelingen kann.

Der wahrscheinlich allen Selbst-Suchenden bekannte spirituelle Lehrmeister Eckhardt Tolle erzählt von einem brasilianischen Volk, das viele Papageien um sich herum hält, welche andauernd „HIER und JETZT“ ausrufen! So lassen sich die Menschen daran erinnern, im gegenwärtigen Moment zu leben!

Obwohl wir gerade von der Corona-Pandemie etwas ausgebremst und gezwungen werden „Anzuhalten,“ so ist unser alltägliches Denken und Handeln zumeist davon bestimmt, sich mobil von einem Ort zum anderen zu bewegen oder/und einen Termin nach dem anderen wahrzunehmen. Zudem neigen wir dazu, alles zu optimieren, und uns mit anderen zu vergleichen. In irgendeiner Weise sind die meisten von uns Getriebene und bleiben somit rastlos und Selbst-los - immer unterwegs zu Zielen, die Besseres und Größeres versprechen! Selbstlosigkeit zu erreichen, und selbstlos zu handeln, wird in der westlichen Welt als lohnenswertes Ziel angesehen. Leider wird das Wort im Allgemeinen jedoch grundlegend missverstanden. Egolosigkeit anzustreben, wäre ein lohnenswertes Ziel! Dieses Wort gibt es in unserem Sprachgebrauch garnicht, es ist zur Selbst-Findung aber von enormer Wichtigkeit, zu erlernen, das eine vom anderen zu unterscheiden (Ego oder wahres Selbst siehe Kapitel 1.3.2).

Um wieder zu erlernen, das Selbst wahrzunehmen und sich mit diesem zu verbinden, werde ich durch Großschreibung des personifizierten **Ich**, den Blick zu schärfen versuchen, damit bewusst wird, dass eine Fehlidentifikation vorhanden sein könnte. Das Ego mit seinen Glaubenssätzen (fehlgeleitetes Ich) ist nämlich der hauptsächliche Grund für das dadurch verdeckte Selbst (**ICH**). Das grösste ICH werde ich

deshalb in großen Lettern schreiben, damit es leichter fällt, die Aufmerksamkeit dorthin auszurichten, sozusagen:

Vom **Ich** zum **ICH**!

Durch die folgende Schreibweise unterscheide ich des Weiteren zwischen **Selbst** und **SELBST**, weil der Blick jedes einzelnen auf das Selbst durch unterschiedliche Hindernisse verstellt wird; das wahre zeit- und grenzenlose SELBST aber für alle gleich ist. In diesem sind wir eins (= **SELBST-Ebene**).

In den Begriffsbestimmungen im Anhang sind die Begriffe: **Selbst, Ich, ICH, SELBST-Ebene, Seele** noch einmal genau beschrieben, so wie ich diese verstehe und verwende.

Das erstgenannte Zitat von Hermann Hesse (aus dem Amerikanischen im Original): „Each man`s life is a road toward himself.“ ist dem gesamten Inhalt des Buches vorangestellt. Es beschreibt, wie ich finde, auf treffliche Weise die Notwendigkeit der Suche nach dem wahren, zeit- und grenzenlosen SELBST für jeden von uns! Diese Aussage hat mir die Augen geöffnet, um den wahren Sinn des Lebens für alle Menschen zu definieren:

Die SELBST-FINDUNG!

Wer sich daran anstossen sollte, dass dieses Zitat als auch meine Wortwahl maskulin erscheint, der sollte sich bewusst machen, dass Gendern (geschlechtergerechter Sprachgebrauch), eine zur Gleichstellung notwendige Zeiterscheinung ist, für die Selbst-Erkenntnis jedoch unerheblich ist. Mehr noch: die Identifikation mit einem Geschlecht (oder beiden), und ebenso die sexuelle Orientierung, wirkt sogar störend auf dem Weg zum Selbst!

Frage ans ICH:

Wieso geschieht „Aufwachen“ nicht leicht und mühelos?

Weil es ein Prozess ist...

Und der Mensch ein Gewohnheitstier ist, und dazu neigt, an Bekanntem und Vertrautem festzuhalten...

Um alte, festgefahrene Glaubens- und Verhaltensmuster zu durchbrechen, bedarf es starker Hebel.

Um Hebel (= geeignete Methoden) überhaupt anwenden zu wollen, bedarf es wiederum der Einsicht in die Notwendigkeit, alte Muster durchbrechen zu müssen!

Diese Reise vom Ich zum ICH verläuft ohne Netz und doppelten Boden!

Für einen Transformationsprozess bedarf es „Zeit“, um fehlgeleitete Konditionierungen, Fehlidentifikationen und Ängste aufzulösen.

Die gute Nachricht lautet:

im Hier und Jetzt (= SELBST-Ebene) geschieht ALLES leicht und mühelos...

Das Erfahren der Wirksamkeit des Prozesses lehrt D(ICH), deiner Intuition zu vertrauen...

Und dieses Vertrauen wiederum beschleunigt den Transformationsprozess.

Das innere Wissen, dass ICH nicht sterben kann, lässt alle Ängste verschwinden!

Dein echter Selbst-Wert entfaltet sich vor deinen Augen und Du kannst Dich der Wahrheit Deiner Selbst anvertrauen...

Die Erfolge werden immer schneller und müheloser erkennbar, weil das wahre SELBST für immer längere Zeiträume sichtbar ist.

Du gibst dein Leben an die Wahrheit Deiner Selbst hin!

ALLES geschieht wie von SELBST!

Du erfährst den Himmel auf Erden! DAS bist DU!

Frage D(ICH) Selbst:

Wer bin ICH?



UNKNOWN

Das unbekannte Selbst
Das nur Bekannte zeigt

Q14K140A14

„Die Wurzel allen menschlichen Leidens ist ein einfacher, aber zutiefst tragischer Fehler: die Unkenntnis des eigenen wahren Wesens. Wenn wir uns fälschlich für voneinander getrennte Egos halten, für Individuen, die von dem einen, alles Leben beseelenden Ursprung getrennt sind, liefern wir uns unsagbarer Not und Verwirrung aus. Dann sind wir von uns selbst und voneinander getrennt.“

Gangaji

Kapitel 1 Trennung der Verbindung zum SELBST

Die Dimension dieses tragischen Irrtums ist unaussprechlich, denn die Trennung vom Ursprung oder der Quelle allen Lebens bedeutet das größte menschliche Leid, welches uns in diesem irdischen Dasein widerfahren kann. Sich getrennt zu fühlen, beinhaltet, sich in einer fremden und bedrohlich erscheinenden Welt aufhalten zu müssen. In einer Welt, in der - wenn überhaupt - immer nur kurzzeitig Frieden und Freude zu finden ist. Aus Unkenntnis des „Raum“ immer während der Freude sucht der Mensch an „Orten“, die vergänglich sind. Anstatt danach zu suchen, was bleibt, versucht er im Denken und im Tun die Lösung für „seine Probleme“ zu finden. Der dualistisch denkende Verstand kann aber „von Natur aus“ kein freundliches und friedvolles Zuhause bieten: sein andauerndes Beurteilen führt zwangsläufig in eine Welt voller Kampf und Widerstände. Bei den meisten Menschen - wie auch bei mir - ist diese, so fatale Fehlidentifikation mit dem verkehrten Denken, auf Konditionierungen und Prägungen in der Kindheit zurück zu führen. Das unaufhörliche Kreisen der Gedanken in Denkmustern, aus dem es kein Entkommen zu geben scheint, ist häufig die Ursache für das dadurch entstandene fürchterliche Trennungsgefühl. Und daraus wiederum resultieren die schädlichsten Verhaltensmuster. In mehr oder weniger starker Ausprägung kennen wir das wahrscheinlich alle; wissen meistens jedoch nicht, wie wir es anhaltend verändern können. Als privilegiert kann bezeichnet werden, der schon frühzeitig, richtiges, im Sinne von wahrheitsgetreuem und realistischem Denken, erlernt

hat. Bei allen anderen wird das Leben überschattet, denn es wird von Sorgen und Ängsten bestimmt! Sich von Beginn an „nicht mit seinen Gedanken zu identifizieren“ gelingt vermutlich nur den wenigsten von uns...

Der Verstand kann nur in der Vergangenheit oder in der Zukunft existieren. Und er benötigt ein Objekt, auf das er seine Aufmerksamkeit richten kann. Um sich vom dualistisch angelegten Verstand zu distanzieren, bedarf es einer Verschiebung der Aufmerksamkeit - durch die richtigen Fragestellungen an S(ICH) Selbst!

Zielführend zur direkten Selbst-Erkenntnis wäre es zum Beispiel, wiederholt diese Frage an S(ICH) Selbst zu stellen:

Worauf richte Ich meine Aufmerksamkeit?

Zumeist verstricken wir uns immer wieder in dieselben Geschichten und es passieren uns immer wieder dieselben Fehler. Im Anschluss nehmen wir uns diese womöglich auch noch übel; geloben Besserung, weil wir vermeintlich daraus gelernt haben und gelangen in einen Teufelskreis, aus dem es kein Entkommen zu geben scheint! Um ein wahrhaft SELBST-bestimmtes und SELBST-verantwortliches Leben überhaupt führen zu können (bzw. sich Führen zu lassen) ist eine Transformation von Glaubensmustern sowie von Fehlidentifikationen, vor allem der mit unserem Ego, unerlässlich. Dazu später mehr!

Um das abstrakt Theoretische dieser Aussagen aufzulösen, möchte ich ein sehr eindrückliches Beispiel aus eigener Erfahrung beschreiben:

Vor einigen Tagen verstarb mein Vater mit 80 Jahren an den Folgen einer hochgradigen Aortenklappen-Stenose. Zeit seines Lebens war er zumeist ein sehr unzufriedener und aggressiver Mensch. Er sagte, dass er die Aggression zum Überleben benötige. Bis kurz vor seinem körperlichen Ableben hatte er keinerlei Zugang zu sich Selbst. Auch von unserer Seite (meiner Mutter und mir) war bis auf wenige Augenblicke kein Durchkommen zu seinem wahren ICH möglich. Ihn plagte fürchterliche Angst davor, ohne seine geliebte Frau „auf die andere Seite“ wechseln zu müssen. Ohne eine räumliche Trennung zu schaffen, hätte er sie gewiss mit in den (vorzeitigen) Verfall auch ihres Körpers gezogen (siehe Kapitel 4.6.3.2 Das Ego der anderen). Meine Worte, dass die seelische Verbindung zu seiner Frau eine endliche sei, und nur in der Einheit mit sich Selbst die ewige Liebe zu finden sei, eröffneten ihm das Tor zum Loslassen-Können (siehe Kapitel 8 Loslassen-Können). Danach ging alles sehr schnell. Er sagte, dass ich ihm „so schöne und interessante Dinge erzählt hätte, die er so noch nirgendwo gelesen hätte; noch nicht einmal bei Bertold Brecht.“ Das heißt schon was...:-)

Mein Vater hatte eine interessante Persönlichkeit und war ein echtes Original, trotzdem erachte ich es als äußerst tragisch und sehr bedauerlich, dass er zu Lebzeiten nicht mehr zu sich Selbst gefunden hat. Sogar noch einige Tage vor seinem körperlichen Ende suchte er noch nach einer neuen Möglichkeit, sich selbst wieder neu zu definieren. Vorher bezeichnete er sich als Atheist - nun wollte er sich auf den An-

tichristen festlegen. Im weiteren Verlauf des Sterbeprozesses wurde deutlich, dass es ihm merklich schwerfiel, sich auch von seinem Namen und seiner Persönlichkeit verabschieden zu müssen.

Wollen wir also wahrhaft und anhaltend zu uns Selbst finden, sind wir geradezu dazu verpflichtet, sämtliche angehäuften Denk- und Gefühlsmuster auf deren Wahrheitsgehalt zu überprüfen. Dies bedeutet innere Arbeit und die Bereitschaft, sich dem zu öffnen, was da ist. Diese Gelegenheit erhält jeder, sobald er/sie die Notwendigkeit erkannt hat. Manch eine/r ergreift die Chance erst, wenn nichts anderes mehr für ein Weiterleben in dieser Form in Frage kommt. Für eine Umkehr - und das ist die gute Nachricht - ist es niemals zu spät! Falls die absolut notwendige Befreiung von diesen schädlichen Mustern für das eigene Leben und aufgrund dessen seine wahre und einzigartige Bedeutung nicht erkannt wird, kann ein Leben als vergeudet empfunden werden.

Das empfinde ich als unnötig und äußerst traurig, wenn dem so ist...

Solange die Fähigkeit zur Selbst-Erforschung nicht erworben ist, kann es nur kurze Momente beziehungsweise kurze Augenblicke (Glimpses = Einblicke) in das ewige und wunderbare Selbst geben. Stille und Raum zwischen den Gedanken bleiben „unsichtbar“ - die „erlösende“ Selbst-Erforschung unmöglich! Der Mensch bleibt ein/e Gefangener seines kleinen personifizierten Ichs...

Wollen wir befreit werden, sollten wir unser Bewusstsein erweitern...

Exkurs zur Bewusstseinsentwicklung

Bedeutung und Sinn lässt sich jedem personifizierten Ich aufstülpen: Diese Tatsache kann bei Sektenanhängern, terroristischen Vereinigungen und bei Selbstmordattentätern nachgewiesen werden. Sogar in der den Menschen aufgestülpten Sichtweise der christlichen Religion wartet die Erlösung erst im Jenseits. Die Leugnung der Tatsache, dass es möglich ist, bereits jetzt - in jedem Moment der **Selbst-Erneuerung** - den Himmel auf Erden haben zu können, führt zu Missmut, Resignation, Opferdasein, Machtmissbrauch, Ego manie und Hass.

Ein Zusammengehörigkeitsgefühl mit einer Rasse, seinem Clan, einer Gruppe oder auch seiner Familie zu haben und dadurch Andersartige auszugrenzen, führt zu keinerlei Fortschritt in der Evolution. Im Gegenteil: es dient nur dem Überleben einiger weniger und untermauert damit das Trennungsempfinden. Die Zunahme von Gewalt und Machtmissbrauch ist derzeit überall auf der Welt zu beobachten.

Alle beseelten Lebewesen sind in meiner Erfahrung hier, um das Bewusstsein weiter zu entwickeln, nicht, um nur einen Überlebenskampf zu führen und andere - wie in der Steinzeit oder im Mittelalter - zu unterjochen.

Jeder Mensch, jedes Tier und auch jede Pflanze verdient Respekt - die Missachtung dieses einfachen ethischen Grundsatzes führt jedoch zu psychisch gestörten und zutiefst verunsicherten Menschen. Der Umgang mit unserem wunderbaren Planeten spricht leider eine unheilvolle Sprache...

Meiner Ansicht nach ist es als Privileg anzusehen, „sich seiner Selbst immer mehr bewusst werden zu dürfen“ und eine einzigartige Gelegenheit, wahre und anhaltende Erfüllung zu finden.

Im Falle meiner - vielleicht unwahrscheinlich erscheinenden Vision - würde die Erreichung der SELBST-Ebene für alle Menschen die ultimative Erlösung und Befreiung bedeuten. Ermöglicht im Hier und Jetzt.

In ganz natürlicher und entspannter Weise - und das weiß ich mit unumstößlicher Gewissheit, bewirkt Selbst-Gewahrsein wahre Wunder.

Im tiefsten Innern ist jeder Mensch heil und ganz und mit allen und allem verbunden.

Gedanken verloren, wie wir es in der westlichen Welt häufig sind, haben wir diese wichtigste aller Wahrheiten vergessen. Deshalb fühlen wir uns abgeschnitten! Wir fühlen uns von der Wahrheit unserer Selbst getrennt, denn wir wissen nicht mehr, wer wir wirklich sind und wofür wir hier sind.

Wir befürchten, uns selbst verloren zu haben, und fühlen uns, von uns SELBST getrennt!

Und wir suchen im Außen nach einer befriedigenden Antwort auf die Frage unserer Selbst. Name, Geschlecht, Alter, Aussehen, Status Quo, etc. geben uns zwar eine Identität - die Antwort auf die wichtigste aller Fragen:

„Wer bin ICH?“

wird uns bei unserer damit einhergehenden Fehlidentifikation nicht zuteil.

1.1 UNKNOWN

Da die meisten von uns verlernt haben, ihr wahres Selbst überhaupt wahrnehmen zu können, erscheint es uns wie ein unbekanntes BUCH mit 7 Siegeln... Es ist gerade so, als ob in einer anderen Sprache zu uns gesprochen wird - wir daneben stehen und zuhören - aber nur „Bahnhof“ verstehen...

Weißt Du, wovon eigentlich die Rede ist?

Kannst Du „ES“ - in diesem Moment - Hier und Jetzt - wahrnehmen?

Bevor du weiter liest, kannst du die Gelegenheit für DICH nutzen und den kostenlosen **Selbst-Test** machen:

www.CoachzumSelbst/free.de

Wie ist es überhaupt möglich, das Gefühl zu haben, sich Selbst verlieren zu können, obwohl einem das wahre SELBST gänzlich unbekannt ist - beziehungsweise unbekannt erscheint? Ist es nicht vielmehr so, dass gerade weil man sein wahres Selbst nicht kennt, das Gefühl auftaucht, sich überhaupt verlieren zu können? Diese folgenschwere Unkenntnis ist auch auf das christliche Religionsverständnis zurück zu führen, denn wir glauben, dass selbst Gott außerhalb von uns zu finden ist. Gemeint ist, dass das personifizierte Ich sich nur als von Gott getrennt wahrnehmen kann. Sobald die Verbindung zum SELBST wieder hergestellt ist, kann Ich Gott in mir Selbst erkennen!

*„Gott ist Alles, das grenzenlose Alles,
als dessen Teil ich mich betrachte.
Und daher grenzt in mir alles an Gott,
und ich fühle ihn in allem.“²*

Leo Tolstoi

Wenn eine tieferliegende Wahrheit durch Worte übermittelt werden soll, ist Trennung vom ICH SELBST vorprogrammiert. Die Aufmerksamkeit wird nach Außen gerichtet, das wahre zeit- und grenzenlose SELBST bleibt dadurch unbekannt. Der Irrtum liegt also auf der Verständigungsebene (durch Sprache) begründet. Glaube beruht auf Überzeugungen (Glaubenssätzen), was wiederum von sich Selbst entfernt. Bei der Suche nach dem SELBST/Liebe/Wahrheit/Gott wird lediglich der Verstand bedient, der die Antwort aus sich heraus nicht finden kann. Die Suche auf der Verstandesebene verhindert das Finden!

Deshalb sagen spirituelle Meister, wie beispielsweise Papaji:
„Du musst die Suche beenden - gib die Suche auf!“

In der westlichen Gesellschaft liegt die Aufmerksamkeit im allgemeinen auf äußeren Dingen, wie materieller Wohlstand und familiäre Absicherung, beruflicher Erfolg, Besitz, etc. Zur Nacheiferung diesen, in unserer Gesellschaft als lohnenswert und erstrebenswert angesehenen Zielen, kommt

² Leo Tolstoi: Wahrheit will gefunden werden, Buchrückseite

zusätzlich eine chronische Reizüberflutung hinzu, der wir alle mehr oder weniger ausgesetzt sind.

Die Suche nach spiritueller Orientierung ist in der Regel bestenfalls eine Begleiterscheinung und Nebenbeschäftigung, weil uns im Alltagsgeschehen schlicht und einfach die Zeit dafür fehlt...Und auch die spirituelle Suche kann aus oben genannten Gründen zur Falle werden. Für die meisten gehört schon eine erhebliche innere Not und ein Mangel an geistiger Orientierung dazu, um die Notwendigkeit zu erkennen, den Schwerpunkt seiner Aufmerksamkeit nach innen zu richten.

Falls ein Mensch, so wie ich, durch Krankheit oder einen anderen herben Schicksalsschlag geradewegs zur inneren „Einkehr“ gezwungen wird, dann kann die Reise ins ICH zur tiefsten Erfüllung aller Wünsche und Sehnsüchte führen.

1.2 Das wahre SELBST

Kennst Du DAS, was wahrhaft und anhaltend bleibt?

In Wirklichkeit kann das SELBST natürlich niemals verloren gehen - es ist DAS, was wir in Wahrheit sind.

Es ist ewig und für alle Zeit, denn es existiert Hier und Jetzt: zeit- und raumlos als grenzenloses Bewusstsein!

Es ist DAS, was Worte nicht vermögen, auszudrücken.

Das einzige, was der Sprache möglich ist, ist eine Annäherung an dieses mysteriöse, unaussprechliche und wahre SELBST.

Die Trennung, die der rationale Verstand vollzieht, kann Sprache, die demselben entspringt, nicht aufheben.

Deshalb ist es wichtig, zu erfahren:

Wie können wir lernen, unser wahres SELBST wahrzunehmen?

Wie erhalten wir Zugang?

Wie können wir Selbst-Gewahr-Sein trainieren?

Wie können wir uns Selbst sinnvoll, in einzigartiger Weise und zeitgemäß zum Ausdruck bringen?

Wie können wir lernen, wir Selbst zu sein?

Die Antwort auf die zentrale Frage unseres Lebens, nach dem

wer wir in Wahrheit sind?

kann uns der in der Dualität beheimatete Verstand also niemals liefern!

Wie und wo können wir denn die Antwort auf diese, und Ich behaupte **EINZIG WICHTIGE FRAGE DES LEBENS** finden?

1.3 Ego und Selbst

*Bis vor nicht allzu langer Zeit wusste ich nicht, dass etwas so elementar wichtiges, wie „mein Selbst“ überhaupt existiert. Geschweige denn, dass es entscheidend dafür ist, ohne immer wieder kehrende Ängste um Leib und Leben, **sein** zu können.*

Angstfreies Leben ist nur dann möglich, wenn ICH im Hier und Jetzt sein kann. Der Verstand ist entweder in der Vergangenheit oder Zukunft gefangen - unser Ego dementsprechend auch!

Um sich von der fehlgeleiteten Identifikation mit dem Ego anhaltend lösen zu können, ist es meiner Ansicht nach fundamental wichtig, einerseits zwischen Ego und Selbst zu unterscheiden und sich andererseits bewusst zu machen, wie das wichtigste Wort in unserer Sprache, nämlich das „Selbst“ völlig missverständlich verwendet wird.

1.3.1 Eine tragische Vermischung durch Sprache

Im allgemeinen Sprachgebrauch gibt es ein grundlegendes Missverständnis: das Wort „Selbst“ wird in vielen Worten und Ausdrucksformen synonym mit dem Begriff „Ego“ verwendet. Zum Beispiel:

Selbstzweifel gibt es im „wahrsten Sinne des Wortes gar nicht. Am zeitlosen Selbst kann gar nicht gezweifelt werden,

denn es ist immer zeit- und grenzenlos wahr. Wir können es nur nicht wahrnehmen, weil es von unserem konditionierten Verstand verdeckt wird. Eigentlich ist es der konditionierte Verstand, der zweifelt, und darunter verbirgt sich ohne Ausnahme eine tieferliegende Angst.

Mit dem Begriff **Selbsthass** verhält es sich ebenso. Man muss sich einmal klar vor Augen führen, wie sehr dieses Wort in die Irre führt. Wie soll es möglich sein, sich Selbst zu hassen? Wer hasst denn da wen?

Auch im Alltagsgebrauch unserer Sprache wird also die Entfremdung von unserer göttlichen Natur deutlich und untermauert. Die meisten Menschen kommunizieren auf der Ego-Ebene, wo es, um Verletzungen zu vermeiden, angeblich ja um **Selbstschutz** geht. Nicht das Selbst will geschützt werden, sondern immer und ausnahmslos das Ego...

Auch die erstrebenswerte **Selbstliebe** wird häufig grundlegend missverstanden:

Liebe D(ICH) Selbst! Was heißt das eigentlich für Dich?

Wird nicht vor allem die Identifikation mit der eigenen Persönlichkeit, dem persönlichen Erfolg, errungene Besitztümer, also alles, was der Mensch im Laufe der Zeit erworben hat, geliebt? Diese Liebe entspringt dem Ego, welches dadurch anhaltende **Selbstbestätigung** erfährt. Zum Beispiel: ich liebe meinen Beruf, mein Auto, meine Familie, mein ...

Wenn jemand also behauptet: „ich liebe mich“, gibt er sich oftmals nur die Absolution, so bleiben zu können, wie er ist! Um zur Selbst-Liebe zu gelangen, ist eine Transformation des Egos unerlässlich. Ansonsten wird nicht die wahre Selbst-Liebe, sondern einzig und allein das Ego gestärkt!

Selbstbetrug hingegen kommt häufiger vor als vermutet, weil die wahren seelischen Bedürfnisse durch vermeintlichen Selbst-Schutz (= Egoschutz!) verdeckt bleiben (siehe Kapitel 4.6.2 Spiegelung und Projektion). Den Fallen und Strategien des Egos unterliegen wir also alle mehr oder weniger - doch dazu später mehr!

Hinzu kommt, dass Sprache immer ein Stück weit von sich Selbst entfernt und dadurch eine Trennung erzeugt. Häufig reden wir auch aneinander vorbei - eine gemeinsame Verständigungsebene zu finden, wäre Voraussetzung, um die Wahrheit hinter den Worten zu erkennen. Aufgrund des mangelnden Bewusstseins für diese Tatsache sind auch Begegnungen und Gespräche auf der SELBST-Ebene selten geworden. Nur HIER können aber wahre Begegnungen und echter Liebesaustausch stattfinden.

Mit der Hinzufügung meiner persönlichen Geschichte möchte ich - wie im Vorwort bereits angesprochen - keinem UNKNOWN - interessierten Leser kostbare Lebenszeit stehen. Es ist nur eine von vielen Geschichten...Die Verknüpfung meiner persönlichen Erfahrungen und die daraus gewonnen Selbst-Erkenntnisse sollen dem besseren Verständnis dienen, und mögliche Parallelen aufzeigen, die in irgendeiner Art und Weise im Leben jedes Einzelnen auftauchen können. Entscheidend ist die jeweilige Sichtweise auf das persönliche

und sehr individuelle Dilemma. Dies bleibt ohne Ausnahme eine Subjektive, deshalb hat jeder Mensch seine eigene Wahrheit, vorausgesetzt er sucht danach!

1.3.2 Ego oder wahres Selbst

Die Verwechslung von Ich (das Ego) und dem wahren SELBST= ICH hat mich am falschen Ort nach der Wahrheit suchen lassen, nämlich in dem, was vergänglich ist.

Mir kam es immer so vor, als ob ich mich Selbst in der Welt verlieren könnte, dabei wusste ich nur nicht, dass meine Fehlidentifikation die Ursache für meine abgrundtiefe und unerträglich erscheinende Angst war.

Es ist natürlich unmöglich, sein Selbst zu verlieren - es ist jedoch möglich, dass dieses verdeckt wird! Die Wahrheit unserer SELBST ist immer und allzeit verfügbar, so einfach ist das! Die Entschlossenheit und Bereitwilligkeit, dies zu akzeptieren, führt uns tief hinein ins Hier und Jetzt...

Sich der Frage nach dem wahren SELBST zu widmen, und in der Beantwortung lebendige Stille zu erfahren, führt zu tiefem Glücksempfinden und dem Erleben von wahren Frieden. Die meisten Menschen allerdings müssen sich diesen „Ort“ erst wieder zugänglich machen. Dies kann durch SELBST-Erforschung gelingen.

Wir können die schwere Decke des Verstandes wegziehen, indem wir aus dem Tiefschlaf, den ich geistige Verwirrung durch Fehlidentifikation nenne, aufwachen.

Vermutlich ergeht es den meisten Menschen so wie mir:

Für „lange“ Zeit, nämlich seit Äonen von Jahren, blieb mir der freie Blick auf die Wahrheit des **ICH bin DAS** verwehrt. *Nach dieser fundamentalen Selbst-Erkenntnis tauchten weitere Fragen in mir auf:*

Woran liegt es, dass unsere Identifikation mit dem Ego so stark ist?

Warum haben so viele Menschen eine so große Angst vor dem Tod?

Mir hat neben meiner Selbst-Erforschung auch die Wissensübertragung von spirituellen Lehrern geholfen, auf diese Fragen eine plausible Antwort zu finden!

Allesamt behaupten diese nämlich, dass „nur das Ego Angst vor dem Tod hätte“ (E. Tolle, Gangaji, Osho, Ramana Maharshi, etc.)

*Die Annahme der Richtigkeit dieser Aussage hat meinen Blick dafür geschärft, zu untersuchen, **ob Ich möglicherweise mit meinem Ego zu stark identifiziert bin** und deshalb diese nicht greifbaren und unerträglichen Ängste ausstehen muss? Um das zu klären, blieb mir eigentlich nichts anderes übrig, als meine Gedanken, Emotionen, meine Worte und mein Handeln möglichst andauernd **zu beobachten**. Ich versuchte zunächst Zeuge zu bleiben bei allem was auftauchte und geschah...Nach und nach erkannte ICH die Tricks und Tücken meines Egos, das versuchte, MICH in Geschichten und mit Leid besetzten Erinnerungen festzuhalten. Oder Erfahrungen aus der Vergangenheit in die Zukunft zu projizieren.*

Frage D(ICH) Selbst:

Welche Geschichten erzähle Ich mir immer wieder?

*Woher kommen
die Gedanken,
wo gehen sie hin?*



UNKNOWN

Das unbekannte Selbst
Das unbekannte Selbst

0141101111

*„Die Intuition
ist ein göttliches Geschenk,
und der rationale Verstand
sein treuer Diener.“*

*Wir haben eine Gesellschaft ge-
schaffen, die den Diener verehrt
und die göttliche
Gabe vergisst.“*

Albert Einstein

Kapitel 2 Grundlegende gemeinsame Ursachen

Kann es überhaupt gemeinsame Ursachen für diese fatale Trennung vom SELBST geben?

Nach meinen Erfahrungen, die ich in 30 Jahren der Krankheitsbewältigung durch Selbst-Erforschung gemacht habe, sowie durch meine Beobachtungen in meinem direkten Umfeld, kann ich heute sagen: unbedingt!

2.1 Fehlgeleitete Konditionierungen und Prägung

Wir alle übernehmen unbewusst Überzeugungen und Verhaltensmuster von den Eltern oder aus dem nahen Umfeld. Je nachdem, wie stark die Prägung in frühester Kindheit ausgefallen ist, desto schwieriger kann der Weg in ein eigenständiges, selbstverantwortliches Leben aussehen. Die Unkenntnis dieser Tatsache ist bei vielen Menschen die Ursache für unnötiges Leiden! Sie schleppen diese Last nicht selten bis zum Ende ihrer Tage mit sich herum...

Uns ist oft gar nicht bewusst, dass die Trennung vom SELBST genau in diesem Missverständnis begründet liegt: Unser wahres SELBST hat nämlich nichts mit dieser fehlgeleiteten Konditionierung zu tun! Hinzu kommt, dass häufig die geeignete Methode fehlt, um den Blick auf das - jedem Menschen innewohnende, wunderbare Selbst - wieder frei zu bekommen.

Frage D(ICH) Selbst:

* * *

Wie löse Ich mich davon?

*Welche Hindernisse versperren mir den freien
Blick?*

* * *

Insbesondere die Prägungen durch unsere Eltern geschehen ohne unseren bewussten Einfluss - diese ziehen Konditionierungen nach sich, die unserer seelischen Entwicklung häufig diametral im Wege stehen.

Um erlernte Muster - in der Regel sind es Überlebensstrategien - zu durchbrechen, ist es für eine mögliche Entwicklung absolut erforderlich, sich diese bewusst zu machen. Dieser Bewusstwerdungsprozess verläuft zumeist schmerzhaft und wird vom Ego als riesige Herausforderung empfunden. Lieber klammern wir uns an das, was wir kennen, als diesen mächtigen Schritt in das uns unbekanntes Neuland zu wagen. Wir sind so sehr mit unserem Ego und seinen Glaubensmustern identifiziert, dass es wie eine Angst vor der großen „Leere“ anmutet, wenn wir dieses aufgeben. Und so ist es auch: letztlich wartet dort, in diesem Niemandsland, das unendliche, grenzenlose „Nichts“ (im Buddhismus: Nirwana).

Dieses NICHTS ist aber erstaunlicherweise nichts, wovor wir uns fürchten müssen:

Dieses NICHTS ist erfahrbar als grenzen- und zeitlose und sehr lebendige Stille!

Der Weg in die allgegenwärtige Wahrheit erfordert Mut; und er ist radikal, aber er belohnt uns mit Angstfreiheit und einem von Sinn erfüllten Leben. Das Licht, welches wir dann sind und ausstrahlen, ist immer da!

Die Ursache für „meine“ Trennung der Verbindung zum Selbst lässt sich vereinfacht folgendermaßen zusammenfassen: Aufgrund der Dominanz meines Vaters und einer daraus für mich resultierenden schädlichen Übernahme seiner Glaubenssätze und Prinzipien und einer zu lange bestehenden Symbiose mit meiner Mutter, kannte ich kein Selbst!

***Mein Ich
bestand aus den Gedanken meines Vaters und
den Emotionen meiner Mutter.***

Diese vereinfachte Formulierung beinhaltet das ganze Dilemma meiner langen Suche und ist die eigentliche Ursache für meinen beschwerlichen Weg. Anhaltende Befreiung erlangte ich erst mit 50 Lebensjahren durch den endgültigen Durchbruch zu mir Selbst.

Die gute Nachricht lautet: es kann für Dich - eben durch einen vereinfachten Bewusstwerdungsprozess sehr viel einfacher und schneller gehen!

2.2 Fehlidentifikationen mit einem falschen Ich

Wir alle benötigen geeignete Methoden und Unterstützung auf unserem Weg zu uns Selbst. Viele Jahrzehnte wusste ich jedoch nicht, wonach ich eigentlich genau suche, und als ich es wusste, suchte ich an vergänglichen „Orten“ danach... Für mich bestand der erste wichtige Schritt in die richtige Richtung darin, die Identifikation mit meinem fehlgeleiteten konditionierten Verstand aufzulösen.

Frage D(ICH) SELBST:

* * *

Welche Überzeugungen und Glaubensmuster bestimmen Mich?

Welche Geschichten erzähle Ich Mir immer wieder?

* * *

*„Wir können Gedanken
nicht loslassen,
diese lassen uns los,
wenn sie
auf ihren Wahrheitsgehalt
überprüft worden sind.“*

Byron Katie

2.2.1 Mentaler Körper

Viel zu lange habe ich damit verbracht, mein äußerst begrenztes und „selbst“-süchtiges Ego verstehen zu wollen. Selbst-Sucht im eigentlichen Sinne kann es nicht geben - Egomane entsteht aus Egosucht! Ständig wollte ich meine Persönlichkeit verbessern und perfektionieren. Nie fand ich mich gut genug, und mochte mich für viele Eigenschaften und Verhaltensweisen nicht leiden.

An dieser Stelle wird vielleicht auch nochmal deutlich, dass durch missverständlichen Sprachgebrauch diese Ablehnung sogar in falsch verstandenen „Selbst“-Hass münden kann. Ein Teufelskreis aus Flucht, Abwehrmechanismen und Angst entsteht, bei dem das wahre SELBST immer mehr verschüttet wird. In Wirklichkeit verspüren wir - und diese Differenzierung ist sehr aufschlussreich - nämlich Ablehnung gegenüber unserem Ego und den daraus resultierenden Automatismen aus Unbewusst-Sein.

Würde ich mein wahres SELBST kennen, könnte ich gar keinen Hass empfinden. Denn dann wüsste ich, dass mein unbewusstes Verhalten meinem Ego mit seinen Glaubenssätzen entspringt.

Ohne mein wahres Selbst zu kennen, offenbarte der klägliche Versuch, „meinen“ spezifischen Charakter und „meine“ daraus hervorgehende starke Persönlichkeit verstehen zu wollen, nur ein nahezu undurchdringliches Geflecht an Überzeugungen, Meinungen und Emotionen. Mein Bemühen dieses komplexe und komplizierte Knäuel zu entwirren, lie-

ßen mich oft verzweifelt und leer zurück - stärkten aber; wenn denn mal der vermeintliche Durchblick auftauchte, mein Ego ungemein. Denn das Ego hatte ja eine sehr komplexe Welt, die es zu verstehen galt!

*Diese „mentale Stärke“ war mein größter Feind auf dem Weg zum Erwachen aus der Trance. **Ich** stand mir im wahren Sinne des Wortes Selbst (= der Selbstfindung) im Weg. Byron Katie sagt sehr treffend, dass „Beurteilen und Bewerten, das ist, was der menschliche Verstand am besten kann.“³*

* * *

***Je stärker die Fehlidentifikation,
desto schwerer die Desillusionierung!***

* * *

³ Lore Weber: Schrei in der Wüste, das Erwachen der Byron Katie

2.2.1.1 Verloren in Gedanken

Die Aussage „Entdecke die Wahrheit Deiner Selbst“ beinhaltet die Fähigkeit, das wahre SELBST überhaupt wahrnehmen zu können!

Die Decke weg zu ziehen, bedeutet, den Schleier des Denkens zu lüften. Durch das andauernde und unaufhörliche Denken wird die Wahrheit sozusagen verschüttet. Es hat sich durch die Dominanz des Verstandes verselbstständigt und kann bei den meisten Menschen nicht länger als für einen kurzen Moment angehalten werden.

„Der Verstand bedient sich unserer selbst“⁴ - mit fatalen Auswirkungen! Wir müssen lernen, diese Fehlentwicklung zu erkennen und zu durchbrechen.

Erst in der Stille des Geistes erhalten wir ungetrübte Sicht.

Jede Gedankenkette, bei der sich Gedanke an Gedanke reiht, ist zwanghaft, und beruht auf einer Fehlidentifikation mit dem Verstand. Wenn wir in der Lage sind, das Denken jederzeit anhalten zu können, sind wir auf dem richtigen Pfad.

Meine Unfähigkeit, konsequent anzuhalten, und sämtliche Geschichten darüber, was als nächstes im Praktischen zu tun sei, fallen zu lassen, hielt mich im Leiden gefangen.

⁴ Eckhart Tolle: JETZT - Die Kraft der Gegenwart

Allein der festen Absichtserklärung „Halt an, sei still“ bedingungslos zu folgen, sobald ein Gedanke auftauchte, der mich in eine Gedankenkette verwickelte, hätte genügt!

Denn, wie bereits mehrfach erwähnt: alles zwanghafte Denken erschafft Leid!

Die Überzeugung von R. Descartes: „Ich denke, also bin ich,“ führte zu seiner Zeit bereits zu einer Fehlidentifikation mit einem falschen ICH. Trotzdem hat dieses uralte Zitat für viele Menschen heute (vielleicht unbewusst) noch immer Gültigkeit. Dieser Glaubenssatz bestärkt natürlich die Angst vor der Nichtexistenz, sobald man mit dem Denken aufhört! Und diese Angst wiederum verhindert, dass überhaupt der Wunsch entstehen kann, mit dem Denken aufzuhören...

Erst in der Lücke zwischen den Gedanken - in der Stille - erfahren wir uns Selbst!

Um die Identifikation mit dem Denken zu lösen, wären folgende, an sich Selbst gerichtete Fragen, sehr viel hilfreicher:

ICH bin - aber WER ist der Denker?

WER stellt diese Fragen?

WEM stelle Ich diese Fragen?

*„Die Wahrheit
unser Selbst hat nichts
mit Gedanken zu tun!
Gedanken können
keine Wirklichkeit sein,
denn diese ist
unveränderlich!“*

Gangaji

2.2.1.2 Die Struktur des Verstandes

Es ist daher von enormer Wichtigkeit, die Struktur und die Mechanismen unseres dualistisch denkenden Verstandes, zu durchschauen.

Der vom Ego dominierte Verstand hat ein unersättliches Bedürfnis nach immer mehr...und führt aller Voraussicht nach zur Zerstörung der gesamten Menschheit und unseres wundervollen Planeten.

Die unaufhörliche und nicht zu befriedigende Gier, zum Beispiel nach:

- materiellem Reichtum
- Macht
- Ausbeutung
- Anerkennung
- Wissen/ Wissenschaft
- unaufhörlichem Wirtschaftswachstum
- ungebremster Fortpflanzung

kann unmöglich zu einer tiefgreifenden Bewusstseinsveränderung beitragen, die nötig wäre, um der fortschreitenden Zerstörung und Vernichtung der **Welt der einzigartigen und vielfältigen FORMEN** aufzuhalten.

Die Liste ließe sich beliebig erweitern. Der Verstand (das Ego) arbeitet oftmals sehr subtil und vielschichtig, so dass es in der Regel nicht leicht fällt, seine Mechanismen zu durchschauen (siehe Kapitel 7.2 Das Ego und seine Überlebens-

strategien). Der Schwerpunkt liegt jeweils woanders, je nach Prägung, persönlicher Erfahrung und Vorlieben.

Dass auf Meinungen und Standpunkte kein Verlass ist, kann man daran bemerken, dass je nach Interessenlage und Absicht, der Verstand blitzschnell seine Meinung ändert. Gefährlich wird es, wenn sich dies in fixen Ideen und Glaubenssystemen manifestiert. Ebenso kann der gesunde Menschenverstand zum besseren Verständnis beitragen, wenn er im Dienst der Liebe steht. Als Ausdruck von Kreativität, wie z.B. in der Musik, in der Kunst und der Literatur, ist er ein äußerst verlässlicher Erfüllungsgehilfe.

Das Ego aber regiert die Welt! Auf jeden Fall die Westliche! Wird die Identifikation mit diesem nicht enttarnt, führt es in seiner Konsequenz zur Hölle auf Erden.

Die Natur wird alles das, was die Menschen anrichten, überdauern, und je mehr Menschen sich darum bemühen, ihr Bewusstsein zu erweitern, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass die Menschheit sich wieder auf das Wichtigste, nämlich auf die SELBST-Findung besinnt. Es geht um nichts weniger als das Gewahrsein des allgegenwärtigen grenzenlosen Bewusstseins, welches uns alle eint.

Frage D(ICH) Selbst:

* * *

Woher kommen die Gedanken, wo gehen sie hin?

Wer bin ICH ohne meine Gedanken?

* * *

2.2.2 Physischer Körper

Dass wir zu Beginn unserer Lebensreise stark mit dem Körper identifiziert sind, liegt auf der Hand:

Unsere Existenz in der Welt der Formen hängt von seinem Überleben ab! Deshalb sorgen alle Lebewesen, sozusagen instinktiv für dessen Schutz, Unversehrtheit und Sicherheit. Gerät die körperliche Unversehrtheit in Gefahr, bekommen wir Angst, sterben zu müssen. Je nachdem, wie groß die Erschütterung ausfällt, werden wir, um der unweigerlich aufsteigenden Angst begegnen zu können, untersuchen, ob es überhaupt möglich ist, das Leben zu verlieren.

Werden wir mit dem bevorstehenden Tod des Körpers, z.B. durch einen Herzinfarkt oder eine unheilbare Krankheit konfrontiert, werden wir unweigerlich und unmittelbar mit den Fragen konfrontiert:

Was bleibt?

Wer bin ICH?

Wird das körperliche Wohlergehen stark erschüttert und das normale Weiterleben unmöglich, drängen sich Fragen auf, wie z.B.

Was bleibt, wenn der Körper stirbt?

Bin ICH dieser Körper?

Wer bin ICH ohne meinen Körper?

*„Alle Ängste
lassen sich darauf
zurückführen,
dass der Verstand
befürchtet,
entweder etwas zu
verlieren, oder etwas
nicht zu bekommen.“*

Byron Katie

2.2.3 Emotionaler Körper

Schon in frühester Jugend habe ich mir nichts sehnlicher gewünscht, als von allen Ängsten befreit zu sein und ein unbeschwertes Leben führen zu dürfen. Bis zu dieser Wunscherfüllung sollte es ein langer und beschwerlicher Weg werden. Denn ich wurde geplagt von der schlimmsten Form von Angst, die ein Mensch fühlen kann: der Verlustangst! Die tiefliegende Ursache für diese Angst entdeckte ich erst, nachdem alle anderen oberflächlich erscheinenden Ängste aufgelöst waren. Da mich meine Hauptangst unterschwellig ständig begleitete, blieb mir (wohl oder übel) nichts anderes übrig, als dieser - durch Erfahrungen - zu begegnen. Ich zog Menschen in mein Leben, die genau dies für mich und meine Entwicklung verkörperten. Wenn diese Menschen in mein Leben traten, erlebte ich diese Erstbegegnungen stets als schicksalhaft. Es gab für mich kein Entkommen mehr!

Das Verliebtsein - die allseits begehrte Liebe auf den ersten Blick - stellte mir die Kraft zur Verfügung, die jeweils nötig war, um meinen Ängsten (vor allem der Verlustangst) begegnen zu können! Wenn ich eins mit Gewissheit im Nachhinein sagen kann - dann ist es dies: Ich durchlebte diese für mich so wichtige Erfahrung jedes Mal - nur in abgeschwächter Intensität durch ein erweitertes Bewusstsein.

Niemand von „meinen Liebesobjekten“, die ich mir in mein Leben zog, blieb anhaltend...und schon gar nicht für immer! Entweder erlebte ich den Verlust durch Tod oder Verlassen-Werden! Und ich zog (unbewusst) genau die Menschen in mein Leben, die „in Persona“ faktisch nicht zur Verfügung stehen konnten, oder wollten...

Ausnahmslos gilt:

**Nur die Befreiung von allen Ängsten
kann auf Dauer zum unbeschwerten und glücklichen Da-
sein verhelfen! Zu einem dann möglich werdenden Leben
im jetzigen Moment - in der Gegenwart.**

**Solange Angst da ist, sei es die Angst
vor Krankheit, vor persönlichem Verlust, von
Gesundheit, Jugend, Schönheit, vor dem Sterben, etc.
bleibt das wahre SELBST verdeckt.**

Angst lähmt.

Angst ist immer unbewusst!

Weichen wir ihr aus und unterdrücken sie, so verfolgt sie
uns.

Die Ausdrucksform der Angst auf der materiellen Ebene ist
vielschichtig und komplex.

Letztlich sind sogar Kriege eine Ausdrucksform von Angst.

Die größte Angst, der wir alle nicht entfliehen können, ist der
Angst vor dem Tod.

Deshalb macht es Sinn, möglichst frühzeitig zu erlernen, wie
wir uns dieser Angst stellen können, um zu erkennen, dass
wir unser Leben nicht verlieren können. Es ist einfach nicht
möglich!

Worte können jedoch nur auf diese einfache Tatsache ver-
weisen; durchleben muss diese „Urangst“ jeder für sich al-
lein!

*Wer bin ICH
ohne
meinen Körper?*



UNKNOWN

Das unbekannte Selbst
Das unbekannte Selbst

014110111

*„ Gesundheit
ist nicht alles,
aber ohne Gesundheit
ist alles nichts. “*

Arthur Schopenhauer

Kapitel 3 Körperliche Symptome

*I*m Grunde genommen gibt es keine Krankheiten:

es gibt nur körperliche Symptome beziehungsweise Erscheinungsformen auf der körperlichen Erfahrungsebene.

Unsere Seele nimmt sich für ihre Inkarnation in einer Lebensform eine bestimmte Aufgabe vor. Um die seelische Bestimmung zu erkennen, benötigen wir Zugang zum SELBST (Selbst-Erkenntnis). Solange wir vom wahren SELBST getrennt sind, identifizieren wir uns fälschlicherweise mit unserem physischen, emotionalen oder mentalen Körper (siehe Kapitel 2) und unserem Ego, welches „nur“ dem körperlichen Überleben dient (siehe Kapitel 4 und 5).

Die Problematik liegt darin, dass unsere Seele sich nicht verständlich machen kann. Sie kann nur darum bitten, gehört zu werden! „Die Seele kann nicht mit dem menschlichen Gehirn kommunizieren“⁵ (Osho). Deshalb verstehen wir die Sprache unserer Seele nicht! Wir müssen lernen, diese zu entschlüsseln. Manche Menschen müssen erst eine Nah-Tod-erfahrung (siehe Kapitel 8.4.1) machen, um den Grund ihrer Existenz zu erkennen.

Die Ursache für alle körperlichen Symptome liegt auf dieser Metaebene begründet. Deshalb sollte sich jeder, der in starker oder sogar lebensbedrohlicher Weise von Krankheit betroffen ist, herausfinden, wie er die Verbindung zu dieser

⁵ Osho: Heilung, von der Medizin zur Meditation, 3. Kapitel, S. 74 ff.

Ebene, ich nenne diese - **SELBST-Ebene** - wieder herstellen kann!

3.1 Krankheit und Gesundheit

Mich traf es mit 24 Jahren inmitten meines Sportstudiums wie ein Donnerschlag. Von einem Tag auf den anderen wurde ich sozusagen körperlich bewegungsunfähig gemacht. Ich konnte mich im Bett nicht mehr - einfach so - drehen. Das gelang nur unter großen Schmerzen und sehr, sehr mühselig und langsam...

Bedeutet denn Gesundheit wirklich alles?

Lange Zeit bedeutete diese grundlegende Überzeugung für mich die absolute Wahrheit und ich tat alles dafür, um wieder gesund zu werden. Krankheit fühlte sich für mich nach Versagen und Unglück an! Irgendetwas musste ich falsch gemacht haben...Meine Krankheit war ein Zeichen - zum damaligen Zeitpunkt wusste ich nur noch nicht, wofür?

Diese innere Gewissheit gab mir die Kraft durchzuhalten, und die Hoffnung ließ mich alles versuchen, um vollkommene Heilung meines Körpers zu erlangen. Ich wusste nicht, woher diese unerschütterliche Gewissheit kam; sie half mir aber dabei, alles Dagewesene zu hinterfragen und auf den Prüfstand zu stellen...

*Und als mein Rheumatologe vor einigen Jahren zu mir sagte: „**Sie** haben sich doch das Rheuma **selbst** ausgesucht,“ da habe ich diese Aussage nicht mehr als Anschuldigung und*

Kritik verstanden. Diese Tatsache fiel endlich - nach so vielen Jahren - auf festen Boden: des Verständnis und der Annahme. Welche Gnade! Welches Glück!

Dankbarkeit durchflutete mich, denn ich hatte nach all den Jahren der Selbsterforschung den tieferliegenden Sinn nicht nur erkannt, sondern auch angenommen. Der Umgang mit der schmerzhaften Symptomatik meines Körpers und meiner leidgeprüften Psyche sind für mich die Herausforderungen meines begnadeten Lebens. Unannehmlichkeiten durch Schmerzen und Einschränkungen sind vielleicht der Preis, den ich dafür zu zahlen hatte. Körperliche Schmerzen waren für mich von Kindheit an untrennbar mit Leiden verbunden - deshalb hatte ich große Angst davor. Aufgrund dieser Affinität zog ich genau diese Verknüpfung in mein Leben.

* * *

Schmerzen sind Schmerzen!
Sie bedeuten (noch) kein Leiden!

* * *

3.2 Krankheit und Selbst

Da ich in diesem Buch die Annahme vertrete, dass das Rheuma bei mir durch eine Trennung der Verbindung zum Selbst entstanden ist, und ich mein Selbst nicht wahrnehmen konnte, war es aus der damaligen Sicht natürlich auch nicht möglich, die Krankheit mit mir Selbst in Zusammenhang zu bringen.

Ich hatte Krankheit als ein „Zeichen von Außen“ verstanden - wusste aber nicht woher sie kam, das heißt, was die wahre Ursache für deren Entstehung war. Die Beobachtung meiner Psyche brachte mich auf die richtige Spur. Die verschütteten Emotionen waren der Schlüssel zur Heilung - das spürte ich intuitiv. Lange Zeit suchte ich nach einer geeigneten Methode, wie die körperlichen Symptome zu verstehen sind, die zunächst (viele Jahre) in keinen direkten Zusammenhang mit meinen angstbesetzten Gefühlen zu bringen waren. Wie auch? Ich hatte diese zu lange verdrängt!

Krankheit zeigt dem Menschen ganz klar und deutlich auf, wo genau (in welchem Lebensbereich) der jeweilige Mensch von seinem Weg abgekommen ist...

Nur was ist dieses „Außen?“

Dieses von „Außen“ kommende ist ein Ausdruck Deines wahren SELBST im Körper. Im Grunde genommen kommt Krankheit aus dem Tiefsten deiner Seele...

Das Selbst kann bei Eintritt einer Erkrankung (egal welcher Art) bei den meisten Erkrankten nicht wahrgenommen werden. Bei Kindern ist das häufig noch anders; deshalb können sie eine lebensbedrohliche Krankheit, wie zum Beispiel Krebs, ganz offensichtlich leichter annehmen. Sie verspüren häufig keine Angst; eher sind es - verständlicherweise - die Angehörigen, denen es schwerfällt, loszulassen...

Wenn Menschen - möglicherweise aufgrund ihres Seelenplans - genau diese Erfahrung machen sollen, nämlich an einer „unheilbaren“ Erkrankung zu sterben, dann kann es auch keine körperliche Heilung geben!

Selbst-Heilung hingegen ist immer und zu jedem Zeitpunkt - sogar noch auf dem Sterbebett - möglich!

Wie identifizierst Du Dich mit “DEINER” Krankheit?

Mögliche Anzeichen sind:

oft darüber reden,

„meine“ Krankheit als Ausrede benutzen,

sein Leben von der Krankheit bestimmen lassen, etc.

Wer von Krankheit und damit einhergehenden Schmerzen betroffen ist, weiß wovon ich rede. Es bleibt nicht aus, dass sich ein kranker Mensch - in einer mehr oder weniger ausgeprägten Form, zumindest zeitweise - mit “SEINER” Krankheit identifiziert. Diese „Fehlidentifikation“ ist sogar hilfreich, weil sie die Aufmerksamkeit des Kranken auf die wichtigste Frage richtet, die zur Selbst-Erkennntnis nötig ist:

Was habe ICH mit „meiner“ Krankheit zu tun?

Was kann die Krankheit mir über Mich (Ich) sagen?

Die Erkenntnis, **dass ICH nicht der Kranke bin**, ist der erste wesentliche Schritt zur Selbst-Heilung!

Körperliche Symptome sind der Hinweis, dass man an irgendeinem Punkt seines Leben vom Weg (nämlich zu sich Selbst) abgekommen ist. Diese Ursache, die natürlich bei jedem Erkrankten unterschiedlich ist, gilt es zu entschlüsseln.

Frage D(ICH) Selbst:

* * *

Wofür lohnt es sich für M(ICH) zu leben?

Wonach suche ICH?

Was verdränge Ich?

* * *

Lange Zeit wusste Ich gar nicht, wonach ICH eigentlich genau suche. Bemerkbar machte es sich für mich nur durch eine latent vorhandene Unzufriedenheit in meinem Leben. Bis zum Ausbruch des Rheumas betrieb ich das aussichtslose Unterfangen, durch Sport und andere Beschäftigungen dieser inneren Unzufriedenheit zu entkommen. In meinem Inneren driftete Ich orientierungslos hin und her und wurde wie ein Pingpongball in meiner chaotisch erscheinenden Gefühlswelt hin und her geworfen. Wonach sollte ich mein Leben ausrichten? Im Prinzip wurde es ja sowieso schon ausgerichtet - aber von wem?

Körperliche Beeinträchtigungen und Schmerzen zwangen mich dazu, die für eine Befreiung und Zielbestimmung notwendige Reise ins eigene Innere anzutreten. Erst durch den Ausbruch der Erkrankung bekam mein Leben eine äußere Struktur - und damit eine innere Ausrichtung. Es blieb mir nichts anderes übrig, als mich meiner jederzeit zu überrollen drohenden Gefühlswelt, zu stellen. Was darunter verborgen lag, machte mir große Angst. Ich wusste nicht, was da „tief innen“ in MIR lauerte! Geschweige denn, dass es das schöne und wahre SELBST war, das mir genau diese Krankheit schickte, um erwachen zu können.

3.3 Ängste und Schmerzen

Nach Ausbruch der rheumatischen Erkrankung, die von einem Tag auf den anderen mit nahezu absoluter körperlicher Bewegungsunfähigkeit einherging, verfiel ich geistig gleichzeitig in eine Art Schockzustand. Um aus dieser Trance zu erwachen, wurde Ich „gezwungen“ hinzuschauen. Was sol-

len **MIR** diese plötzlich aufgetretenen, aber anhaltenden körperlichen Schmerzen sagen?

Sie forderten **M(ICH)** dazu auf, meinen Geist und Verstand, sowie meine dazu gehörigen Emotionen, genauer anzuschauen! Durch die Bewegungssucht und andauernden körperlichen Aktivitäten hatte ich vor allem meine starken Emotionen verdrängt. Sport war für mich ein Mittel zur Flucht gewesen. Ich musste in einem langwierigen Prozess lernen, zu beobachten, wann sich die Gelenkbeschwerden verschlimmerten, und durch welche äußeren oder inneren Einflüsse sie nachließen. Meine Beobachtungen zielten zunächst auf schulmedizinische Behandlungen ab, die ergriffen wurden, um die multiplen Entzündungen in den Griff zu bekommen. Von Beginn an hat mir das Schreckens- und Wundermittel Kortison geholfen. Dessen Einnahme stellte für meinen Verstand die erste große Herausforderung dar, denn Ich hatte große Angst vor „möglichen“ Nebenwirkungen. Nachdem eine Psychotherapeutin, die ich im Rahmen der Heilpraktiker-Ausbildung kennenlernen durfte, einen einzigen Satz dazu sagte: „Yogis essen Reißnägel und bleiben gesund“ hat es bei mir geklickt...

Danach war ich allzeit dankbar dafür, dass dieses von vielen so verteufelte Medikament „Kortison“ mir so zuverlässig half, wo alle anderen Medikamente bisher wirkungslos geblieben waren. Auch als die Dosis über einen längeren Zeitraum von mehreren Monaten weit über der Nebenwirkungsschwelle lagen, vertraute ich darauf, dass zur rechten Zeit ein, zu „meiner“ Erkrankung passendes, und wirksames Mittel gefunden würde. Und so war es:

Die Biologica kamen auf den deutschen Markt, und ich konnte von Beginn an, an einer Studie teilnehmen. Bis heute

*nehme ich begleitend täglich eine geringfügige Dosis Kortison ein, und habe nach 30 Jahren Einnahme keine schwerwiegenden Nebenwirkungen erleiden müssen. Ich stellte daraufhin fest, dass sämtliche Schmerzen in letzter Konsequenz bei mir einen **Ausdruck von Angst** darstellten! Nach und nach stellte Ich mich dieser Angst, die sich über viele Jahre in verschiedenen Facetten als **Angst vor der Zukunft** präsentierten. Viel viel länger sollte es dauern, bis Ich mich an die tiefer liegende **Angst vor Verlust** heran zu wagen traute. Solange das körperliche Geschehen vorrangig war, blieb sie im Verborgenen und machte sich „nur“ als Sehnsucht nach der Einheitserfahrung mit einem geliebten Menschen bemerkbar.*

3.4 Schmerzen und Widerstand

Es dauerte bei mir - nicht nur gefühlt - ca. 2 Jahrzehnte, bis jeglicher Widerstand gegenüber äußeren Umständen, fortschreitenden körperlichen Gebrechen, empörendem Verhalten anderer, Vertrauensmissbrauch, Enttäuschungen und Missständen jeglicher Art, etc. aufgelöst war. Es gibt eine einfache Formel, die es sehr treffend ausdrückt:

Schmerzen x Widerstand = Leiden!

Quintessenz dieser, so offensichtlich unnötigen und zahllosen Begleiterscheinungen eines desorientierten Lebens ist, dass geistiger Widerstand häufig die Ursache allen Übels ist.

* * *

„Chronische Schmerzen bedeuten:

***Gib auf! Jeglicher Widerstand ist zwecklos!*“⁶**

* * *

Mir war es immer zu einfach, zu glauben, dass die rheumatische Erkrankung genetisch bedingt sei. Nach außen hin konnte ich diese wissenschaftlich erforschte Tatsache stehen lassen: meine Mutter hat Rheuma - deshalb habe ich auch Rheuma bekommen... Innerlich wusste ich bereits von Beginn der Erkrankung an, dass diese Aussage nur bedingt stimmte. Ich spürte, dass die Gelenke und Knochen zwar einen Schwachpunkt in der Familie darstellten (vor allem mütterlicherseits), aber dennoch als Begründung nicht ausreichten, um die Ursache für den Ausbruch ausgerechnet zu diesem Zeitpunkt und in dieser Schwere zu erklären.

„Zu fragen WARUM ist die Hölle!“

Byron Katie

⁶ Eckhart Tolle: Jetzt - Die Kraft der Gegenwart

Eine weitaus zielführende und gesündere Frage könnte lauten:

* * *

Was ist das?

* * *

Diese Frage richtet die Aufmerksamkeit von außen nach innen! Wenn Du bemerkst, dass Du Dich im Widerstand befindest, dann kannst Du diese Frage an Dein wahres SELBST stellen!

**Da die Seele sich entwickeln will
(zu einem höheren Bewusstsein),
schafft sie die bestmöglichen
Voraussetzungen dafür,
damit das auch gelingen kann (Seelenplan).**

Wenn wir uns gegen aufkommende Schmerzen auflehnen, befinden wir uns eigentlich im Widerstand gegen Wachstum und Entwicklung. Für das erwachsene Ego ist Entwicklung immer eine Herausforderung, denn es muss alles fallen lassen, was es so mühsam aufgebaut hat.

*Für mich mit meinem starken Willen bedeutete das eine große Herausforderung. Schließlich hatte Ich nichts anderes als mein Ego (**Ich = Ego = Wille**).*

Viele Jahre fand Ich es schade (niemals empfand Ich die Krankheit als ungerecht oder als Strafe...) und war oft sehr traurig, dass es erst soweit kommen musste. Ich fragte mich ständig: Warum muss Ich erst körperlich krank werden, um zu begreifen, worum es eigentlich geht? Diese ungeprüfte Frage an mich (an mein Ego!) stärkte eigentlich immer nur meine Schuldgefühle und meine Ungeduld... DAS nennt man „Hadern mit dem Schicksal!“ Sobald ich mir darüber klar wurde, dass es eigentlich um etwas sehr viel Entscheidenderes als um persönliche Schuld und Scham ging, ging es mir schlagartig besser. Es ging um nichts geringeres als um mein Glück. Und ich wusste zu Beginn der Erkrankung schon, dass dieses Glücksgefühl untrennbar mit meinem Seelenheil verbunden war. Die körperlichen Symptome waren „nur“ ein Ausdruck meiner um Hilfe schreienden Seele!

3.5 Fragen zur tieferen Selbst-Erforschung

Bis zum Eintritt der Erkrankung war ich chronisch unzufrieden, weil ich an meine tiefliegenden starken Gefühle nicht heran kam und sie mir Angst bereiteten. Die sportliche Betätigung war im Grunde genommen eine Flucht vor mir Selbst gewesen. Die in mir lauern den Emotionen wurden verdrängt. Durch die Krankheit wurden sie mir dann sozusagen aufgedrängt! Ich hatte also meiner körperlichen Gesundheit und der Funktionsfähigkeit meines Körpers zu viel Bedeutung

beigemessen. Ich war überzeugt davon, ohne diese Faktoren in meinem Leben niemals glücklich sein zu können.

Dieses selbstbestimmte Determiniert- und Limitiert-Sein ist die Wurzel der Unzufriedenheit und der Grund für unnötiges Leiden! Seelische Entwicklung braucht Zeit! Und das Leben in einem Körper bietet genau die für die jeweilige seelische Entwicklung notwendige Zeit! Sobald Widerstände gegen das, was ist aufgegeben werden, offenbart sich die Bedeutung der jeweiligen Erfahrung! Natürlich immer nur im gegenwärtigen Moment!

Auch eine chronische Erkrankung kann nämlich die Chance bieten, die Zeit, die einem Menschen in diesem Körper geboten wird, zu nutzen. Es bleibt der Entscheidung und dem Willen jedes Einzelnen überlassen, diese Chance zu ergreifen. Das ist ein kosmisches Gesetz!

Du kannst Dich in jedem Moment befreien und vollkommen und ganz sein. Dafür brauchst Du jedoch den Zugang zum unendlichen und wahren SELBST.

Für mich war - nachdem alle Themen (geistiger, emotionaler und seelischer Art) bearbeitet und transformiert worden waren - ein völlig losgelöster Übergang in das unendliche, zeitlose Bewusstsein möglich. Der Übergang auf die SELBST-Ebene!

Reinkarnationen geschehen meiner Meinung immer dann, wenn die seelischen Aufgaben nicht restlos bewältigt wurden (siehe Kapitel 5.1 Differenzierung Seele und SELBST). Und das ist wohl (oder übel) in den meisten Fällen so. Werden die jeweils anstehenden Hausaufgaben nicht gemacht, kommen

wir meiner Einschätzung nach immer wieder! Darin liegt ein großes Potential. Es ist Deine Entscheidung!

Frage D(ICH) Selbst:

* * *

*Worin liegt der eigentliche Grund für
unterschwellige Unzufriedenheit?*

Wonach suche ICH?

Was will ICH wirklich?

* * *

Wenn Du jetzt schnellstmöglich an Dein gesetztes Ziel kommen möchtest, dann klicke hier:

www.Selbst-Kurs.de

Weitere hilfreiche Fragen an D(ICH) Selbst:

Was ist verlässlich?

Was ist vertrauenswürdig?

Was ist unveränderlich?

Was bleibt?

Dieser Ansatz ersetzt natürlich keinen Arzt oder Therapeuten, diese Fragen können aber einen wertvollen Beitrag leisten, wenn es darum gehen soll, **Selbst-Verantwortung** zu übernehmen. Seelische Entwicklung hin zu mehr Bewusstsein bedeutet eine Menge innerer Arbeit. Klingt anstrengend - und das ist es auch! Innere Arbeit kann, wie in meinem Fall, mühselig sein, aber auf alle Fälle ist sie lohnenswert! Denn ist die Aufgabe der eigenen Seele erstmal vollständig angenommen, kann man sich ihr anvertrauen und der Weg geschieht mühelos. Zudem bringt die Hingabe des Lebens an diese eigene, innere Wahrheit, anhaltende Erfüllung.

Heute weiß Ich, dass es egal ist, wie lang ein Leben in dieser Form andauert, weil im reinen Bewusstsein Zeit und Raum keine Rolle spielen.

**Es zählt immer nur der Augenblick, die reine Gegenwart!
Und das Annehmen-Können dessen, was ist, die Lösung!**

*Was will ICH
wirklich?*



UNKNOWN

Das unbekannte Selbst
Das unbekannte Selbst

0141101111

*„Eine Beziehung
ist sicherlich der Spiegel,
in dem man
sich selbst entdeckt.“*

Krishnamurti

Kapitel 4 Beziehungen und Selbst-Erforschung

*Als ich mit Mitte 20 nach meiner Lebensaufgabe forschte, entdeckte ich durch das Bestimmen-Lassen meiner astrologischen Konstellation, dass die wesentliche Aufgabe meiner Seele darin bestünde, **Sexualität und Macht zu transformieren**. Ich erstarrte zur Salzsäule - war ich Zeit meines Lebens doch Dominanz und Machtmissbrauch ausgesetzt gewesen. Zudem verabscheute ich das unbewusste Ausleben von Macht bei mir und bei anderen. An mir selbst konnte ich arbeiten - in nahen Beziehungen konnte ich die schädlichen Auswirkungen von verbaler und psychischer Gewalt nicht verhindern. Da ich auf der Suche nach dem richtigen Seelenpartner/der richtigen Seelenpartnerin war, machte ich mich abhängig von dieser fehlgeleiteten Suche. Meine unbewusste Hoffnung, in Liebesbeziehungen die Erfüllung zu finden, ließ mich eine falsche Spur verfolgen... Daraus sind die Verletzungen meiner Seele und die Verwundbarkeit meines Körpers entstanden.*

4.1 Der Wunsch nach Aufhebung der Trennung

*Dem in den Tiefen meiner Seele verborgenen Bedürfnis nach der Einheit mit mir Selbst, konnte für mich (auch aufgrund meiner Prägung) **nur durch Spiegelung in Liebesbeziehungen** erfahrbar werden. Lange stand die Suche nach Vertrauen, Geborgenheit und Verlässlichkeit im Vordergrund. Mich*

zog es -wie in einem Sog - in „besondere“ Beziehungen, in der durch das Verspüren von „Seelenverwandtschaft“ die einzigartige Bedeutung zweier Seelen füreinander zum Ausdruck kommen konnte. Ein geistiger Austausch, auf der Basis herzlicher Kommunion, war für mich die wesentliche Voraussetzung für eine echte Begegnung mit einem geliebten Menschen. In meinen Erfahrungen erwuchs daraus wahre Intimität, die mich in innige und auf Dauer angelegten Liebesbeziehungen führen sollte...

Der Begriff „Beziehung“ beschreibt, wie ich finde, sehr treffend das gegenseitige Ziehen aneinander - natürlich durch das Mysterium der Anziehungskraft bedingt. Vom rationalen Verstand nicht zu begreifen - aber zum Lernen und der seelischen Entwicklung wohl unabdingbar!

Das wahre Wesen eines Menschen zu erkennen und die Liebe zu erforschen, gehörte für mich zu den interessantesten und spannendsten Herausforderungen meines Lebens. Um das Mysterium der Liebe zu begreifen, wäre ich gestorben... Und auch hier - in der fehlgeleiteten Suche nach Spannung und Intensität, lag die Achillesferse meines agilen Verstandes...