

ICH möchte das Unbewusste, den Schatten, ins Licht des Bewusstseins rücken. Denn durch diese Achtsamkeit für die unbewussten Anteile in uns, kann die Identifikation mit dem Ego aufgelöst werden.

Alle folgenden verstandesmäßigen Mechanismen weisen auf eine Ego-Kontrolle hin, und sind Anzeichen für einen vom Ego gesteuerten Verstand:

- Bedeutungs- und Geltungssucht

Verschleiert eine tiefe Unsicherheit: die Angst vor der Bedeutungslosigkeit.
Seine Aufmerksamkeit verbunden mit Erregtheit zu steigern, verkürzt wichtige Themen auf bedenkliche Weise
Das Ego meint, alles schaffen zu können! Es ist süchtig nach Aufmerksamkeit und Anerkennung. Es ist Größenwahnsinnig.
Das Verfälschen von Wahrheit (fake news) hat auch gesellschaftliche Auswirkungen, in dem es mehr trennt als eint.

- Neuigkeitsabhängigkeit und Multitasking

Zerstreuung und Nebensächlichkeiten sind gefährliche Versuchungen.
Dadurch wird es unmöglich, seine Aufmerksamkeit auf das zu richten, was wirklich wichtig ist - die Selbst-Wahrnehmung!

- Rituale und Handlungsabläufe

Als Schutz vor gefühlter Leere und Absicherung vor Unsicherheit

- Zwanghaftes Tun und Aktionismus

Als Ablenkung und Verdrängung wichtiger Themen,
Flucht vor Selbst-Verantwortung und Selbst-Bestimmung.

- Glaubenssysteme und -muster

Erschaffen einer Trennung von ICH und DU.
Ein innerer Dialog basiert auf einem Gottesbild, das von einer größeren, allumfassenden Macht außerhalb des Selbst ausgeht. Viele Menschen haben immer noch ein Gottesbild von einem allmächtigen, belohnenden oder strafenden Gott.
Sie definieren sich „Selbst“ (ihr Ich) als gläubig, oder verehren einen Heiligen/eine Heilige.

Im Grunde genommen glauben sie aber ihrem Ego, das uns nämlich weismachen will, dass wir getrennt sind von diesem Gott (Wahrheit/Wirklichkeit/Liebe).

Wir sind unserem Ego geradezu hörig...

Der andauernde innere Dialog mit diesem Ich (und seinem Über-Ich) verdeckt das wahre ICH, welches bereits immer schon da war und allgegenwärtig ist.

- Abwehr/Verteidigung

Jede Abwehrhaltung dient dem Schutz des Egos!

Da jeder Angriff sich als Verteidigung tarnen kann, ist es sehr leicht möglich, vom Opfer zum Täter werden!

Es bleibt auf derselben Ebene und somit dasselbe Prinzip!

Das wahre SELBST kann niemals geschädigt, verletzt oder zerstört werden!

Aus diesem Grund ist es möglich, jede Abwehrhaltung und sämtliche Verteidigungsmechanismen durch die einfache Annahme aufzulösen, dass es nichts zu verteidigen gibt! Dies ist nicht zu verwechseln mit Ausliefern oder sich ergeben. Hingabe an das wahre SELBST ist das Ziel!

Jeder Schutzpanzer, den ein Ich sich aus Angst vor Verletzungen zulegt, tötet die Liebe.

- Flucht in „Nebenkriegsschauplätze“

Um den Kampf/Krieg im eigenen Inneren nicht betrachten und sich seinen Ängsten nicht stellen zu müssen.

- Nachdenken und Zweifeln

Angst tarnt sich als Zweifel!

Sätze wie z.B. ja, aber...sind ein Zeichen für den dominanten Verstand, der, wenn man ihn lässt, ergebnislos seine Kreise zieht!

Und dieser Teufelskreis birgt eine masochistische Gefahr: das Nachdenken über ein bestimmtes Problem wird zum Selbstläufer.

-> dies ist wahrer Masochismus und hält im Leiden gefangen!

-> unter dem Zweifel verbirgt sich ausnahmslos Angst!

- Mit dem Kopf verstehen wollen

Höre auf Dein Bauchgefühl (die Intuition) - unser zweites Gehirn - und DU liegst immer richtig!

Mit dem Verstand die Welt verstehen zu wollen, ist ein aussichtsloses Unterfangen. Dieser Wunsch setzt eine Gedankenkette in Gang, die auf erworbenem Wissen basiert und sich ausnahmslos auf einer horizontalen Linie bewegt. Die Wahrheit bewegt sich

vertikal! Der Mensch ist mit seinem Geist mit dem Himmel, und mit seinem Körper mit der Erde verbunden...

- Fitness-, Schönheits- und Gesundheits-Ideale

Der Maßstab für alle Ideale ist das Vergleichen mit anderen. Sich zu vergleichen bedeutet, seine Einzigartigkeit nicht annehmen zu können.

Frage: kämest Du auf die Idee, deinen Fingerabdruck mit anderen zu vergleichen?

- Unehrlichkeit sich Selbst gegenüber

Man tut sich keinen Gefallen, wenn man sich Selbst belügt, denn es bedeutet, dass man die Wahrheit wiederum verschleiert und weitere Umwege gehen muss. Deshalb ist es so enorm wichtig, wirklich ehrlich zu sich Selbst zu sein!

- Vertrauen in nicht vertrauenswürdiges

Beispiele: in Titel, Status Quo, Autoritätspersonen, medizinische Prognosen, etc.!

- Fehlidentifikationen

-> diese zu enttarnen und aufzulösen, darum geht es im Buch UNKNOWN!

- Fehlgeleitete Liebe

Immer wenn es ein Anzeichen für nicht Loslassen-Können gibt, liegt eine Störung durch fehlgeleitete Führung vor.

Unter dem Deckmantel der Liebe hat das Ego die Führung übernommen, so dass Führung aus und durch das wahre SELBST unmöglich ist.

Diese Aufzählung von Schlagwörtern ließe sich beliebig erweitern. Sie sind bewusst provokativ gewählt, um zu verdeutlichen, wie vielfältig und subtil die Strategien des Egos sind. Die oben angeführten Beispiele kann jeder für sich Selbst überprüfen; sie erheben keinen Anspruch auf absolute Vollständigkeit und Wahrheitsgehalt.

Sie sollen einen Anstoß zur Gedankenhygiene geben.

ICH möchte Bewusstsein schaffen für die Tücken und Tricks unseres Ego, welches ungeprüft viel unnötiges Leid verursacht. Dieser Tatbestand ist mehr denn je in der ganzen Welt zu beobachten. Ein Selbst-bestimmtes und Selbst-verantwortliches Leben wird dadurch unmöglich!

Die Risiken, die mit seinem ungestörtem und endlosen Ausagieren einhergehen, sind erheblich:

- die seelischen Kräfte, die jedem Menschen in einzigartiger Weise inne wohnen, werden lahm gelegt.
- der Zugang zum heilen Teil in uns (dem wahren SELBST) wird versperrt.