

MATT KAHN

# SEELEN LICHT

VON DER SICHT DES EGOS  
ZUR PERSPEKTIVE DER SEELE

ECHNATON

MATT KAHN

# SEELEN LICHT

VON DER SICHT DES EGOS  
ZUR PERSPEKTIVE DER SEELE

ECHNATON

# Copyright

## Wichtiger Hinweis

Die Inhalte des Buches stellen keine Diagnose dar und sind kein Ersatz für ärztliche, medizinische, medikamentöse oder therapeutische Behandlung. Die im Buch veröffentlichten Empfehlungen wurden vom Verfasser und vom Verlag sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Ebenso ist die Haftung des Verfassers bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

Bei möglichen unterschiedlichen Schreibweisen wurde die von der Duden-Redaktion empfohlene Schreibvariante verwendet.

Titel der Originalausgabe:  
EVERYTHING IS HERE TO HELP YOU  
Copyright © 2018 Matt Kahn  
Originally published in 2018 by  
Hay House Inc. USA

Aus dem Englischen von Susanne Westphal-Gärtner

eBook  
(1. Auflage Oktober 2020)

Deutsche Ausgabe: © EchnAton Verlag Diana Schulz e.K.

Alle Rechte vorbehalten.  
Gesamtherstellung: Diana Schulz  
Lektorat: Nina Kaiser  
Coverfoto: © Yulia Gust - Shutterstock  
Covererstellung: Dennis O'Neill, Diana Schulz  
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck  
ISBN: 978-3-96442-021-3 (Printversion)  
ISBN: 978-3-96442-038-1 (eBook)

[www.echnaton-verlag.de](http://www.echnaton-verlag.de)

# Inhaltsverzeichnis

## Einleitung

Den inneren Krieg beenden

## TEIL 1

Den Sinn der eigenen Seelenreisen entschlüsseln

## KAPITEL 1

Den inneren Krieg beenden

Der Anfang vom Ende

Die drei Aktivitäten des Egos: der innere Krieg

Von der Inkubation zur Ausdehnung

## KAPITEL 2

Freiheit vom spirituellen Mikroskop

Auflösung bedeutet Licht zu kultivieren

Vom inneren Krieg zur wahren Natur

Buddha kämpft nicht

Wahre Natur beginnt mit Respekt

Respekt ist der Ausdruck von Anerkennung

Nur wir selbst können anerkennen

Alles ist willkommen

Mit Hilfe unserer wahren Natur den Krieg beilegen

## KAPITEL 3

Wie alles zu deiner Unterstützung da ist

Das wahre Wesen von Widrigkeiten

Gegner als spirituelle Verbündete

Das Geschenk des Verlustes

Angst hat einen Grund

Die Weisheit von Wut

Wie Bewertungen uns unterstützen können

Der Nutzen des Grübelns

Der tiefere Sinn der Traurigkeit

Die positive Seite der Enttäuschung

Die prophetische Kraft der Eifersucht

Ein unerwarteter Befreier

Der Ton des Konflikts

Die Kraft des Atems

#### KAPITEL 4

Die männliche und weibliche Kraft ins Gleichgewicht bringen

Das Männliche annehmen

Das Weibliche ehren

Den Krieg der Polaritäten beenden

Alle Barrieren auflösen

Von unbewusster Unterdrückung zu gleichwertiger Partnerschaft

Ein heiliger Partner werden

Respekt leben

Als göttliche Quelle sprechen

Die Lebendigkeit der Intimität

#### KAPITEL 5

Die vier Pfeiler der Selbstliebe

Das Geschenk des inneren Raums

Frieden mit der Zeit schließen

Gut ausgeruht sein

Raum + Zeit = Aufmerksamkeit

Passive versus ekstatische Zustände

Wellen und Ozean sind eins

Integration ist alles

Das Ego braucht Liebe

#### KAPITEL 6

Die goldene Frage

Die Essenz der Vergebung

Wir waren nie die Zielscheibe

Die Seele entwickelt sich immer weiter

Die goldene Frage erforschen

Wahre Sicherheit finden

Unsere Gefühle fühlen

Wahre emotionale Freiheit

#### KAPITEL 7

Die fünf Stufen der Hingabe

Stufe 1: Das Ende der Selbstaufgabe

Stufe 2: Anhaftungen auflösen

Stufe 3: Begrenzende Glaubenssätze hinter uns lassen

Stufe 4: Die Gnade der Erschütterung

Stufe 5: Widrigkeiten annehmen

## KAPITEL 8

Deine Mission erfüllen

Die vier Anzeichen der Transformation

Vom persönlichen zum allumfassenden Blick

Eine neue Sicht auf Karma

Empathische Reinkarnation

Aus der Vollkommenheit geboren

Die Wendeltreppe der Erkenntnis

## TEIL 2

Auflösungen, Aktivierungen und Integrationen

## KAPITEL 9

Auflösungen

Heilung beginnt mit Intention

Dein Energiefeld zum Leuchten bringen

Die Sternensaat-Auflösung

## KAPITEL 10

Aktivierungen

Die Sternensaat-Aktivierung

Die Sternensaat-Aktivierung abschließen

Die Kunst des Seins

## KAPITEL 11

Deine Erfahrungen integrieren

In die Leere hinein integrieren

Du selbst sein - Teil 1

Du selbst sein - Teil 2

## TEIL 3

Eine neue Realität erschaffen

## KAPITEL 12

Warum wir hier sind

Alles ist ein Geschenk

Die Lebensaufgabe klären

Die Anatomie des Lächelns

Alles ist eine Frage der Wahl  
Opfer und Jäger  
Das Wesen des Konflikts  
Ein neues spirituelles Paradigma verankern  
Ganz göttlich, ganz Mensch  
Mit Liebe manifestieren  
Sprich deine Wahrheit

## KAPITEL 13

### Tägliche Übungen

Selbstwert, Dankbarkeit und Leidenschaft kultivieren -

Teil 1

Selbstwert, Dankbarkeit und Leidenschaft kultivieren -

Teil 2

Das Spiel der Liebenswürdigkeit

Die Hand-aufs-Herz Meditation

Die Polaritäts-Segnung

Das Gebet der radikalen Vergebung

Mit Dankbarkeit heilen

Fazit

### Über den Autor

Ebenfalls von Matt Kahn erschienen:

Matt Kahn

# **Seelenlicht**

An meine geliebte Alexandra,  
dieses Buch wurde geschrieben, um unsere Liebe  
zu feiern und alle Herzen durch die Ekstase  
unserer heiligen Verbindung zu heilen.

An alle Lichtarbeiter, Empathen und  
energetisch sensiblen Menschen,  
die sich schon immer von den Energien anderer  
überwältigt fühlten und sich nach Erleichterung sehnen.  
Wir laden zu einem neuen, spirituellen Zeitalter für die  
gesamte Menschheit ein - dieses Buch ist für euch!

# Einleitung

Bereits in den alten Schriften heißt es: »Am Anfang war das Wort«. Dieser Satz beschreibt in geradezu vollkommener Weise meinen Weg als hochsensibler Mensch.

Ich erlebte mich oftmals als geistig ruhend in einem offenen, gedankenlosen Raum. Dabei fühlte ich das Entzücken eines Kindes, das kurz davor steht, am Weihnachtsabend Geschenke auszupacken. Im richtigen Moment ertönten dann Worte durch mich – ein spontaner Strom inspirierter Weisheit. Dies funktionierte immer reibungslos und ich fühlte mich jedes Mal wieder wie kurz vor einer der aufregendsten und spannendsten Begegnungen, die das Leben zu bieten hat. In solch einem Moment besaß ich lediglich einen klaren, instinktgeleiteten Impuls und den unumstößlichen Willen, mich für das Wohl jedes Herzens einzusetzen. Oft hatte ich dabei nicht mehr als eine verheißungsvolle Stunde Zeit, um das Leben einer mir bisher unbekanntem Person von Grund auf zu verändern.

Diese eindrücklichen Erfahrungen durfte ich die letzten 14 Jahre täglich erleben und erforschen. Seitdem ich an einem trüben Novembernachmittag den spontanen Entschluss gefasst hatte, das College zu verlassen und das Universum selbst als meine Universität zu erwählen, wurde ich von einer überwältigenden Kraft inneren Wissens geführt. Diese Kraft ist wie ein perfekter Strom von Einsichten, der es mir erlaubte, die Gesamtheit meiner persönlichen Erfahrungen als Vorbereitung auf meine Aufgabe als Lehrer, Empathiker und intuitiver Heiler nutzen zu können – eine Aufgabe, die ich mir niemals hätte träumen lassen.

Es erscheint wie reine Ironie, wenn man für andere Menschen eine spontane Quelle vollkommener Klarheit ist, in Bezug auf sein eigenes Leben jedoch komplett im Dunklen tappt. Meine spirituelle Reise umfasst mittlerweile mehr als 13.000 Heilsitzungen und fühlt sich trotzdem oft so an, als hätte sie gestern erst begonnen. Auf ihr durfte ich mich mit den Höhen und Tiefen des sich von einer Erkenntnisebene zur nächsten ausdehnenden spirituellen Wegs auseinandersetzen. Dies führte mich zu genaueren Forschungen dazu, warum Menschen in ihrer spirituellen Entwicklung oftmals nicht die wahre Erleichterung, den unerschütterlichen Frieden, die allumfassende Freude oder tiefste Erkenntnis fanden, die es zu entdecken gibt.

In jeder dieser Sitzungen lauschte ich gespannt den Beschreibungen meiner Gesprächspartner zu ihren verschiedenen Erkenntniswegen, Veränderungsprozessen, Heilmethoden oder mystischen Erlebnissen. Fast schien es so, als ob das Universum mich in alle Einzelheiten des alten spirituellen Denkens einweihen wollte, dessen Transformation meine Aufgabe werden sollte.

Ich erinnere mich, dass Menschen mir besonders von Hindernissen oder Momenten der Verwirrung auf ihrem spirituellen Weg erzählten, für die sie oftmals keinen Sinn fanden. Parallel zu ihren Erzählungen nahm ich einen klaren Strom der Einsicht in mir wahr, der Antworten auf alle Fragen oder Einwände gab. Wäre dem nicht so gewesen, wäre ich meinen Gesprächspartnern in vollkommener Bestürzung und Fassungslosigkeit gegenüber gesessen.

Ihre Fragen und meine intuitiven Antworten verbanden sich zu einem bedeutsamen Dialog, der mir zu erkennen half, auf welchem Weg die meisten Menschen nach Heilung, Erkenntnis und der Veränderung ihrer Umstände suchen. In diesen Gesprächen fielen mir plötzlich bestimmte Themen auf, die Risse in einem zerbrechlichen, überholten spirituellen Gedankengebäude offenlegten. In

mir entstand der brennende Wunsch, jedem Menschen dieselben tiefreichenden spirituellen Erfahrungen zu ermöglichen, die ich selbst im Laufe meines Lebens immer wieder erlebt hatte.

Ein spiritueller Weg ist immer eine fundamentale Entwicklung vom Ego hin zur Seelenebene. Ich begann zu erkennen, wie diejenigen, die nach der Wahrheit suchten, sie nicht unbedingt aus dem Bewusstsein der Seele erforschten. Sie versuchten stattdessen, viele Aspekte ihrer inneren Entwicklung aus der Perspektive des Egos zu erkunden. In meinem ersten Buch Liebe, was immer auch geschieht, erkläre ich das wahre Wesen des Egos als die eingebildete Identität eines überreizten Nervensystems. Diese Muster der Überreiztheit werden in unseren ersten prägenden Lebensjahren ausgebildet. Sie entstehen aus dem Glauben, andere Menschen würden uns mehr lieben, wenn wir mehr wie sie wären. Diese Vorstellung erschafft eine Art von psychologischen Kokon menschlicher Verhaltensmuster, in dem die Seele solange verweilt, bis sie bereit ist zu erwachen und sich ins Licht ihres wahren Potenzials auszudehnen. Im Wesentlichen besteht das Ego aus den begrenzenden Glaubenssätzen, selbstzerstörerischen Entscheidungen und engen Vorstellungen eines schlafenden Bewusstseins. Sobald dieses Bewusstsein erwacht, lösen sich begrenzende Glaubenssätze auf, selbstzerstörerische Entscheidungen verlieren an Attraktivität und enge Vorstellungen erweitern sich zu umfassenderen Perspektiven.

Der Sinn unserer Entwicklung besteht darin, über das Ego hinauszuwachsen und sich in die Heiligkeit der Seele zu begeben. Diese Entwicklung läuft in die Irre, wenn die fälschliche Annahme besteht, Ego und Seele seien voneinander getrennt. Obwohl die Ebene des Egos und die der Seele oft als zwei unterschiedliche Erfahrungen wahrgenommen werden, handelt es sich doch nur um

verschiedene Aspekte der einen allumfassenden Quelle göttlicher Intelligenz.

Diese Wahrheit weist auf die Verbundenheit aller Dinge im Universum hin, welche sämtliche Erscheinungsformen zu einer einzigen fügt - unabhängig davon, wie unterschiedlich jedes Ding erscheint oder wie groß die Entfernung zwischen den Dingen ist. Man könnte das Ego als die Seele in tiefstem Inkubationsschlaf bezeichnen. Die erwachte Seele hingegen stellt die vollständige Verkörperung der Energie der Quelle dar. Zwischen diesen beiden Polen verläuft unsere spirituelle Entwicklung.

Damit ein spiritueller Weg möglichst lohnende Erfahrungen für uns bereithält, müssen wir die folgende wichtige Frage beantworten: betrachten wir die Dinge aus der Sicht des Egos oder aus der Seelenperspektive?

Solange spirituell Suchende ihren Entwicklungsweg aus der Blickrichtung des Egos verfolgen, werden sie dem Ego weiterhin verhaftet bleiben, egal, wie viel sie an sich arbeiten.

Lernen sie dagegen, sich von der Seelenperspektive her zu entwickeln, stehen ihnen intensivere Lebenserfahrungen offen. Die Seele ist ein bewusster Ausdruck der Energie der Quelle. Sie besitzt eine derart hohe Schwingung, dass sie sich gleichermaßen harmonisch, allumfassend und gütig - und zugleich unmittelbar, effektiv und kraftvoll zeigen kann.

Viele energetisch sensible Menschen, denen ich begegnete, waren im Laufe ihrer bisherigen spirituellen Entwicklung noch unsicherer, beschämter und selbstkritischer geworden. Durch diese Begegnungen wurde mir die Wichtigkeit eines herzbasierten spirituellen Weges bewusst, der uns ermöglicht, unser reines inneres Wesen von jeglicher Art spiritueller Knechtschaft zu befreien.

## **Den inneren Krieg beenden**

Seelenlicht – Von der Sicht des Egos zur Perspektive der Seele ist als emotionale Hilfe gedacht. Als Hilfe für dich, den inneren Krieg mit dem Ego zu beenden und dich in die erleuchtete Gegenwart deiner Seele begeben zu können. Das Ego zeigt sich in unbewusstem Verhalten, ausgelöst durch begrenzende Glaubenssätze, selbstzerstörerische Entscheidungen und verengte Blickwinkel. Somit braucht es für die Beendigung des inneren Krieges die evolutionäre Notwendigkeit, das Ego zu integrieren. Dies geschieht, indem wir diejenigen Muster menschlicher Prägung auflösen, durch die wir uns als Opfer unserer Umstände erleben anstelle von Vorreitern einer erwachenden Menschheit.

Dieses Buch wurde geschrieben, um die wichtigsten Ebenen einer sich ausdehnenden Seele klar und einfach zu beschreiben. Es soll dabei helfen, den inneren Krieg auf möglichst liebevolle Art und Weise zu beenden. Unsere gemeinsame Reise führt uns dahin, unsere höchsten göttlichen Eigenschaften zu kultivieren, unsere männlichen und weiblichen Energien auszugleichen und unsere Beziehungen durch die Geschenke von Freiraum und Selbstliebe zum Positiven zu verändern. Sie wird uns über alle Hindernisse hinweg in die Freude an der innigen Hingabe hineintragen.

Darüber hinaus beinhaltet dieses Buch in jedem Kapitel Fragen, die zum Nachdenken anregen sollen. Du erhältst außerdem energetisch codierte Mantren und Affirmationen zum Nachsprechen. So kannst du das unbegrenzte Potenzial deines eigenen Lebens aktivieren und erwecken.

Viele der in diesem Buch vorgestellten Inhalte dürften für dich auf magische Art Sinn machen. Andere wiederum fordern vielleicht verschiedene Schichten des Egos heraus oder treffen auf hartnäckige innere Festgefahrenheit, die

möglicherweise noch nicht bereit ist, aufgelöst zu werden. Lässt du dich von der Liebe leiten, wirst du die ekstatische Erfahrung, über deine bisherigen Grenzen und Widerstände hinauszugehen, nicht länger als überwältigend oder anstrengend empfinden, sondern als im positiven Sinne spannend und ganz natürlich.

Sobald wir uns selbst Schritt für Schritt mitfühlend begleiten, kann uns die Wahrheit unserer unwandelbaren Natur enthüllt werde. Wir müssen dann nicht mehr vorgeben, größer zu sein, als das, wozu wir geboren sind.

# **TEIL 1**

## **Den Sinn der eigenen Seelenreisen entschlüsseln**

# **KAPITEL 1**

## **Den inneren Krieg beenden**

Im jetzigen neuen Zeitalter ist es für unsere spirituelle Entfaltung unverzichtbar, uns aus der Perspektive der Seele zu entwickeln. Dies ist wichtig, damit sich das Ego nicht in eine neuere, spiritueller aussehende Version seiner selbst erfindet. Sobald dies nämlich geschieht, bleiben wir dem Dunkel unserer menschlichen Konditionierung verhaftet – jedoch diesmal mit neuen, spirituellen Gründen, die als Rechtfertigung dafür dienen, in begrenzenden Glaubenssätzen, selbstzerstörerischen Entscheidungen und engen Vorstellungen zu verharren.

Eine solche Entwicklung beginnt immer damit, den inneren Krieg des Egos zu beenden. Wo immer wir uns auf unserem spirituellen Weg befinden, es ist wichtig, die aus unserer Seelenperspektive weiseste und liebevollste Vorgehensweise für diesen Prozess zu wählen. Anderenfalls würden wir versuchen, diesen inneren Krieg auf aggressive Weise zu beenden und unser Ego in eine spirituelle Maske verwandeln oder es als Feind betrachten, den wir bekämpfen müssen. Allerdings können wir keinen internen Konflikt lösen, indem wir den scheinbaren Konfliktparteien gegenüber feindlich eingestellt sind. Daher ist es so entscheidend, alle Meilensteine unserer Entwicklung mitfühlend zu würdigen – auch den der Beendigung des inneren Krieges.

Wenn wir aus der Egoperspektive in eine mögliche neue spirituelle Entwicklung hineinfühlen, freuen wir uns oft sehr auf verschiedenste mystische Themen, während wir deutlich weniger Interesse daran zu haben scheinen, die

höchsten Qualitäten oder mutigsten Entscheidungen einer zu vollem Bewusstsein erwachten Seele hervorzubringen. Wenn wir auf unser Ego hören, bewegen wir uns auf eine kraftvollere Wirklichkeit zu, jedoch oft basierend auf Angst oder Voreingenommenheit.

Solange wir uns von der negativen Bestärkung durch unser Ego leiten lassen, bleiben unsere Entwicklungsziele zwar positiv, doch unser ganzer Fokus besteht darin, kontinuierlich nach jeder noch so kleinen Unstimmigkeit Ausschau zu halten. Wir können dies mit einem Autoliebhaber vergleichen, der in seiner Garage viele Jahre lang an seinem Oldtimer gebastelt hat. Auch wenn er sich aufs Äußerste bemühte, das Auto perfekt wiederherzustellen, fand er nie die Zeit, sich hineinzusetzen und es zu fahren. Ähnlich verhält es sich, wenn wir vom Ego geleitet werden. Wir leben dann in einem Zustand des uns selbst schützen Wollens. Dabei hoffen wir, damit die Qual emotionaler Reaktionen zu vermeiden und der Versuchung zu widerstehen, uns in der Spirale negativen Denkens zu verfangen.

Da es immer nur das Ego ist, welches kämpft, vermeidet, überwindet oder verleugnet, können wir schnell erkennen, an welchem Punkt sich eine authentische spirituelle Entwicklung in eine Irrfahrt gegen vielerlei Widerstände verwandelt hat. Ob du gegen deine eigenen Ängste ankämpfst oder versuchst die Tiefe schmerzhafter Gefühle zu vermeiden, dich zu schnell aus den Konditionierungen deiner Familie lösen willst oder dich unheimlich anstrengst, um deine intensiven selbstbegrenzenden Überzeugungen zu überwinden - es ist einfach, sich in der Welt des Egos zu verlieren.

Die Wahrheit ist: Wenn die Seele das Steuer übernimmt, kämpfen wir nicht mehr gegen uns selbst und andere und widersetzen uns nicht mehr den Entscheidungen, die uns dazu aufrufen, unsere wahre spirituelle Kraft in Besitz zu nehmen. Dies sind die Schätze, die uns geschenkt werden,

wenn unser innerer Krieg endet. Haben wir dies erreicht, kämpfen wir nicht länger gegen bestimmte Gefühle, müssen wir keine familiäre Konditionierungen mehr auflösen und brauchen keine unserer Gedanken mehr zurückweisen. Solch eine wunderbare und fast märchenhafte Wirklichkeit können wir jedoch nicht dauerhaft leben, solange wir uns darauf konzentrieren, Dinge zu vermeiden oder zu kontrollieren. Aus der Perspektive der Seele gibt es einen viel direkteren Entfaltungsweg.

## **Der Anfang vom Ende**

Wenn wir den inneren Krieg aufgeben wollen, müssen wir das Ego von der Seelenperspektive her integrieren. Die Seele hegt eine große Hochachtung vor dem Ego und seinem Entwicklungsziel, Schichten und Verstrickungen loszulassen. Sie betrachtet das Ego als eine Art heilige Gebärmutter. In ihr ist die Seele in ihrer unbewusstesten und kindlichsten Form zuhause, bis die Zeit gekommen ist, zum Wohle aller zu erwachen. Bei einer Geburt beabsichtigen die Ärzte selbstverständlich nicht, die Mutter zu verletzen oder die Gebärmutter zu zerstören, um das Baby auf die Welt zu bringen. Wir sind sinnbildliche Mütter und Hebammen für uns selbst, mit der Aufgabe, das Licht unserer Seele der Menschheit zur Verfügung zu stellen. Wir können nur dann die ersehnte Entlastung erfahren, wenn wir uns selbst auf möglichst harmonische Art und Weise begleiten.

Im neuen spirituellen Zeitalter bekämpfen wir unser Ego nicht länger. Wir betätigen uns als herzbasierte Bezugspunkte einer neuen Humanität, die es als ihre Aufgabe sieht, das Ego aus den ewigen Kreisläufen seiner

selbst auferlegten Schmerzen zu befreien. Diese Befreiung kann geschehen, indem wir das Ego auf möglichst liebevolle Art und Weise zur Quelle zurückführen.

Sobald die Seele erwacht, wird sie sich des Egos zunehmend bewusst und unterstützt dadurch seine Integration. Die Zwanghaftigkeit des inneren Konflikts lässt langsam nach, indem wir unsere wiederkehrenden Muster erkennen, ohne das Ego dafür zu verurteilen und ohne an seine Überzeugungen oder Forderungen zu glauben.

Die Seele ist wie ein einzigartiger Lichtstrahl, der von der Sonne unserer einen, ewigen Quelle ausgeht. Allein durch das Anschauen des Egos mit liebevollem Mitgefühl kann das Licht der Seele beginnen, scharfe Ecken und Kanten zu glätten, bis sich alle Egoschichten irgendwann einfach auflösen.

Durch unsere friedvolle Entschlossenheit kann die dem Ego innewohnende Dynamik immer mehr abgeschwächt werden. Dies geschieht, indem wir der Funktionsweise unseres Egos größeres Interesse und liebevollere Aufmerksamkeit widmen.

## **Die drei Aktivitäten des Egos: der innere Krieg**

Wir müssen die drei Aktivitäten des Egos kennen, um unser Bewusstsein für das Verhalten unserer Seele in seiner tiefsten Stagnationsphase, dem Prozess der Inkubation, zu schärfen. Ähnlich den vorhersehbaren und immer wiederkehrenden Jahreszeiten in der Natur, stellen diese Aktivitäten ein Muster dar, das wir beobachten können: es besteht darin, die stärksten selbstzerstörerischen Impulse und die am wenigsten erstrebenswerten Qualitäten des Lebens aufrechtzuerhalten.

Während die drei instinktiven Verhaltensweisen von Angriff, Flucht oder Erstarrung ein fester Bestandteil unserer Überlebensfähigkeit sind, offenbaren uns die drei Aktivitäten des Egos die innere Motivation, welche sich hinter diesen Instinkten verbirgt und sie auslöst. Es handelt sich um die Verhaltensmuster des sich Sorgens, der Antizipation und des Haderns.

**ERSTENS. Das Ego sorgt sich immer.** Unser Ego kann nicht existieren ohne sich Sorgen zu machen. Dies liegt an seinem tief verwurzelten Unvermögen, der Vollkommenheit der göttlichen Ordnung zu vertrauen. Das Ego ist daher unfähig, seine wahre Identität als reiner und unverfälschter Ausdruck der Energie der Quelle zu akzeptieren. Besorgnis entwickelt sich aus Angst. Dieses Gefühl entsteht immer dann, wenn die Seele auf Ausdehnung drängt, während sie gleichzeitig in ihrem Ego-Verpuppungsschlaf in größter Unbewusstheit und oftmals tiefsten Ohnmachtsgefühlen verharret. Eine der Grundüberzeugungen des Egos besteht darin, dass das Leben so viel weniger besorgniserregend wäre, wenn die äußere Wirklichkeit sich an seine Bedürfnisse anpassen ließe.

Viele Menschen lassen sich durch diese und ähnliche Überzeugungen täuschen, indem sie annehmen, sie würden sich anders fühlen, sobald sich die äußeren Umstände ändern. Dies unterstützt die grundsätzliche Annahme des Egos, dass sich erst die Dinge im Außen ändern müssen, bevor eine bessere Erfahrung erlebt werden kann. Sicherlich gibt es Momente im Leben, in denen äußere Veränderungen notwendig für die eigene Weiterentwicklung sind. Allerdings ist die Tendenz, darauf zu bestehen, dass die Lösung eines Problems immer ›von außen nach innen‹ verlaufen muss, ein hinderliches Muster, das wir als Anhaftung kennen.

Sobald wir uns von äußeren Ergebnissen abhängig machen, kommt die kontinuierliche Ausdehnung unseres Energiefeldes zum Stillstand. Durch dieses energetische

Herunterfahren wird auch unsere seelische Ausdehnung unterbrochen. Dies kann allerdings unsere Weiterentwicklung als Ganzes nicht stoppen, da alles in unserem Leben unserer Entwicklung dient.

Während unser Ego die notwendigen Erfahrungen sammelt um seine engen Vorstellungen zu durchschauen, kann sich unser Energiefeld mit größerem Bewusstsein und neuer Perspektive weiter öffnen und seine Ausdehnung fortsetzen.

Obgleich ein Verhaltensmuster wie die Besorgnis eine zutiefst schmerzhafteste Erfahrung für uns darstellen kann, spielt es eine Schlüsselrolle in unserem Entwicklungsprozess. Seine Aufgabe besteht darin, über das physische und mentale Unbehagen hinaus energetischen Schub aufzubauen, der unser Bewusstsein zum Erwachen bringt. Dieser Energieaufbau findet dann statt, wenn wir im Rahmen unserer Konditionierungen von widersprüchlichen Impulsen hin- und her gerissen werden – vergleichbar einem Schläfer, der sich im Bett hin- und herwirft, um aus einem Albtraum zu erwachen, von dem er nicht einmal wusste, dass er ihn hatte.

**ZWEITENS. Das Ego muss antizipieren.** Die zweite Aktivität des Egos ist die Antizipation. Da das Ego von Sorge durchdrungen ist, hat es fast immer etwas Schmerzhaftes zu befürchten. Wenn es sich in Zukunftszenarien ergeht, hofft es drohende Unannehmlichkeiten bereits aus der Ferne zu erkennen, um dann blitzschnell jede mögliche Frustration, jeden Schmerz und jeden Verlust vermeiden zu können.

In diesem Zusammenhang ist es auch wichtig zu erkennen, wie das Ego den Zustand der Unbewusstheit aufrechterhält, indem es entweder Schmerz antizipiert oder sich nach Momenten der Freude sehnt. Das bedeutet übrigens nicht, dass wir automatisch im Griff unseres Egos sind, sobald wir über zukünftige Ereignisse nachdenken. Es könnte aber hilfreich sein, einmal nachzuspüren, wie viel

unserer Zeit wir dafür verwenden, auf etwas anderes zu warten, anstatt die Gegenwart wahrzunehmen.

Unsere Tendenz, mehr in der Zukunft als im gegenwärtigen Moment zu leben, bestärkt das Ego in seiner Überzeugung, dass sich erst die äußeren Umstände ändern müssen, damit das Leben anders erlebt werden kann. Sobald wir uns in Vorausahnungen verlieren, tendieren wir zu der Überzeugung, dass diese auch eintreten werden. Das Ego muss entweder seine Wunschvorstellung zukünftiger Ereignisse bestätigt bekommen, um glücklich zu sein oder es versinkt in Angst darüber, dass seine Befürchtungen die einzige Lebensrealität sein könnte. Beide Varianten führen dazu, die Wirklichkeit dauernd kontrollieren zu wollen. Daher verlangsamt auch diese zweite Aktivität des Egos, das Antizipieren, unsere seelische Ausdehnung.

**DRITTENS. Das Ego muss mit der Vergangenheit hadern.** Die Weigerung, alles anzunehmen, was das Leben uns an Erfahrungen bietet und seine Sinnhaftigkeit für unsere Entwicklung zu bezweifeln, ist ein Muster, was wir Hadern nennen. Das ist die dritte Aktivität des Egos.

Wenn das Ego gerade nicht damit beschäftigt ist potenzielle Widrigkeiten vorwegzunehmen, verharrt es oft in einem Zustand von Unbewusstheit. Aus diesem blickt es auf die Vergangenheit zurück und klagt alle Menschen, Situationen und Dinge an, die es für die Ursache seines Leidens hält. Da das Ego die Seele in der Tiefschlafphase ihrer Ausdehnung darstellt, fühlt es sich immer tendenziell ausgeschlossen, verlassen und sogar betrogen von einem Universum, das in Wirklichkeit Situationen nur dafür erschafft, damit wir wachsen können. Würde das Ego sich mehr mit der Welt verbunden und von ihr unterstützt fühlen, gäbe es wiederum gar kein Ego, um solcherlei Gefühle zu hegen. Nur die Seele allein kann sich in Übereinstimmung mit der Quelle bringen. Daher sind schmerzhaft Gefühle von Bedauern und Trennung ein

Anzeichen dafür, dass sie noch in tiefstem Verpuppungsschlaf liegt und sich erst auf das Erwachen ihres Bewusstseins vorbereitet.

Manchmal kann uns das Hadern mit der Vergangenheit dazu inspirieren, uns Anerkennung für gelernte Lektionen, erreichte Weisheit und gefällte Entscheidungen zu geben. Wenn wir uns jedoch von unserem Ego dominieren lassen, benutzen wir das Hadern unbewusst, um uns vor den potentiellen Bedrohungen in unserem täglichen Leben zu verstecken. Das Hadern antizipiert Worst-Case-Szenarien und setzt so das Sorgen in Bewegung. Das ist Teil des Teufelskreises des Egos. Sobald wir im Zustand der Sorge sind, benutzt es die schmerzhaften Dinge der Vergangenheit, um sich von seinen Sorgen über die Zukunft abzulenken. Gleichermäßen benutzt das Ego das Hadern mit der Vergangenheit, um düstere Erwartungen in die Zukunft zu projizieren und veranlasst uns dadurch, uns noch mehr Sorgen zu machen.

Wie du sehen kannst, entsteht auf diese Weise ein Teufelskreis des sich Sorgens, Antizipierens und Haderns.

## **Von der Inkubation zur Ausdehnung**

Bei der Untersuchung der drei Aktivitäten des Egos stellen wir fest, dass die Angewohnheit zwischen Besorgnis, Antizipation und Hadern hin und her wechseln, dem unbewussten Zustand von Inkubation oder seelischem Verpuppungsstadium entspricht. Dieses hält solange an, bis die Seele einen kritischen Punkt erreicht hat und für einen weiteren wichtigen Wendepunkt in ihrer spirituellen Entwicklung bereit ist.

Jedes Ausmaß von innerem Krieg oder persönlichem Konflikt hat seine Grundlage in einem schlafenden