

Das EGO, das Ich

Das Ego ist nicht das, was du bist. Es ist die Vorstellung von dir selbst. Eine über Jahre entstandene Identität aus Erinnerungen, Erfahrungen, Gedanken, Gefühlen, Überzeugungen, Rollen und Bildern. Es ist die Idee, jemand Bestimmtes zu sein, und der Glaube, dass diese Idee deine Wirklichkeit sei.

Diese Erkenntnis gehört zu den wesentlichsten überhaupt. Solange du dich mit dem identifizierst, was du denkst, dass du bist, und mit dem, was du denkst, dass das Leben ist, bleibst du in einer gedanklichen Welt gefangen. Du lebst dann nicht in der unmittelbaren Wirklichkeit, sondern in Vorstellungen. Genau das ist das Ego.

Das Ego ist die psychologische Konstruktion eines „Ich“. Es sagt: Ich bin mein Name, meine Geschichte, mein Körper, meine Persönlichkeit, meine Vergangenheit, meine Erfolge, meine Verletzungen, meine Beziehungen, meine Meinungen und meine Ziele. Es lebt von der Überzeugung, ein getrenntes Wesen zu sein, das sich behaupten, schützen, verbessern und erhalten muss.

Doch nichts davon ist dein wahres Wesen.

Es sind Inhalte, die im Bewusstsein erscheinen. Gedanken, Gefühle und Erfahrungen kommen und gehen.

Rollen verändern sich. Erinnerungen verblassen. Der Körper wandelt sich. Meinungen entstehen und verschwinden. Alles, womit sich das Ego identifiziert, ist vergänglich.

Was du wirklich bist, ist nicht vergänglich.

Es braucht keinen Namen, keine Geschichte, keine Bestätigung und keine Rechtfertigung. Es muss nichts darstellen, nichts beweisen und nichts werden. Es ist einfach da. Still. Wach. Gegenwärtig. Lebendig.

Das Ego verwandelt Sein in Besitz. Aus dem offenen Leben wird eine persönliche Geschichte. Aus Wahrnehmung wird Interpretation. Aus Gegenwart wird psychologische Zeit. Aus Wahrheit wird Vorstellung. Aus Sein wird Haben. Aus Leben wird ein ständiges Werden.

Damit erschafft das Ego Zeit. Nicht die Zeit der Uhr, sondern die innere Zeit des Werdens. Das Denken sagt: Ich war dies. Ich bin das. Ich werde irgendwann vollständig sein. Ich muss erst etwas erreichen, überwinden oder verändern, um endlich Frieden zu finden.

Solange diese Bewegung unbemerkt bleibt, ist Freiheit nicht möglich.

Denn psychologische Zeit ist die Struktur des Ego, und das Ego ist die Grundlage des Leidens.

Das Ego lebt von Trennung. Es vergleicht, bewertet, analysiert, kritisiert und verteidigt. Es unterscheidet zwischen richtig und falsch, besser und schlechter, ich und du. Es erlebt Angst, Ärger, Neid, Eifersucht, Kränkung, Sehnsucht und Ablehnung. Es möchte gesehen, anerkannt und bestätigt werden. Es will Bedeutung haben. Es will bleiben.

Selbst der Wunsch, besonders bewusst, spirituell, gut oder liebevoll zu sein, kann Teil derselben Bewegung sein. Das Ego kann alles benutzen, sogar Wahrheit und Spiritualität, um sich selbst zu verfeinern und fortzusetzen.

Solange ein Bild von dir selbst aufrechterhalten werden muss, wirkt das Ego.

Das Ego braucht Konflikte, Probleme und Feinde. Es nährt sich vom Gefühl der Getrenntheit und findet fortwährend Gründe, warum etwas fehlt, warum etwas bedroht ist oder warum das Leben anders sein müsste.

Ohne Widerstand verliert es seinen Halt.

Ohne Trennung verliert es seine scheinbare Wirklichkeit.

Das eigentliche Drama des Menschen besteht nicht darin, dass Gedanken auftauchen. Gedanken sind natürliche Bewegungen des Geistes. Leiden entsteht in dem Moment, in dem du glaubst, diese Gedanken zu sein.

Dann wird jede Erfahrung persönlich. Jede Kritik wird zum Angriff. Jeder Verlust wird zur Bedrohung. Jede Veränderung erscheint wie ein Sterben.

Und in gewisser Weise ist es tatsächlich ein Sterben.

Nicht dein Sterben.

Sondern das mögliche Ende einer Idee.

Die tiefste Angst des Menschen ist nicht der Tod des Körpers. Es ist das Ende der Vorstellung von sich selbst. Denn wenn die Ich-Idee still wird, bleibt nichts Persönliches zurück, an das sich das Denken klammern kann.

Für das Ego wirkt dies wie Vernichtung.

In Wahrheit ist es Befreiung.

Du stirbst nicht.

Es stirbt nur das, was du niemals wirklich warst.

Wenn diese Identifikation endet, offenbart sich das, was weder geboren wurde noch sterben kann. Reines Bewusstsein. Grenzenlos. Zeitlos. Still. Wach. Lebendig.

Das Leben selbst.

Wenn der Denkende erkennt, dass er nicht vom Denken getrennt ist, und der Beobachter sieht, dass er das Beobachtete ist, endet die innere Spaltung. Aus diesem

tiefen Verstehen entsteht eine Stille, die nicht gemacht werden kann.

In dieser Stille gibt es niemanden, der etwas werden muss. Niemanden, der sich verteidigt. Niemanden, der Anerkennung sucht. Es gibt nur reines Gewahrsein. Nur Gegenwart. Nur Sein.

Dieses Sein ist Liebe.

Nicht als Gefühl.

Nicht als Bedürfnis.

Nicht als Abhängigkeit.

Sondern als natürliche Qualität eines Bewusstseins, das nicht länger durch Vorstellungen verzerrt ist.

Mitgefühl entsteht.

Klarheit entsteht.

Güte entsteht.

Hingabe entsteht.

Nicht durch Bemühung, sondern durch das Ende der Identifikation.

Wahre Freiheit beginnt in dem Augenblick, in dem du erkennst, dass du nicht die gedachte Person bist. Diese Einsicht ist essenziell. Ohne sie bleibt der Mensch in psychologischer Zeit und damit im Leiden gefangen. Mit ihr öffnet sich die Tür zu dem, was nie gebunden war.

Du musst das Ego nicht bekämpfen. Jeder Kampf bestätigt seine Wirklichkeit. Es genügt, es vollkommen zu durchschauen.

Was dann bleibt, war immer da.

Stille.

Frieden.

Bewusstsein.

Liebe.

Leben.

Du selbst.

Nicht als jemand.

Nicht als etwas.

Sondern als das, was du in Wahrheit bist.

WERICH.at