

Nov.2020

Welches ICH „spricht“ gerade?

**I C H meint den Körper, den Verstand, ...
und manchmal das MÄCHTIGE Bewusstsein!**

Diese „Tatsache“ ist so spannend, dass ich mit dir einmal diese Gedanken überlegen möchte.

Wir sagen oft ICH ... und sehr, sehr oft denken wir: ICH. Von unseren 50 - 70 000 Gedanken, die wir täglich in unserem Kopf haben, sind wirklich viele mit dem Wörtchen ICH verbunden: ICH mache jetzt... ICH lasse das... ICH gehe jetzt... Ich lese noch schnell... Eigentlich sollte ICH ... Wäre nicht gut, wenn ICH ...

In 95 % der Fälle, spielt es keine Rolle, wer hier gerade ICH sagt. Aber **immer dann, wenn es kritisch ist**, wenn ich mit mir schimpfe, wenn es mir nicht gut geht, wenn ich leide... ist es eine deutliche Hilfe, die Unterschiede zu kennen und zu registrieren.

Auch wenn wir in einer Beziehung an einer **kritischen Stelle** sind, wenn Gefahr besteht, dass die Situation **eskalieret**, auch dann ist es eine deutliche Hilfe, die Unterschiede zu beachten.

Es gibt diese fünf verschiedenen ICH's. Wir nennen sie auch die fünf verschiedenen Körper.

1. Ich bin hungrig, ich bin müde. **Mit dem ICH meine ich mit meinen physischen Körper.**
2. Ich bin müde, kann aber nicht einschlafen weil ICH traurig und einsam bin. Ich bin verzweifelt und fühle mich machtlos. Da meine ich mit ICH meine Gefühle, die ich im Körper spüre, meine Traurigkeit, meine Einsamkeit, meine Verzweiflung, meine Ohnmacht. **Mit dem ICH meine ich meinen emotionalen Körper.**
3. Ich kann nicht einschlafen, weil ICH überlege, wie ich das oder das machen soll. Ich mach mir Sorgen. Da meine ich mit ICH meine Gedanken, meinen „Denker“. Die Sorgen sind meine Gedanken. Die Gedanken kommen aus meinem Verstand. **Mit dem ICH meine ich**



Doppelklick auf:

<https://youtu.be/boABiPzDcbA>

meinen mentalen Körper.

4. Ich fühle mich hier voll Energie und Wohlgefühl. Das sagst du vielleicht am Gipfel eines Berges, in einer Kirche, oder an irgendeinem Kraftplatz.
Mit dem ICH meine ich meinen ätherischen Körper, meinen Energiekörper.

5. Und wenn ich überlege und mir bewusst wird: Das sind jetzt meine Gedanken! Das fühle ich jetzt! So habe ich jetzt reagiert! Das sehe ich ganz anders als er/sie!,... dann ist das ein anderer Teil von mir. Jetzt ist mein Sein, mein Bewusstsein, mein Wesen, mein Herz, meine Seele...aktiv. **Mit dem ICH meine ich meinen spirituellen Körper.**

Es hat sich bewährt, diese fünf Körper zu unterscheiden.

Wenn wir aktiv dazu beitragen wollen, unsere Lebensfreude, unserer Lebenszufriedenheit zu erhöhen, dann macht es Sinn, die einzelnen Körper zu unterscheiden. **Nicht immer, aber immer dann, wenn es kritisch ist.**

Der mächtigste Teil in uns ist das Bewusstsein, das Sein, unsere Seele, unser spiritueller Körper. Dieser Körper, dieser Teil ist „der Beobachter“.

Für dich als Leser ist jetzt vielleicht klar geworden, dass das mit Achtsamkeit zu tun hat. Unter Achtsamkeit verstehen wir eben diese Fähigkeit, diese entwickelte Fähigkeit, uns selber zuzuschauen. Und zuschauen kann das Bewusstsein, das Gewahrsein, die Bewusstheit, unsere Seele.

Wenn wir mit unserem Bewusstsein zuschauen, wenn wir achtsam erkennen, was gerade vor sich geht, dann passiert etwas Besonderes: **wir sind nicht mehr identifiziert** mit diesem Gefühl in uns, nicht mehr identifiziert mit dem inneren Antreiber, nicht mehr identifiziert mit dem schlechten Gewissen, nicht mehr identifiziert mit den Gedanken, sondern **wir sind eine „Etage höher“**; wir beobachten das, was da gerade läuft.

Ganz viele Probleme in unserem Leben bestehen ja darin, dass wir uns mit Gedanken, Ideen, Vorstellungen, Gefühlen, Empfindungen...identifizieren. Durch die Identifikation sind wir wütend, sind wir ohnmächtig, verteidigen wir unsere Meinung, machen wir uns selber Vorwürfe,... Sind wir im Bewusstsein, beobachten wir uns und die Situation: Wir erkennen das Gefühl der Wut in uns. Wir erkennen das Gefühl der Ohnmacht, erkennen die Angst zu verlieren, wir entdecken die Verteidigung, wir entdecken unser altes Gewissen, wir entdecken die Vorwürfe, die ein Teil von uns einem anderen Teil in uns selbst macht, u.v.m.

Das Bewusstsein ist die höchste Instanz, die machtvollste Instanz in uns. Wir sind verbunden mit „Allem-was-ist“. Manche sagen, unser Bewusstsein ist mit dem

Universum verbunden, unser Bewusstsein ist ewig und deshalb die einzige „Konstante“ in unserer Existenz.

Sicher ist, dass wir in kritischen Situationen mit unserer Achtsamkeit alte Muster erkennen können und aus solchen Situationen aussteigen können. Sicher ist auch, dass wir dann, wenn wir etwas verändern oder erneuern wollen, mit dem Bewusstsein und der Achtsamkeit ein mächtiges Werkzeug zur Verfügung haben, das uns hilft, diese Schritte der Veränderung zu machen.

Meine Anregung heißt:

1. Überlege, ob du die Sichtweise für dich nachvollziehen kannst: „**Wir besitzen/Wir sind mehrere Körper**“,
2. Überlege, ob du dem Gedanken folgen kannst: „**Das Bewusstsein, das spirituell ICH, ist der mächtigste Teil in uns.**“
3. Wenn das für dich passt, überlege weiter: „**Wo und wie möchte ich mein Bewusstsein und meine Achtsamkeit für mein erfülltes Leben bestmöglich nutzen?**“