

Essenz

- Ist die Quelle der Lebendigkeit
- Sprudelt aus dem Jetzt, ist immer Gegenwart
- Ist unkontrollierbar, nicht voraussagbar
- Ist reines Sein, d.h. sie entfaltet sich von selbst, es bedarf keinerlei Anstrengung, Kontrolle oder Tun. Lebendigkeit ist nicht machbar. Leben fließt mir zu und damit auch alle Wahrnehmungen und Empfindungen bzgl. des Lebens. Essenz kümmert sich nicht um Kontrolle, Wissen oder Funktionieren.
- Beinhaltet ein vollständiges „Ja“ zum Leben und zu jeglichem Ausdruck des Lebens
- Ist unmittelbare Wahrnehmung: Gewahrsein
- Ist die Quelle der Fülle und daher „unbedingtes“ Glück
- Als Stimme klingt Essenz warm, einfühlsam, freundlich, annehmend, klar, gelassen, ruhig und stets friedfertig
- Essenz ist immer primär
- Jesus nennt es „Himmelreich“ oder „Reich Gottes“

Persönlichkeit (= Ego)

- Ist die Identifikation mit dem funktionalen Ich
- Ist der Versuch, die Quelle des Lebens zu kanalisieren und zu kontrollieren in Form von Mustern, Vorlieben und Konzepten. Persönlichkeit ist immer sekundär.
- Sie hat nur eines im Sinn: das Überleben. Es geht darum, in der Welt zu funktionieren
- Ist immer alt, denn Konzepte, Muster und Vorlieben beziehen sich auf alte Erfahrungen
- Ist kaum jemals mit der augenblicklichen Erfahrung in Kontakt. Jede Sehnsucht, jedes Hoffen, jedes Festhalten verstellt uns den Blick für das „Jetzt“
- Ist häufig mit Anstrengung und „Machen“ verknüpft
- Trennt uns von der unmittelbaren Wahrnehmung. Wir schauen auf unsere alten Konzepte/Vorstellungen von den Dingen, nicht auf die Dinge selbst, so wie sie gerade sind
- Als Stimme klingt Persönlichkeit mahnend, belehrend, hart, schneidend, scharf, verurteilend und druckvoll oder sogar vernichtend. Oft klingt sie auch äußerst vernünftig.

Die drei Hauptstrategien der Persönlichkeit sind:

1. Identifikation mit Konzepten, Mustern, Vorlieben
2. Suche nach Erfüllung im Außen
3. Verlangen nach Angenehem und Abwehr von Unangenehem

Übung:

1. Wie erlebst du Persönlichkeit oder Ego? Gehe durch die Wahrnehmungskanäle: Körperempfindung, Körperhaltung, Gefühle, Wort/Klang, innere Bilder
2. Wie erlebst du es, mit Essenz verbunden zu sein? Gehe wieder durch die Wahrnehmungskanäle.

Sein ist immer neu. Persönlichkeit ist alt, weil sie immer aus der Vergangenheit erzeugt wird. Persönlichkeit fühlt sich verglichen mit dem Sein immer ein wenig schal an. Sie ist etwas, das übrig geblieben ist, ein Rest. Persönlichkeit ist der Rest der Vergangenheit, der nicht vollständig verdaut, verwandelt und ausgeschieden worden ist. Er wäre schon vor langer Zeit ausgeschieden worden, wenn man ihn vollständig verstanden hätte und er sich deshalb hätte auflösen können. Persönlichkeit wird immer älter und gärt vor sich hin, während Sein immer frisch, immer neu ist – es ist das Jetztsein an sich. (Almaas)

All Morgen ist ganz frisch und neu, des Herren Gnad und große Treu. Sie hat kein End den langen Tag, drauf jeder sich verlassen mag. EG 440,1