

## Selbsterkenntnis und ganzheitliche Gesundheit: Harmonisierung der Teilpersönlichkeiten





# TEIL 1

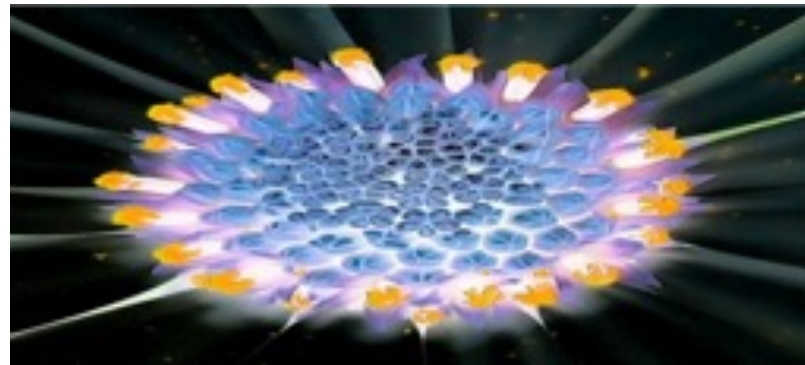
Verhalten ist eine Einstellung, sei es eine Reaktion oder eine Aktion, formaler Ausdruck als Synthese der Bewusstseinsstufe in diesem Moment.



Das Ego ist ein notwendiges Konstrukt und angepasst für jede Inkarnation entsprechend dem Bewusstsein des Geistes. Eine Vorstellung der Identität, die der jeweiligen Inkarnation geeignet ist. Joanna erwähnt, dass das *Ego* eine Produktion des Bewusstseinszustandes ist, also vergänglich, unbeständig.



Das Bewusstseinsfeld ist wie ein Kaleidoskop, das neue Bilder bildet, während es sich dreht, die vom Ego in einer bestimmten Position wahrgenommen werden, aber das Kaleidoskop, dreht sich immer weiter und bringt dem **ICH** neue Möglichkeiten. Und selbst wenn dieses **ICH** seine integrative Fähigkeit verliert, produziert und handelt die Psyche weiterhin durch andere ICH, aber nicht innerhalb des Bewusstseinszentrums, das heißt des EGOS. Diese anderen "**Ichs**" sind die anderen Komplexe, die in der Psyche existieren und die mit ihrer eigenen Autonomie ohne den Willen und sogar in Opposition zum Ego handeln können.





Wie es die Wohltäterin treffend formuliert, "ist das individuelle Ich das Ergebnis der Aneignungen und Erfahrungen des existentiellen Prozesses mit seinen Konflikten und Bestrebungen, in einem ständigen Kampf um die Bewusstwerdung der Wirklichkeit. Dies wird jedoch nur geschehen, wenn das höhere Selbst erkannt wird und seine unsterbliche Äußerung, der ewigen Essenz, entschlüsselt wird, die bewusst gemacht und in Harmonie gelebt werden soll.

In seiner Entwicklung ist das egoische Bewusstsein in der Lage freie Entscheidungen zu treffen, aber es ist gezwungen, gleichzeitig sich mit den Schöpfungen und Anforderungen sowohl in der Außenwelt als auch im psychischen Bereich auseinanderzusetzen und zu reflektieren, was die menschliche Existenz zu einer Herausforderung macht. Man könnte den Menschen daher als ein Konfliktwesen bezeichnen.



Das Ich wächst heran, indem es lernt, sich selbst abzulehnen, den Befriedigungen des Instinkts zu widerstehen, sich an die kollektiven Anforderungen anzupassen und auch den inneren Druck zu ertragen.

Diese Spannung zwischen den inneren Kräften und den herausfordernden Erfahrungen des Lebens ist zwar grundlegend, kann aber auch schwere Störungen und dissoziative Tendenzen hervorrufen. Wir haben also einerseits eine Kraft, die das Ego vorwärts treibt, und eine andere, die uns auf der Suche nach Schutz und Halt zum Rückzug zwingt.



Neben der Regression gibt es verschiedene Verteidigungsmechanismen, die das Ego einsetzt, wenn es sich bedroht fühlt. Solche Egos sind nicht nur verletzlich, sondern auch zerbrechlich und übermäßig defensiv. Die Personen geraten unter emotionalen Stress aus dem Gleichgewicht und neigen dazu, auf primitive Abwehrmechanismen zurückzugreifen und eine armselige und strenge Haltung gegenüber dem Leben einzunehmen.



Je einseitiger unsere Einstellung ist, desto größer ist der Gegensatz zwischen Ego-Bewusstsein und Selbst-Bewusstsein. Das falsche Ich ist zu sehr damit beschäftigt, sich den äußeren Mächten anzupassen und nach Sicherheit, Kontrolle und der Beendigung des Leidens zu streben. Es kommt zu einer unvermeidlichen Kollision zwischen dem falschen Ich und dem natürlichen Ich, das sich ausdrücken möchte. Immer, wenn wir die Restrukturierung des falschen Ichs durchlaufen, erleiden wir gewöhnlich eine beträchtliche Zeit der Orientierungslosigkeit und wandern zwischen zwei Welten umher, von denen die eine tot ist und die andere noch keine Kraft hat, geboren zu werden.



## André Luiz - Aktion und Reaktion

"(...), wir lernen in den Schulen der Rächer, dass wir alle, zusätzlich zu den gewöhnlichen unmittelbaren Wünschen, in jeder Lebensphase einen 'zentralen Wunsch' oder ein 'Grundthema' des innersten Interesses haben. Daher tauchen neben den gewöhnlichen Gedanken, die uns in der alltäglichen Erfahrung gefangen halten, häufiger Gedanken auf, die aus dem "zentralen Wunsch" entspringen, der uns charakterisiert. Diese Gedanken werden zur herrschenden Spiegelung unserer Persönlichkeit. Auf diese Weise ist es einfach, das Wesen eines jeden Menschen, auf welcher Ebene auch immer, anhand seiner Beschäftigungen und seiner Lebenseinstellungen zu erkennen."



Die Dominanz des Egos in den menschlichen Beziehungen ist für die ständigen Frustrationen und anderen Ungleichgewichte verantwortlich, die das menschliche Wesen kennzeichnen. Ohne ein entsprechend klares Bewusstsein über die Zwecke der leiblichen Existenz wird der Mensch, der auf diese Weise handelt, zum Opfer der kränklichen Persönlichkeit. An diese Persönlichkeit hat er sich gewöhnt und nutzt sie als Methode für den Triumph in seinen Unternehmungen.



Vernachlässigung ist eine davon.  
Kindlicher Idealismus und der Glaube  
des Egos.  
Angst und Weigerung, erwachsen zu  
werden.  
Omnipotenz.  
Angst vor Veränderungen.  
Die Fixierung auf die Vergangenheit.



Unsere Erfahrung aus der Sicht des Egos ist immer partiell, wir können uns nicht aller Dinge bewusst sein, die wir erleben oder die unsere Sinne wahrnehmen. Viele Dinge werden unbewusst erfasst oder wahrgenommen und können irgendwann auftauchen, wenn das Ego aus irgendeinem Grund seinen beherrschenden Zustand verliert, gewöhnlich durch eine Senkung des psychischen Niveaus. Wie wir erkennen können, steht das Bewusstsein nicht vollständig unter der Kontrolle des Egos.



Das Ego ist wie ein kleiner Tyrann, der als Ausgleich für den Sumpf des Zweifels, auf dem seine Burg gebaut ist, vor der Integrität seiner Position toben muss. Das Problem ist nicht der Zweifel, das Problem ist die Angst vor Veränderung. Die Fähigkeit die Verantwortung für die eigenen Entscheidungen zu übernehmen, aufzuhören, anderen die Schuld zu geben, oder darauf zu warten, dass jemand kommt, um es zu retten, und den Schmerz der Einsamkeit zu erkennen, egal wie sehr es in soziale Rollen und Beziehungen verstrickt ist.



Aus der engen Weltsicht des Egos geht es um Sicherheit, Herrschaft und das Aufhören der Konflikte.





Mit welchen Elementen sich das Ego zwangsläufig auseinandersetzen muss: Betrug, Angst, Verlassenheit, Einsamkeit und Schuld. Zur Reife gehört nicht so sehr, das Verlassenwerden zu vermeiden, sondern einige Illusionen aufzugeben.... Wenn wir die Angst vor der Einsamkeit ertragen können, werden sich uns neue Horizonte eröffnen und wir werden endlich lernen, unabhängig von anderen zu existieren.





## TEIL 2

Die Selbsterkenntnis wird zu einem vorrangigen Bedürfnis im existenziellen Programm des Geschöpfes. Wer sie aufschiebt, verwirklicht sich nicht zufriedenstellend, weil sie in einem dunklen, unbekanntem Raum in sich selbst verloren bleiben.



Wir müssen den Unterschied zwischen dem, was uns in der Vergangenheit widerfahren ist, und dem, was wir in der Gegenwart sind, erkennen. Wenn wir nicht sagen können: "Ich bin nicht das, was mir passiert ist; ich bin das, was ich gewählt habe zu sein", werden wir nicht in der Lage sein, psychologisch voranzukommen.



**ERFAHRUNG DER ERLEUCHTERUNG UND DER INDIVIDUATION (Buch  
"Em busca da Verdade" – Auf der Suche nach der Wahrheit"):**

**SICH VERLIEREN UND SICH WIEDER FINDEN**

"Während des Prozesses der Bewusstwerdung, weil sich viele Menschen der Realität nicht bewusst sind aufgrund von Hochmut und Eitelkeit, verlieren sie ihren Weg und bewegen sich unreif ins Vergnügen..."

Selbstbewusstsein und Schmerzen

**AUS SICH SELBST HERAUSKOMMEN**

"Objektiv aus sich herauskommen, um denen zu helfen, die zurückgeblieben sind..."

**ZUR BESINNUNG KOMMEN**

„Zur Besinnung kommen, sollte der erste Schritt sein, den alle Seelenkranken tun müssen..." "Zur Besinnung kommen ist also eine Form der Bekehrung, der Hinwendung zu etwas Neuem oder der Wiederentdeckung des Wertes, den man besaß und verschwendete."



Das bewusste Wesen muss immer an sich selbst arbeiten, indem es vom Ausgangspunkt seiner psychologischen Realität ausgeht, sich so akzeptiert, wie es ist und sich unaufhörlich verbessert. Diese Klarheit kann nur derjenige erlangen, der sich selbst analysiert, der bereit ist, sich ohne Maske, ohne Verschlechterung zu finden. Dafür darf man sich selbst nicht verurteilen, nicht rechtfertigen, sich keine Vorwürfe machen, sich selbst nicht beschuldigen, sondern man entdeckt sich einfach selbst.



## Der Ich-Komplex und die anderen Komplexe

In unserem Inneren gibt es mehrere "Personen", die jeweils handeln und eine eigene Funktion haben. Das Ego ist einer dieser Komplexe und spielt eine wichtige Rolle für die Ganzheit der Persönlichkeit. Eine dieser Rollen besteht darin, eine Beziehung zu diesen anderen Aspekten der Persönlichkeit herzustellen. Es kann vorkommen, dass sich das Ego mit einem dieser Teile identifiziert, und wenn dies geschieht, handeln wir nach den Eigenschaften des anderen Komplexes, mit dem das Ego verbunden ist.





Innerhalb des Ich-Komplexes gibt es Muster des Funktionierens in Beziehung zu anderen Komplexen, einschließlich einer polarisierten Dimension, in der sich das Ego zwischen polaren Kräften hin- und herbewegt, ohne dies überhaupt zu bemerken.

Die Heilung und Versöhnung mit unserem Schatten stellt sich zum einen als ein Problem der Liebe und zum anderen als ein moralisches Problem dar.





Diese Liebe kann dazu führen, dass man sich mit dem Schatten identifiziert und entsprechend handelt und seiner Faszination verfällt. Darin besteht der Grund, niemals die moralische Dimension aufzugeben.

Einerseits den Schatten zu ertragen, andererseits diese schwere Dimension und ihre negativen Aspekte zu erkennen.



Zu lernen, sich selbst zu verzeihen, ist von entscheidender Bedeutung, aber auch äußerst schwierig. Das verzeihende Selbst ist frei, vorwärts zu gehen, bewaffnet mit der Erweiterung des Bewusstseins, die das Leben reicher macht.

Paul Tilich: "Akzeptiere die Tatsache, dass du akzeptiert wirst, obwohl du inakzeptabel bist".



Die Liebe zu sich selbst soll sich auf die Selbstachtung und die Rücksichtnahme auf sich selbst konzentrieren, die jedem Menschen gebührt. Es gilt, den eigenen Schatten zu erkennen, der den anderen bekannt ist, ihn zu akzeptieren und ihn im vielfältigen Licht der Freundschaft und des Verständnisses aufzulösen.

Es geht nicht darum, sich gegen die eigenen Unvollkommenheiten - den inneren Schatten - zu wehren, sondern ihn zu identifizieren, um ihn weiter zu stärken, was gleichbedeutend damit ist, sich seiner Existenz bewusst zu werden und ihn als Teil des Lebens zu betrachten.

Der Kampf gegen den Schatten ist eine sinnlose Verschwendung von Energie. Wenn er identifiziert wird, kehrt die Energie in die Psyche zurück, und je mehr mit ihm integriert wird, desto mehr Kraft zeigt sich im bewussten Wesen.

Joanna de Ângelis, Em busca da Verdade ("Auf der Suche nach der Wahrheit.")



“Dass ich den Bettler bewirte, dass ich dem Beleidiger vergebe, dass ich den Feind sogar liebe im Namen Christus, ist unzweifelhaft eine hohe Tugend. Was ich dem Geringsten unter meinen Brüdern tue, das habe ich Christus getan. Wenn ich nun aber entdecken sollte, dass der geringste vor allen, der ärmste aller Bettler, der frechste aller Beleidiger, ja der Feind selber in *mir* ist, ja dass ich selber der Almosen meiner Güte bedarf, dass ich mir selber der zu liebende Feind bin, was dann?” Jung



## Die befreiende Wahrheit

Die Wahrheit jedoch schwebt majestätisch, unerschütterlich, über den sich verflüchtigenden Leidenschaften... Alles, was bedrückt, betört, fesselt: der Wahrheit nicht einmal den Anschein hat...

Die Wahrheit befreit, besänftigt und versüßt, fördert die Ordnung und den Respekt für die Ideen anderer.

Die Wahrheit sorgt für Gleichgewicht  
Die Wahrheit beglückt immer.



Momente der Gesundheit

Eine sehr wertvolle und fruchtbare Methode, an unseren Teilpersönlichkeiten zu arbeiten, bietet uns Joanna de Ângelis:

Zärtlich und freundlich mit den moralischen Unvollkommenheiten zu sprechen und ihren Kurs zu ändern; zu versuchen, in die verschlungenen Mäander der zellulären Strukturen einzudringen und sie in die Schwingungen der Liebe einzubeziehen; die Organe mit mangelhafter Funktion oder Krankheitsstörungen zu stimulieren, damit sie zur Normalität zurückkehren, sind Methoden, um die spirituelle Energie des höheren Selbst zu steuern, in die Komplexität der aufrechterhaltenden Kraft des Perispirits und der Materie einzugreifen und ihre Bewegung zum Besseren zu verändern.

