

Ilka Beier

Astrologie des Herzens

Ein Weg aus der kollektiven Abhängigkeit
zum individuellen Schöpferbewusstsein

© 2014 Ilka Beier, D - 65719 Hofheim am Taunus
www.ilkabeier.de
info@ilkabeier.de

Korrektorat: Gaby Splett

Verlag: tredition GmbH
Printed in Germany

ISBN: 978-3-8495-8962-2 (Paperback)
ISBN: 978-3-8495-8963-9 (Hardcover)
ISBN: 978-3-8495-8964-6 (e-Book)

Druck und Distribution im Auftrag des Autors:
tredition GmbH, An der Strusbek 10, 22926 D-Ahrensburg

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist der Autor verantwortlich.
Jede Verwertung ist ohne seine Zustimmung unzulässig.
Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag des Autors, zu erreichen unter:
tredition GmbH
Abteilung «Impressumservice»
An der Strusbek 10,
22926 D-Ahrensburg

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	9
Bewusstseinsentwicklung - das Karma ist abgeschafft!	13
Geist versus Ego	16
Die Mondknoten	21
Der absteigende Mondknoten	22
Ebenen des Erlebens	27
Die unbewusste Ebene	27
Die bewusste Ebene	29
Das Ausbalancieren der Mondknotenachse	30
Die Mondknoten in de Zeichen und Häusern	33
Die Mondknoten auf der Ich/Du-Achse (1./7. Haus)	35
Die Mondknoten auf der Besitzachse (2./8. Haus)	53
Die Mondknoten auf der Kommunikationsachse (3./9. Haus)	71
Die Mondknoten auf der Individuationsachse (4./10. Haus)	89
Die Mondknoten auf der Kreativitätsachse (5./11. Haus)	107
Die Mondknoten auf der Achse des Dienens (6./12. Haus)	125
Planeten auf der Mondknotenachse	143
Besondere Konstellationen	155
Mehrere Planeten am absteigenden Mondknoten	155
Doppelbetonungen	155
Wiederholungen im Horoskop	156
Die Mondknoten in der Partnerschaft	159
Eltern-Kind-Geschwister-Beziehungen	167
Das 12. Haus und der Alltag	169
Gefühle im Horoskop	175
Der Mond - das Grundgefühl	177
Mars - die Wut wieder spüren - Tatkraft entwickeln	185

Venus - die Liebe strahlen lassen	193
Jupiter - Glücksgefühle	201
Pluto - Neid und Bewunderung aktivieren	211
Neptun - Trauer zulassen - Schuldgefühle relativieren	219
Das Ego im Horoskop	229
Die Sonne - das Ego zum Leben erwecken	229
Gedanken im Horoskop	239
Merkur - den Gedanken Raum geben	239
Angst im Horoskop	251
Saturn - von der Angst geschützt sein	251
Der Geist im Horoskop	267
Uranus - den Geist beflügeln	267
Schöpfer sein im Horoskop	277
Das Physische annehmen	278
Spiegelungen im Aussen	280
Der Umgang mit schwierigen Aspekten - Ebenen trennen	281
Angstfallen	282
Alte Werte	285
Das Wassermannzeitalter und seine Kinder	286
Absteigender Mondknoten in Fische im neuen Zeitalter	288
Der Persönlichkeit Raum geben - die Rolle des Ego	290
Den Verstand integrieren	291
Mit Freude aufwachen	293
Bewusst Schöpfer sein - Verantwortung tragen	294
Nachwort	297
Danksagung	299
Literaturhinweise	301
Autorenbeschreibung	303

Einleitung

Wir sind Geistwesen, die in der Materie leben. Das ist eine der größten Herausforderungen überhaupt. Es war mir schon immer sehr suspekt, das Leben auf der Erde (momentan noch als dritte Dimension bekannt) in einem Körper als minderwertig, wenig entwickelt oder begrenzt anzusehen. Für mich existieren alle Dimensionen parallel und stehen als Lernerfahrung zur Verfügung.

Mit dem Geist zu erschaffen ist einfach. Wir tun dies jeden Tag, indem wir zum Beispiel tagträumen oder Ideen nachgehen. Unsere Aufgabe auf der Erde ist es jedoch, den Schöpfergeist in die Materie zu bringen. Alles um uns herum ist Schöpfung: jedes Auto, jeder Stuhl und jede Plastikschißel, selbst jedes Erlebnis wurde von jemandem erdacht und kreiert, das heißt aus der geistig-formlosen Idee in Zeit und Materie transformiert. Dieser Prozess ist zunächst einmal völlig wertfrei, auch wenn sich später herausstellt, dass sich aus der Schöpfung vermeintlich negative Konsequenzen ergeben können, wie zum Beispiel beim Bau einer Atombombe.

Um sich schöpferisch auszudrücken, muss man nicht zwingend höher entwickelt sein. Ein Mensch, der in Armut lebt, kann genauso schöpferisch tätig sein, selbst wenn repressive Lebensumstände ihm das erheblich erschweren. In den Industrieländern haben wir wesentlich mehr kreativen Spielraum, tragen aber dafür auch mehr Verantwortung, nämlich ob das, was wir schöpfen zum Wohle aller ist und sich dadurch vermehren kann.

Aber was ist nun wichtiger, der Geist oder die Materie? Pauschal kann man dies mit Sicherheit nicht beantworten, weil ein Mensch, der für sich und seine Kinder nichts zu essen hat, sich eher um Nahrung kümmert als der heiligen Askese zu verfallen. Im Geist zu leben ist »in«, das geht so weit, dass viele Menschen die Grobstofflichkeit der Materie ablehnen oder sogar ganz loswerden wollen, was durchaus verständlich ist,

denn aus der Sicht des Geistes muss der Körper sich wie eine schwere Ritterrüstung anfühlen.

An kleinen Kindern kann man sehr schön beobachten, wie sie immer wieder versuchen, die Materie in Form ihres Körpers zu beherrschen, indem sie so früh wie möglich versuchen zu krabbeln oder sich auf die eigenen Füße zu stellen, um sich fortzubewegen. Der Körper braucht dazu Übung und Koordination, was oft zur Geduldsprobe wird und in Frustration endet. Kinder geben jedoch nicht auf, bis sie ihr Ziel erreicht haben, was beweist, dass wir von Geburt an über eine immense Willenskraft verfügen, die uns immer wieder antreibt, die Materie mithilfe unseres Körpers zu meistern.

Wenn wir dann älter werden, greifen wir gerne mal zu Drogen, um aus dem Körper wieder herauszukommen, oder wir schlagen einen spirituellen Weg ein, der uns lehrt, mehr im Geist zu sein und diesen zu entwickeln. Beides halte ich für bedenklich, weil es den materiellen Pol verdrängt. Dass Geist und Materie in Einklang sein sollten, beschreibt das Zitat eines buddhistischen Mönches recht humorvoll: *»Nach zwanzig Jahren Meditation ist der Geist endlich da, wo der Hintern sitzt.«*

Es erscheint mir unlogisch, in die Materie zu inkarnieren, um sich dann hauptsächlich oder sogar ausschließlich dem Geistigen zuzuwenden, wie dies viele spirituelle Richtungen vorschlagen. Es gibt natürlich auch den umgekehrten Fall, nämlich die Überbetonung der Materie zu leben, was durch Kultur, Gesellschaft und Moral zusätzlich gefördert wird. Hier wird es unsere Aufgabe sein, dem Geistigen wieder mehr Raum zu gewähren, um es in Form von neuen technischen Entwicklungen wie freier Energie innovativ umzusetzen. Im Bereich der Heilung können wir lernen, wie wir Energie übertragen oder durch die Hände fließen lassen.

Unser Horoskop zeigt uns auf wunderbare Weise, in welche Richtung wir uns entwickeln wollen. Vielleicht kommen wir mit viel Geist hierher und wollen so richtig in die Materie einsteigen, etwas über Gefühle lernen oder beziehungsfähig wer-

den. Vielleicht sind wir eher schwer und träge und dürfen uns damit beschäftigen, unserem Geist Flügel wachsen zu lassen. In einem Horoskop ist immer alles vorhanden, hier darf alles sein, es gibt kein schlechtes Ego zu besiegen, auch muss nichts losgelassen oder überwunden werden. Solche Theorien besitzen in der Astrologie keine Gültigkeit. In dem Moment, wo wir uns öffnen und unserem Herzen als Vermittler zwischen Geist und Materie wieder die Erlaubnis geben, sich zu entfalten, können alle unsere Fähigkeiten zutage treten. Doch sollten wir nicht dem Irrglauben verfallen, in einem Horoskop sei immer alles harmonisch, solange wir nur unsere Potenziale anzapfen. Spannungen und Herausforderungen, die sich in den Aspekten der einzelnen Planeten untereinander spiegeln, begleiten uns ein Leben lang und werden wiederkehrend durch Transite aktiviert. Das kann ein Minderwertigkeitsgefühl sein, ein Machtanspruch oder die Tendenz, immer wieder verlassen zu werden; unserer Bereitschaft und unserem Willen, Probleme anzugehen (in der Seelensprache ausgedrückt, unserem Erkenntnishunger), sind hier keine Grenzen gesetzt.

Mit diesem Buch möchte ich den Leser an die Hand nehmen, um selbst gewählte Blockaden, die uns daran hindern, unseren Weg zu gehen, zu erkennen und auszugleichen. Die Mondknotenachse spielt dabei als Ausgangspunkt die zentrale Rolle, unter deren Berücksichtigung wir den Rest des Horoskops aus völlig anderer Perspektive sehen lernen. Wir erkennen dabei, warum ein geborener Diplomat sich die Sonne in den hitzköpfigen Widder gelegt hat, ein Konservativer sich mit einem klassischen Scheidungsaspekt herumschlägt oder ein »schwarzes Schaf« sich auf einer Bühne wiederfindet. Darüber hinaus erfahren wir, wo wir Gefühle verdrängen und wie wir sie erneut als Kraftquelle nutzen können.

Bewusstseinsentwicklung – das Karma ist abgeschafft!

Ich vergleiche ein Horoskop gerne mit Schulklassen. Manche kommen zügig voran oder überspringen sogar Schulklassen, dabei weist das Horoskop wenig hemmende Faktoren wie Saturnaspekte oder Aspekte zu den äußeren Planeten auf. Andere drehen lieber Ehrenrunden oder sind besonders gründlich, was sich in den Planeten am absteigenden Mondknoten spiegelt. Manche haben Schwierigkeiten mit bestimmten Fächern und sich als Lernaufgabe Planeten am aufsteigenden Mondknoten platziert oder haben gewisse Vorlieben, indem sie bestimmte Zeichen oder Häuser besonders betonen. Die Erde ist für uns ein reiner Lernplanet, in diesem Sinne gibt es hier keinen leichten oder schweren Weg. Alles ist Erfahrung, deshalb können wir eigentlich keine Fehler machen. Oder umgekehrt: Fehler sind Stufen, auf denen der Kluge emporsteigt.

Alles, was uns auf der Erde fasziniert oder was wir nicht mögen, sind Aspekte, die wir ausleben wollen. Sie spiegeln sich im Außen oder werden von Menschen an uns herangetragen. Dies zu erkennen, bedarf jedoch einer neutralen Perspektive, wenn nicht sogar Demut. Sind wir dessen nicht fähig, werden wir die anderen immer als die Schuldigen sehen, alles persönlich nehmen und uns als Opfer der Umstände fühlen. Jedoch sind nicht die anderen der Impulsgeber, sondern ich »bestelle« sie, um die Themen zu bewältigen, die ich in mir trage. In den meisten Fällen übernehmen die Partner oder die Eltern diese Aufgabe. Im Horoskop kann man das sehr oft an gegenüberliegenden Mondknoten-Themen erkennen. Was der eine zur Entwicklung braucht, ist beim anderen schon vorhanden und umgekehrt (später mehr dazu).

In dem Moment, wo wir erkennen, dass alle äußeren Erfahrungen ein Spiegel sind, der uns etwas zeigen will, haben wir bereits den ersten Schritt getan. Indem wir bereit sind, es

selbst zu leben, zum Beispiel eine Aufgabe zu übernehmen, sich mit bestimmten Themen wie Selbstwert auseinanderzusetzen oder ein Gefühl wahrzunehmen, verschwindet die Notwendigkeit des Spiegels. Wir fangen an, mit dem Leben zu spielen, weil wir mehr und mehr selbst die Richtung bestimmen, in die es für uns gehen soll.

Was hier so einfach klingt, ist oft ein Entwicklungsprozess. Entwicklung wird traditionell und oft auch esoterisch als etwas beschrieben, wo es nur darum geht, die nächsthöhere Stufe zu erklimmen. Dieser Erleuchtungsfalle fallen vor allem westlich orientierte Menschen zum Opfer. Wir wollen schließlich alles immer viel zu schnell: schnell abnehmen, schnell mal in den Urlaub fahren, schnell eine Ausbildung machen, um dann möglichst schnell viel Geld zu verdienen und dazu noch geistig fit werden und natürlich immer den Überblick haben. Die Sucht danach erfordert ein ständiges »an sich Arbeiten«, am besten in einer Gruppe Gleichgesinnter mit einem Lehrer, der einem immer wieder bestätigt, welche Fortschritte man macht und dass man auf dem richtigen Weg ist.

Ich vergleiche das gerne mit Gemüse, welches man im Supermarkt kaufen kann und das mit Stickstoff künstlich hochgezüchtet wurde. Es lagert eine Menge Wasser ein, der Geschmack (Ausdruck der Individualität) leidet und die Stiele, besonders bei Kräutern, knicken oft um und sind kaum fähig, die Pflanze ohne Stock zu tragen (mangelnde Erdung). Wirkliches Wachstum geschieht immer organisch und von innen heraus, es kann nicht »gemacht« werden. Jeder wünscht sich für seine Kinder eine unbeschwerte Kindheit, anstatt sie möglichst schnell zu Erwachsenen zu erziehen, weil wir heute wissen, dass dieser natürliche Entwicklungsprozess den festen Boden bildet, auf dem sie später sicher und vertrauensvoll stehen können.

Entwicklung geschieht konzentrisch, also von innen nach außen. Ich habe in einem Horoskop noch nie einen Entwicklungsweg sehen können, der uns im Idealfall zur allumfassenden

den Erkenntnis führt. Sehe ich das Horoskop jedoch als einen Spiegel meines Lebensweges, kann ich hier durchaus Aufgaben erkennen, die ich mir für mein Leben vorgenommen habe. Habe ich bestimmte Themen gemeistert, die zum Beispiel durch Transite ausgelöst werden, kann ich mich, nun um eine Erfahrung reicher, auf das nächste Thema zubewegen. Die zukünftigen Entwicklungswege beinhalten dabei immer die vorherigen Erfahrungen. Ein gutes Beispiel dafür sind erfolgreiche Kinderbuchautoren, die ihre Bücher nur schreiben können, weil ihre eigene Kindheit noch in ihnen lebendig ist. Man muss vergangene Erfahrungen nicht verstehen, aber man kann sie achten und somit integrieren.

Ich werde oft gefragt, ob bestimmte, meist schicksalhafte Lebensumstände das Resultat oder die Folge eines schlechten Karmas in Vorleben seien und ob ich das im Horoskop sehen könne. Für mich ist das immer eine Frage der persönlichen Glaubensstrukturen. Die Mondknotenachse, auf die ich später noch detailliert eingehen werde, wird oft als der Weg des Karmas bezeichnet – alle schlechten Eigenschaften, die ich in dieses Leben mitgebracht habe, spiegeln sich am absteigenden Mondknoten und mein eigentliches Entwicklungsziel für dieses Leben am aufsteigenden Mondknoten. Ich habe diese Interpretationsweise auch lange Zeit benutzt, dann aber festgestellt, dass sie dem Rest des Horoskops nicht gerecht wird. Ich lehne den Karmagedanken nicht grundsätzlich ab, finde aber, er engt die Sichtweise ein und erzeugt eine gewisse Hilflosigkeit. Ich möchte jeden Leser auffordern, selbst zu überprüfen, welchen persönlichen Nutzen diese Glaubensstruktur mit sich bringt. Wer hinter jedem Schnupfen gleich altes Karma vermutet, dem fehlt möglicherweise etwas Ego. Wer glaubt, wir kämen völlig nackt und unschuldig zur Welt und wären nur Opfer der Lebensumstände, in die wir zufällig hineingeboren wurden, dem fehlt möglicherweise etwas Geist. Mehr dazu im nächsten Kapitel.

Ich selbst mag die Vorstellung, dass das Leben einen Sinn erfüllt. Dafür bringen wir sozusagen unser »Gepäck« mit.

Selbst wenn wir meinen, das Leben sei nichts anderes als ein Sprung ins kalte Wasser (mit all den Überraschungen, die uns dann erwarten), müssen wir zunächst einmal eine Vorstellung von Wasser haben, um überhaupt hineinspringen zu können. Oder anders gesagt: Wir müssen zumindest die Entscheidung, als Mensch zu inkarnieren, bewusst getroffen haben. Und wenn wir uns dafür dann mit möglichst vielen menschlichen Eigenschaften ausrüsten, die uns helfen das gewählte Leben gut zu meistern, umso besser.

Geist versus Ego

Die Betrachtung von Geist und Ego sind ein gutes Hilfsmittel, wenn wir mit dem Horoskop arbeiten wollen. Die nachfolgenden Ausführungen über den Geist und das Ego stützen sich hauptsächlich auf die Betrachtungsweise von Anouk Claes, deren Bücher ich im Anhang (Seite 299) aufgeführt habe.

Der Geist

Der Geist repräsentiert die unsichtbare Welt. Ich möchte hier nicht detailliert auf den Geist eingehen, weil die meisten Menschen bereits eine Vorstellung davon haben, die ich ihnen auch so lassen möchte. Für mich ist im Geist alles möglich, er stellt sozusagen einen Möglichkeitsraum für uns dar. Er ist wie eine Internetverbindung, die auf Informationen zugreift, die für das Ego nicht sichtbar sind. Alles Unsichtbare, wie zum Beispiel unsere Gedanken, übersinnliche Wahrnehmungen und Kommunikation zählen dazu. Der Geist liebt es, »geistig« zu reisen, er kennt weder Zeit noch Raum und teilt Gedanken nicht in positiv oder negativ ein, daher spielt es im Geist keine Rolle, was ein Mensch denkt.

In einem Horoskop kann im Prinzip jeder Planet einen geistigen Aspekt aufweisen, bestimmte Planeten wie Uranus und Merkur sind dazu natürlich prädestiniert. Je nachdem, in wel-

chem Haus sich ein Planet befindet, wird der geistige Aspekt (Lufthäuser) oder aber der materielle Aspekt (Erd- und Feuerhäuser) betont.

Das Ego

Das Ego lebt in Zeit und Raum, ist Spezialist für materielle Angelegenheiten und liebt es, diese zu bewerten. Werten ist für unser Leben in der Materie unabdingbar. Um Sachverhalte zu kategorisieren, weist das Ego jedem empfangenen Gedanken eine Bedeutung zu und bildet einen Bezug. Wir entwickeln so unseren individuellen Stil (Musik, Hobbys, Kleidung), was uns hilft, im Alltag zurechtzukommen und unsere Einzigartigkeit und Individualität zum Ausdruck zu bringen (zum tieferen Verständnis kann man gerne einmal versuchen, seine Rechnungen mit dem Geist zu bezahlen). Ohne Bewertungen wäre das Leben langweilig und eintönig, ja fast schon unmenschlich.

Indem wir bewerten, produzieren wir sowohl gute als auch schlechte Gedanken. Leider liegt es in unserer Kultur, die negativen Gedanken zu verdrängen, die aber keineswegs verschwinden, sondern – meist gut versteckt – sich verselbstständigen und nur darauf warten, wieder wahrgenommen zu werden. Befinden wir uns dann in einer Situation, wo wir mit Gefühlen wie zum Beispiel Wut konfrontiert werden, kann dies das Fass schnell zum Überlaufen bringen und so Überreaktionen erzeugen, die in keiner Relation mehr zum eigentlichen Problem stehen. Ein wichtiger Grundsatz ist daher, die Gedanken zunächst einmal denken zu lassen, was sie wollen, ohne sich gleich darüber Sorgen zu machen, was man denkt.

Viele werden sich jetzt fragen, ob die Welt nicht genau deshalb so leidet, weil wir alles ständig bewerten. Hier muss man zwischen bewerten und verurteilen klar unterscheiden. Wenn ich etwas bewerte, dann weise ich einem Sachverhalt einen Wert zu, der nicht zwingend positiv sein muss. Wenn ich etwas verurteile, fälle ich ein Urteil, was einer Trennung gleich-

kommt. Ein Urteil hat immer etwas Entschiedenes. Treffen wir zum Beispiel jemanden mit unangenehmen Eigenschaften, dann reflektiert das diese Eigenschaften auch in uns. Verurteilen wir das, lehnen wir es auch in uns ab. Das Ego jedoch braucht seinen Spielraum, wo es sich austoben kann und auch darf. Ich kann also durchaus sagen: »Dies gefällt mir überhaupt nicht« und mir gleichzeitig bewusst sein, dass wir als Menschen mit allem verbunden sind. Beide Perspektiven können ohne Weiteres nebeneinander existieren.

Viele spirituelle Sucher versuchen, nicht mehr zu werten, aber genau genommen ist dies ebenso ein Werten: Das Werten wird bewertet. Bewertet man die negativen Gedanken nicht, sind es keine negativen Gedanken mehr. Auch ist es modern, eine höhere Schwingung anzustreben oder sich geistig höher zu entwickeln. Solche Sichtweisen existieren ebenfalls nur im Ego, denn auf geistiger Ebene sind wir schon vollkommen.

Geist und Ego sind ein Team, jedoch ist das bei den wenigsten Menschen so, es herrscht eher eine Diktatur. In den meisten Fällen regiert ein übermächtiger Geist. Er gibt uns in Form von Glaubenssätzen vor, welche Gefühle wir nicht haben sollten oder was unser Körper machen sollte und setzt dies dann durch. Oft leiden wir dann körperlich und auch seelisch, weil unser Körper sich dagegen wehrt. Unterdrücken wir unser Ego, haben wir womöglich Probleme bei der Umsetzung der geistigen Information in Form von Ideen oder Eingebungen. Umgangssprachlich würde man sagen, der Mensch ist ein Luftikus, im Horoskop finden wir ein schwaches Erdelement oder ein überbesetztes Luftelement. Die Umsetzung in die Materie gestaltet sich schwierig und oftmals wird die Materie sogar ganz abgelehnt. Viele Menschen wollen über geistige Übungen, Auren- oder Chakrenarbeit physisch gesund werden, lehnen aber ihr Ego ab. Visualisierungsübungen nutzen in diesem Fall wenig, weil die Energie sich so nicht materialisieren kann. Der Kontakt zur Materie über das Ego übernimmt diesen wichtigen Teil, denn dadurch wird auch der Kontakt zu unserem physischen Körper verbessert und gestärkt.

Haben wir zu wenig Geist, fehlt uns die Inspiration, etwas Bestimmtes zu tun. Streng genommen gibt es das eigentlich nicht, denn Geist ist immer gleich viel vorhanden, wir benutzen es nur nicht. Im Horoskop sehen wir oft ein überbesetztes Feuerelement, Erdelement oder ein schwaches Luftelement. Man hat genug Energie in Form von Handlungsimpulsen zur Verfügung, weiß aber nichts damit anzufangen.

Ego und Machtanspruch

Unser Herz ist der Vermittler zwischen Geist und Ego. Es teilt dem Ego mit, was wir erreichen wollen und was unsere größten (Herzens-)wünsche und Träume sind. Da unsere Herzebene gerade dabei ist, sich zu entfalten und wahrgenommen zu werden, passiert es oft, dass die Kommunikation zwischen Geist und Ego nicht immer perfekt funktioniert und unser Verstand kurzfristig aus lauter Gewohnheit die Regie übernimmt. Unser Ego versucht dann, Macht auszuüben, indem es etwas unbedingt »machen« will. Macht ist in unserer Gesellschaft jedoch so negativ besetzt, dass wir sofort Schuldgefühle bekommen, wenn wir beispielsweise Entscheidungen zu treffen haben, die anderen nicht gefallen oder wir uns nicht zu sagen trauen, was wir denken. Diese Schuldgefühle sind eine Altlast, von der besonders in der christlichen Kultur kaum ein Mensch frei ist. Auch im Horoskop findet man Indizien dafür, zum Beispiel Planeten im 12. Haus oder Neptunaspunkte.

Der Wunsch unseres Egos nach Selbstermächtigung wird ständig unterdrückt, wozu man Energie benötigt, die zunächst einmal der Geist in Form von Gedanken (was man darf und was nicht) zur Verfügung stellt. Schaffen die Gedanken es nicht, das Ego zum Schweigen zu bringen, muss der Körper Energie dafür aufwenden.

Dieses künstliche Kleinhalten führt dazu, dass wir uns minderwertig, kraftlos oder sogar ohnmächtig fühlen. Projizieren wir das nach außen, zeigen wir mit dem Finger auf die

»bösen Mächtigen« und machen sie für alles verantwortlich. Auf der persönlichen Ebene sind wir ständig auf der Suche nach Anerkennung und Aufmerksamkeit, indem wir versuchen, den Ansprüchen anderer gerecht zu werden, um uns geliebt und zugehörig zu fühlen. Was wir dabei verlieren, ist unsere Individualität und unseren Selbstwert.

Ein zufriedenes Ego sagt: Ich bin der Beste, der ich sein kann. Ein unzufriedenes Ego sagt: Ich möchte besser sein als die anderen.