



---

## **2.6.c Das Ego verursacht Unfreiheit und Leid**

Das Ego möchte wahrgenommen, respektiert und wertgeschätzt werden und für andere besonders wichtig sein. Es strebt danach, dass seine Leistungen bis in alle Ewigkeit anerkannt und bewundert werden.

Das Ego ist eitel. Es fühlt sich verletzt, wenn wir nicht gesehen oder ernst genommen werden. Es wird eifersüchtig und beleidigt, wenn es ignoriert und vergessen wird, während andere belohnt werden. Es wird getriggert, wenn es scheinbar jemand abwertet – auch wenn es nicht so gemeint war.

Es will am liebsten immer gewinnen. Wenn es einmal verliert, ist es geknickt und frustriert. Das Ego hat Angst, etwas zu verlieren, und ist gierig danach, immer mehr zu bekommen.

Wie stolz ist es auf seine eigene Meinung, obwohl es nur eine begrenzte Perspektive einnehmen kann! Es vergleicht sich ständig mit anderen, versucht, sich aufzuwerten und sich besser zu fühlen, indem es andere abwertet. Es strebt nach Lob und Anerkennung von anderen Menschen, bemüht sich dafür nach Kräften und verliert dabei den wahren Zweck aus den Augen.

Ihr alle wisst, wie ihr wirklich seid. Habt keine zu hohe Meinung von euch selbst.

### **Sun Myung Moon**

Wie befreiend ist es, wenn man sich selbst nicht mehr so wichtig nimmt und keine hohe Meinung von sich hat. Andere dürfen gerne besser sein, mehr bekommen – mehr Wertschätzung, Anerkennung und Aufmerksamkeit erhalten. Alles entspannt sich, und wir werden frei. Wir können uns auf das konzentrieren, was wirklich wichtig ist.

### **Kein ‚Ich‘, keine Probleme!**

Bekannter Ausdruck im Zen

Das Ego sucht nach äußerer Liebe, findet jedoch keinen Zugang zur wahren Liebe, die von innen kommt. Es strebt nach äußerem Glück und versperrt sich den Weg zu wahrer innerer Glückseligkeit, die nur in Gott zu finden ist.

Wenn wir es schaffen, uns von diesem Ego zu befreien, erfahren wir, wie einfach es ist, glücklich zu sein.