

## Den erwachenden Empathen und den inneren Erdling verstehen

Von Leslie Jo Thornton Cheshire auf [fractalenlightenment.com](http://fractalenlightenment.com)

### ***In der Realität zurechtkommen***

Eines der schwierigsten Dinge für den erwachenden Empathen ist es, das Ego zu verstehen und wie die Ego-Aspekte auf unserer Reise gehandhabt und verstanden werden können. Das Ego hat den grössten Teil unserer Lebenszeit(en) unsere Realität bestimmt – auf die eine oder andere Weise. Ob du versuchst, es loszuwerden, es zu ignorieren oder es zu töten, es gibt einen ständigen Kampf zwischen dem, was der Spirit uns anleitet und dem, was das Ego von uns verlangt, dass wir es schützen und verteidigen.

Wenn wir mit offenen Augen auf die Realität schauen können, lösen sich viele der [Dichotomien](#) auf. Es ist wirklich ein schöner Prozess, wenn wir erkennen, dass wir die Realität in anderen Schattierungen sehen als der Grossteil der Menschheit.



### ***Rituale***

In unserem Leben auf dieser Erde dreht sich alles um Rituale. Wir etablieren Muster und Wege, um durch die 3D-Realität zu navigieren. Gewohnheiten und Routinen sind lebenswichtig für das Wohlbefinden “des Menschen”, und so sind es auch die Rituale in unserer Realität. Wir pflegen unser Zuhause und unseren Körper, waschen Wäsche, kochen usw.

Es gibt (unbewusste) Verhaltensweisen, die wir schon immer ausgeübt haben, ohne zu

hinterfragen, wie das Zähneputzen, und es gibt Rituale, die wir durchführen zum Zwecke von höheren Erfahrungen, wie Meditation und Zeremonie.

Aus einer spirituellen Perspektive ist ALLES Zeremonie, ob es nun das Rausbringen des Mülls ist oder die Teilnahme an einer heiligen Zeremonie. Es geht um die Aufrechterhaltung unserer Erfahrung und Realität. Die Realität existiert. Wir sind die Geschichtenerzähler. Wir wählen, wie wir auf die Realität reagieren und was wir aus ihr machen wollen, ob wir das nun bewusst oder unbewusst tun.

### ***Individuelle Realitäten***

Wir wissen es – und die Wissenschaft beginnt, das Bewusstsein und die Verwendung des Bewusstseins in unserer 3D-Realität zu begreifen–, dass die Art und Weise, wie wir wählen, diese Aktivitäten zu betrachten und uns darauf einzulassen, unsere Erfahrung definiert, dass es die Art und Weise verändert, wie unsere sich DNA ausdrückt und neue Wege der Wahrnehmung und Erfahrung eröffnet.

Wie wir diese Aufgaben angehen, ist heilig und ein Ausdruck der Seele auf allen Ebenen. Es ist unmöglich, die Herangehensweise an die Realität durch einen anderen Menschen zu ergründen. Wenn ich zu dir sagen würde: “Scotch schmeckt für mich wie Schottenkaro”, oder: “Koriander schmeckt für mich wie ein Geschirrspülmittel.” Wie würdest du darauf reagieren? Könnte es triftige Einwände geben? Ich werde darauf zurückkommen ...



## **Das Ego als Werkzeug**

*“Das Ego ist ein exquisites Instrument. Geniesse es, benutze es – aber verliere dich nicht darin.” ~ Ram Dass*

Das Ego ist ein Werkzeug für den 3D-Ausdruck hier auf der Erde. Es ist ein Mechanismus, um die Realität aus einer einzigartigen und individuellen Perspektive zu navigieren. Und das ist alles, was es ist. Das Ego erschafft nicht unsere Realität. Es erschafft nicht die Reihe von Umständen, mit denen wir konfrontiert werden.

Es reflektiert uns lediglich den Blick auf die Realität, die wir gelernt haben, anzunehmen. Dies zu wissen bedeutet, dass wir mit unserem Fokus, unserer Absicht und unseren Gedanken alles verändern können. Und die Realität als Strom hat ein unbegrenztes und ungenutztes Potenzial, das über jedes Konzept hinausgeht, mit dem wir unsere 3D-Realität aufrechterhalten.

Das Ego, *der Erdling*, ist nicht die Realität, und auch wie das Ego die Realität definiert, ist nicht die Realität. So wie jeder von uns wählt, seinen Erdling zu heilen, zu erziehen und zu erweitern, so ergibt sich die Art und Weise, wie wir die Realität erfahren. Die Realität IST. Und unser Spirit navigiert auf einer Ebene, unser Ego auf einer anderen. Wir alle sind hier Geschichtenerzähler. Welche erstaunlich faszinierenden Geschichten könntest du über dein einzigartiges Wahrnehmungsfeld und deinen Ausdruck hier schreiben.

## **Der Strom der Wirklichkeit**

Die Realität ist ein Strom. Er ist in ständigem Fluss, aber wir entscheiden uns, auf welchen Inhalt oder Kontext wir uns konzentrieren. Es gibt übergeordnete Muster, die vom Kollektiv festgelegt wurden. Aber es gibt auch viele neue Energien und Perspektiven, die von jedem einzelnen von uns zu jeder Zeit erweckt werden.

Stelle dir diesen Strom als eine grosse, mehrspurige Autobahn vor, die den Globus umrundet. Du befindest dich in einem Fahrzeug, das die Ostküste verlässt. Der Highway ist von einem Ende zum anderen vollgepackt mit Autos, Lastwagen, Pferdewagen, Motorrädern, Fahrrädern, Skateboardern und so weiter.

Jedes Fahrzeug ist anders und hat seine eigene Position und Perspektive des Ganzen. Ein Motorradfahrer wird den Verkehr (die Realität) anders sehen als die Frau, die einen Sattelschlepper fährt, selbst wenn sie nebeneinander stehen. Und ein Autofahrer, der sich der Westküste nähert, macht eine völlig andere Erfahrung im gleichen “Strom” des Verkehrs.

## **Der Innere Erdling**

Die Ego-Aspekte der Persönlichkeit entwickeln sich in einem sehr jungen Alter. Bei vielen beginnt der kognitive Prozess etwa mit zehn oder elf Jahren. Unsere Ego-Konzepte von dem, was Realität ist, werden gebildet lange bevor das Gehirn, die Persönlichkeit oder die Psyche (der Erdling) ausgereift ist.

Viele der Verhaltensweisen sind zutiefst unbewusst und automatisch. Es sind Muster aus familiären Konstrukten, die oft dysfunktional sind. Was auch immer die aktuellen kulturellen und gesellschaftlichen Paradigmen widerspiegeln, sie begrenzen auch unsere Perspektive während

dieser Entwicklungszeit.

Basierend auf dem aktuellen Zustand des Kollektivs lernt der Erdling, uns zu verteidigen und zu beschützen, entwickelt ein starkes Gefühl für richtig und falsch (Urteilsvermögen) und stellt Strategien zur Befriedigung wahrgenommener Bedürfnisse, Nahrung, Liebe, Bestätigung, Aufmerksamkeit, Stimulation usw. auf. Die meisten dieser Muster drehen sich um Angst und ein Gefühl des Mangels.

Stelle dir dich selbst als ein fühlendes Wesen mit einem inneren "Erdling" vor, der in jedem Moment und jeder Instanz darum kämpft, dich zu retten oder zu beschützen. Dies ist das Ego. Es ist ein inneres Kind. Es ist der verletzte, gebrochene, von der Menschheit enttäuschte, traurige, sehnsüchtige Erdling, den wir alle in uns tragen.

Es ist dies dieselbe Energie, die die Realität wie ein Kind sieht und über die Schrecken wütet, die im aktuellen Kollektiv produziert werden. Dieselbe Energie, die unschuldig und verschleiert mit dir gekommen ist. Und die Reaktion des Egos auf all dieses Chaos ist, dich um jeden Preis in dieser 3D-Realität zu beschützen, physisch und emotional.



Wenn es untrainiert und unbewusst ist, sind seine Wahrnehmungen ohne die höheren Prozesse der Reife. Es operiert aus kindlichen Wahrnehmungen von Mangel und Bedürfniserfüllung heraus. Dieser junge Erdling muss erwachsen werden; er muss gehört, geheilt und mit einer höheren Vision und einem höheren Verständnis reintegriert werden. Dies erfordert Dialog und Aufmerksamkeit. Ja, es muss mit ihm geredet werden.

Aber, einen zehnjährigen Erdling zu töten oder zu ignorieren ist nicht meine Vorstellung von der Heilung der Kluft zwischen meinen verwundeten Aspekten und meiner spirituellen Essenz. Stattdessen besteht der Schlüssel darin, die Realität und ihren natürlichen Fluss zu verstehen und wie das Ego unsere einzigartigen Perspektiven dieses Flusses filtert oder färbt, um das Ego in ein höheres Verständnis und einen höheren Ausdruck in diese Realität zu integrieren.

Der Empath erlebt die Realität auf andere Weise als viele andere, und wir sind so verdrahtet, dass wir auf energetischen Ebenen empfangen können. Das Ego, wenn es nicht angesprochen und geheilt wird, verändert die Art und Weise, wie wir diese Realität wahrnehmen, und verändert unsere Fähigkeit, die Gaben anzunehmen, die wir uns durch die Lebenszeiten, in denen wir diese Arbeit getan haben, verdient haben.

### ***Astrales Schreiben***

Viele Empathen sind von Natur aus astrale Schreiber. Wir hören Dinge auf vielen Ebenen gleichzeitig. Das ist der Punkt, an dem eine Menge Verwirrung entsteht. Wenn sich das dritte Auge öffnet und wir nicht auf diese Fähigkeit eingestimmt sind, finden wir viele Situationen sehr verwirrend.

Wir können die Worte hören, die gesprochen werden. Aber es gibt noch eine zweite Ebene des Hörens. Wir können "zwischen den Zeilen lesen", und oft ist es dann gar nicht das, was wirklich gesagt wird.

Als nächstes gibt es eine Ebene der nonverbalen Wahrnehmung, die sich nicht so leicht in Worte fassen lässt. Für den Empathen ist dies ein ständiger Strom. Die Realität ist, dass bei all der Spaltung und den vielen blind Verirrten, die noch Schlafenden eine Sache sagen und dann auf eine andere, völlig widersprüchliche Weise handeln.

Es sind acht Milliarden individuelle Linsen, die dieselbe Show anschauen und sie aus verschiedenen und einzigartigen Wunden, gesellschaftlichen Zwängen, kulturellen Konditionierungen, globalen Positionen und persönlichen Nöten heraus sehen. Wenn dieses Bewusstsein kommt und wir beginnen, das Ungleichgewicht zu sehen, neigen wir als Empathen dazu, uns zu isolieren und Mühe zu haben mit der Toleranz gegenüber denjenigen, die sich auf eine unvorteilhafte Weise ausdrücken.

### ***Ego und Geist***

Mit dem Gewahrwerden von Mustern beginnen wir, unsere eigenen Wunden und Begrenzungen in anderen zu sehen. Das kann sehr beunruhigend sein. Der Erdling will immer noch das Sagen haben. Doch die Seele sieht jetzt eine andere Realität. Dies ist die Kluft. Dies ist der Raum, in dem Spirit und Ego sich in Fokus, Liebe und Absicht ausrichten können.

Das Ego muss nun das neue Modell der Sichtweise lernen. Dies wurde schon als ein 'Upgrade für unsere Führung von physischen Strassenkarten hin zum GPS' bezeichnet. Die Funktion des Egos im Evolutionsprozess ist es, den Spirit zu kontrastieren. Es ist der physische Teil oder der Schatten des Spirit oder der Quelle.

Wenn ich Schatten sage, beziehe ich mich nicht auf die Dunkelheit. Der Erdling ist das 3D-Werkzeug der höheren Dimensionen und Möglichkeiten. Es ist derzeit nur ungebildet. Ich

bezeichne diesen Schatten stattdessen als den ungeheilten Ego-Ausdruck des 3D-, angstgetriebenen Modells. Und das Ego, das auf den Spirit oder die Quelle ausgerichtet ist, als das erleuchtete 4D-5D-Modell des Ausdrucks der Seele.

### ***Schatten und Licht***

Alle physischen Dinge werfen einen Schatten, wenn Licht vorhanden ist. Ein Schatten kann nicht geworfen werden, wenn kein Licht vorhanden ist. Darauf aufbauend: Je "schräger" man steht, je weiter entfernt vom Licht man ist, oder je weniger ausgerichtet der Ego-Zustand ist, in dem man lebt, desto grösser ist der Schatten.

Je heller das Licht ist, desto tiefer erscheint der Schatten. Empathen tragen von Natur aus viel Licht in ihren Auren und Feldern. Wenn das Licht nahe und hell ist, werden die grössten und dunkelsten Schatten geworfen. Wenn ein Empath direkt auf die Quelle ausgerichtet ist, und wenn das Ego ausgerichtet ist, ist der Schatten direkt darunter und überhaupt nicht sichtbar.

Das bedeutet nicht, dass der Schatten aufhört zu existieren. Stattdessen ist unser Erdling heilig auf die Quelle ausgerichtet, und der primäre Ausdruck wird zu einem des Lichts. Als Empathen bringen wir den Schatten in den Moment hinein, indem wir einfach unser Licht mit uns tragen, wohin wir auch gehen.

Oft stellen wir fest, dass andere starke Reaktionen auf uns haben, und Situationen können sich ins Absurde steigern. Wir sind oft als Katalysator dabei, ob wir uns unserer Rolle bewusst sind oder nicht.

Empathen bringen das Beste und das Schlimmste in anderen und in uns selbst zum Vorschein. Hier kann unser Erdling unsere eigenen Wunden und Paradigmen durch andere für uns reflektieren lassen. Wenn ich einen bestimmten Umstand anziehe, der auf eine unangenehme oder unbequeme Weise mit mir in Resonanz steht.

Ich muss mir eingestehen, dass ich nur dann in eine Resonanz gehen kann, wenn ich ein Gepäck oder eine Wunde mit dieser Energie herumtrage. Wenn ich den entsprechenden Aspekt oder das Verhalten nicht auf irgendeiner Ebene in mir trage, bin ich nicht in der Lage, es zu sehen. Wenn ich zu dir sage: "Du bist hellgrün." Und du weisst, dass du es nicht bist, dann wird diese Bemerkung keine Auswirkung auf dich haben.

Für viele Empathen, die sich im Prozess des Verstehens und der Ausrichtung des Egos befinden, ist die Selbstreflexion schwierig. Aber denke daran, dass wir nur mit dem in Resonanz gehen, woran wir auf irgendeiner Ebene glauben.

### ***Unseren Erdling besitzen***

Wenn das Ego einen Makel oder einen Fehler in uns leugnen möchte, rebelliert es, verteidigt sich und lenkt ab. "Ich bin nicht so." Die Aspekte des Egos, die wir verleugnen, sind die Aspekte, die wir nicht ausrichten und heilen können. Der ungeheilte Erdling will Recht haben.

Das ungeheilte Ego braucht einen anderen, um sich ganz zu fühlen. Der ungeheilte Erdling hat Angst vor dem Alleinsein. Das ungeheilte Ego sucht nach Aufmerksamkeit und Bestätigung. Der ungeheilte Erdling hat kein Verlangen, über seine Wunden hinwegzusehen.

Dadurch werden die Kampf- und Leidensparadigmen nur aufrechterhalten. Dies sind viele der Dynamiken, die wir in unserem Kollektiv und in unseren Freundes- und Familienkreisen sehen. Wenn unser Erwachen uns diese neuen Einsichten bringt, ist es schwierig, mit der Negativität umzugehen, die wir anziehen und in uns selbst erleben.

Wenn das Ego angesprochen und anerkannt wird, sind wir aufgerufen, einen Dialog mit unseren inneren Prozessen und all den Fehlinformationen zu entwickeln, mit denen wir von Kindesbeinen an gefüttert worden sind.

Wir stellen fest, dass nichts mehr Sinn macht, was wir zu wissen oder zu glauben glaubten. Es ist Zeit, ehrlich und demütig unsere Wunden zu sehen und die Muster anzuerkennen, die wir angenommen haben, um in dieser harten Realität zu überleben.

Wenn wir die Klarheit, die wir erhalten, annehmen können und das Ego als den kleinen Erdlingsaspekt sehen, dann können wir uns selbst lehren, können reifen und uns selbst und das Kollektiv heilen. Dann stehen wir zentriert in unserem Licht und haben unseren eigenen Widerstand gegen das, was Realität ist, beseitigt. Wir können unsere Fähigkeiten besser verstehen und wir wissen, wie wir der Menschheit in diesen dynamischen Zeiten am besten dienen können.

### ***Zulassen vs. Hingabe***

Empathen streben also nach Klarheit und Erleuchtung. Wir hören auch oft das Wort "Hingabe". Ich sehe den Prozess der Entwicklung und des Wachsens in Klarheit nicht als Hingabe. Sich bemühen und Streben hat seine Vorteile und dient unserem Prozess der Selbstentdeckung und der Erweiterung des Bewusstseins, und es hilft uns, unsere Absichten in das Handeln in einer 3D-Manifestation miteinzubeziehen.



Aber letztlich geht es in diesem Prozess um “Zulassen”. Wir streben nicht danach, etwas zu sein, was wir nicht sind. Wir lernen, uns selbst zu erlauben, in jedem Moment unsere beste Version von uns zu sein – indem wir uns auch erlauben, verletzt und ungeheilt zu sein, und indem wir akzeptieren, dass dies ein Produkt des Ausdrucks in dieser Matrix sein kann.

Wenn wir der Realität erlauben, das zu sein, was sie ist, gewinnen wir eine neue Sichtweise. Wir klammern uns nicht mehr an Ergebnisse wie Bestätigung oder das Bedürfnis, Recht zu haben, oder einen Partner zu brauchen, um vollständig zu sein. Wir wissen, dass die Perspektive von richtig und falsch, gut und schlecht, aus einem völlig anderen Bezugsrahmen stammt als unserem eigenen.

Alles, was das Ego “braucht”, um etwas persönlich zu bekommen oder zu verinnerlichen, ist eine flüchtige Perspektive mit acht Milliarden Interpretationen. Alles ist in ständiger Bewegung. Alles ist Energie. Die einzige Konstante im Multiversum ist die Veränderung, und alles Seelische ist im ständigen Fluss.

Das Ego glaubt, dass die Dinge auf eine bestimmte Art und Weise sein sollten, und wenn es nicht so ist, wird es persönlich. Es gibt acht Millionen persönliche Meinungen und Wahrnehmungsfelder da draussen. Alle sind in ihrem Bezugsrahmen gültig. Nichts ist wirklich persönlich ausser unserer inneren Verbindung zur Quelle.

### ***Koriander***

Koriander schmeckt für mich in der Tat wie das *Blue Dawn* Spülmittel. Ob du es glaubst oder nicht, es gibt eine genetische Grundlage dafür. Ich trage die Gensequenz für diese besondere Eigenschaft ... Worauf ich hinaus will ist, dass wir alle unterschiedlich in unserer Wahrnehmung sind, vom Emotionalen und Genetischen her, und wir haben alle eine grosse Bandbreite an

Ausdrucksmöglichkeiten.

Unsere Fähigkeiten und Begabungen werden sich bei jedem individuell und zu unterschiedlichen Zeitpunkten und Phasen manifestieren. Anzunehmen, dass eine Sichtweise der Realität alles ist oder die einzig Richtige, ist ein bisschen anmassend.

Anzunehmen, dass deine Gaben weniger oder mehr sind als die eines anderen, ist sinnlos. Die Natur der Realität zu verstehen, bedeutet, besser durch die Lektionen zu navigieren. Wahrnehmung ist ALLES. Ändere deine Wahrnehmung und Beziehung zu deinem inneren Erdling und du änderst deine Wahrnehmung und Beziehung zu allem.

\*\*\*\*\*

Bild-Quellen: Kunst von [Joanna Barnum](#) ; Kunst von Emelisa Mudle