

Multidimensional Awareness

I **have** a body, but I am **not** my body.

I can see and feel my body, and what can be seen and felt is not the true Seer.

My body may be tired or excited, sick or healthy, heavy or light, but that has nothing to do with my inward.

I **have** a body, but I am **not** my body.

I **have** desires, but I am **not** my desires.

I can know my desires, and what can be known is not the true Knower.

Desires come and go, floating through my awareness, but they do not affect my inward.

I **have** desires, but I am **not** desires.

I **have** emotions, but I am **not** my emotions.

I can feel and sense my emotions, and what can be felt and sensed is not the true Feeler.

Emotions pass through me, but but they do not affect my inward I.

I **have** emotions but I am **not** emotions.

I **have** thoughts, but I am **not** my thoughts.

I can know and intuit my thoughts, and what can be known is not the true Knower.

Thoughts come to me and thoughts leave me, but they do not affect my inward I.

I **have** thoughts but I am **not** my thoughts.

Source: Ken Wilber quotes the affirmation by Assagioli in „No Boundary“, S. 170 ff.

ICH habe einen Körper, aber ICH bin nicht mein Körper.

ICH kann meinen Körper sehen und fühlen und das was gesehen und gefühlt werden kann ist nicht der wahre SEHENDE.

Mein Körper kann müde und wach sein, krank oder gesund, schwer oder leicht – jedoch hat dies nichts zu tun mit meinem Inneren.

ICH habe einen Körper, aber ich bin nicht mein Körper.

ICH habe Begierden, aber ich bin nicht meine Begierden.

ICH erfahre meine Begierden, aber diese Erfahrungen sind nicht der wahre ERFAHRENDE.

Begierden kommen und gehen, fließen durch mein Bewusstsein, aber sie tun nichts mit meinem Inneren.

ICH habe Begierden, aber ich bin nicht meine Begierden.

ICH habe Gefühle aber ich bin nicht meine Gefühle.

ICH kann meine Gefühle erkennen und spüren, aber das erkannte und gefühlte ist nicht der wahre FÜHLENDE.

Gefühlen gehen durch mich hindurch, aber sie verändern nicht mein wahres inneres ICH.

ICH habe Gefühle aber ich bin nicht meine Gefühle.

ICH habe Gedanken, aber ich bin nicht meine Gedanke.

ICH kenne meine Gedanken und nehme sie wahr, aber das erkannte ist nicht der wahre ERKENNENDE.

Gedanken kommen und gehen, aber sie verändern nicht mein inneres ICH.

ICH habe Gedanken, aber ich bin nicht meine Gedanken.

ICH bin das was bleibt - ein Zentrum reiner Aufmerksamkeit - ein unbewegter Zeuge all der Gedanken. Gefühle, Begierden und Empfindungen.

ICH bin der SEHENDE.

ICH bin der WISSENDE.

ICH bin der FÜHLENDE.

ICH bin der ERKENNENDE.

ICH bin, ICH war immer und werde immer sein.

Bleiben in der Erfahrung des ICH.

Ankern (opt).

Eigene Notizen:
