

Wie wir uns von Ängsten befreien

Von [Diana Rose Kottle](#) auf [Wake Up World](#); übersetzt von Taygeta

Wir leben in einer Kultur, die derart in Ängsten verstrickt ist, dass wir kaum erkennen können, wie unsere Gedanken und unsere Sprache von ihnen durchdrungen und auch sie gesättigt sind. Wir können die besten Absichten haben und doch unbewusst unsere Ziele und Träume mit den Frequenzen der Angst tränken.

Als ich diese Worte oben in meinem Facebook-Newsfeed fand: „Führen Sie den Kampf gegen ...“, sank mein Herz in die Tiefe. Während die Mitteilung versuchte, das Bewusstsein für ein wichtiges medizinisches Problem zu wecken, erhoben sich in mir doch folgende Fragen: Können wir nicht das Bewusstsein für eine wichtige Frage in einer Weise schärfen, die sich nicht auf einen Kampf bezieht, und wie können wir eine bewusstere und uns mehr stärkende Sprache verwenden? Denn das Kämpfen gegen etwas Bestimmtes, oder etwas Unbestimmtes, hält uns gefangen in den Problemen, die wir lösen wollen.



Denke einen Moment darüber nach ...

Gegen irgendetwas anzukämpfen engagiert uns mit "einem Feind"; es fordert uns auf, mit einer dunklen, ominösen Kraft den Kampf aufzunehmen. Wenn man "dagegen kämpfen", "einen Krieg führt" oder "einen Kampf gegen etwas kämpft", was für Energien werden dann herbeigerufen und benutzt? Zorn. Hass. Angst!

Es gibt eine tiefe Weisheit in den Worten von Mutter Teresa, die einmal sagte:



„Ich werde nie an einer Anti-Kriegs-Kundgebung teilnehmen; wenn du aber eine Friedens-Rallye organisierst, dann lade mich ein.“

In diesem Sinne bedeutet das Kämpfen gegen irgendetwas tatsächlich, dass wir uns genau in dem Bereich in einen Kampf verwickeln, in dem wir nach Freiheit streben. Durch unsere kampfbetonte Opposition verbinden wir uns am Ende genau mit dem, was wir nicht wollen.

Das bedeutet nicht, dass wir das Problem ignorieren oder darüber schweigen sollen. Es geht nicht um Leugnung oder darum, den Kopf im Sand zu vergraben.

Vielmehr geht es darum, einen Weg zu finden, um uns bewusst durch unsere Herausforderungen hindurch zu navigieren – darum einen Weg zu finden, der uns aus unserem Problem herausholt, uns über den Kampf erhebt, der uns unterstützt auf dem Weg zu dem, was wir uns wirklich wünschen und uns die friedvollen und harmonischen Ergebnisse gewährt, die wir anstreben – ohne uns auf die ängstliche Schwingung der Probleme einzulassen, mit denen wir konfrontiert sind.

Die Art, wie wir uns einer Sache nähern, und das Bewusstsein, das wir hineinbringen, legt die Grundlage für das, was erscheinen wird.

Ein Baum trägt die Frucht jener Samen, die du pflanzt. Mit anderen Worten, du wirst ernten, was du pflanzt. Deshalb können wir keine Angst oder Sorge pflanzen, wenn wir erwarten, dass Liebe oder Vertrauen wächst.

Wenn wir unser Bewusstsein schärfen und die Dinge von einer höheren Perspektive aus betrachten – indem wir uns entschliessen, dem, was wir erreichen wollen, in einer Weise zu nähern, die uns mehr Kraft gibt und die Schwingung des zu Erreichenden stärkt – dann öffnet sich unsere Welt, und das Feld des Möglichen weitet sich.

Dabei können wir unseren Freien Willen, unsere Macht der Wahl, unser Geschenk des Bewusstseins für den Wandel in einer Weise nutzen, die unsere eigene Schwingungsfrequenz erhöht und uns harmonischer auf unsere Wünsche ausrichtet.



Kollektiv haben wir einen Punkt erreicht, an dem es wirklich Zeit ist, bewusst die Art und Weise zu verändern, wie wir über die Dinge nachdenken, und wie wir an das, was wir in unserer Welt nicht mögen, herangehen, um sie zu verwandeln. Wir können nicht länger unbewusst weitermachen, auch nicht mit den besten Absichten, und uns darüber wundern, warum unser Leben so ein Kampf ist und mit so viel Angst-Bewusstsein beträufelt ist. Wir können nicht mehr länger gegen die Dinge kämpfen und dabei in der Welt Kampf und Angst aussäen, und gleichzeitig erwarten, dass die Liebe wächst oder echte Heilung stattfindet.

„Wenn eine Blume nicht blüht, dann konzentriert man sich auf die Umgebung, in der sie wächst, und nicht auf die Blume.“ ~ Alexander Den Heijer

Wie können wir dies bewusster angehen und verändern?

1. Achte auf die Wörter, die du verwendest.

Erkläre deine Absicht, dein Bewusstsein zu schärfen und dir deiner Sprache und deiner Gedanken bewusst zu werden. Untersuche die Wörter, die du häufig verwendest. Sind sie stärkender und positiv Natur? Sind sie vielleicht unerkannterweise entmächtigend, mit einem negativeren Beigeschmack?

Es geht hierbei nicht darum, sich selbst oder die eigene Sprache zu verurteilen, sondern um ehrlich mit sich selbst zu werden und sich mehr über die eigene Wortwahl und die Perspektive, mit der man die Welt betrachtet, bewusst zu werden.

2. Werde dir im Klaren darüber, was du dir wünschst.

Was willst du wirklich erreichen? Was ist das Endergebnis, das du sehen möchtest? Kämpfst du gegen etwas, das mit Zorn, Hass oder Angst zu tun hat, oder bewegst du dich in Richtung Gesundheit und Freiheit, in einen Raum der Inspiration, der Liebe und der Ermächtigung hinein?

3. Nähere dich deinem Ziel aus einem emotional sauberen Raum.

Lasse alles persönliche Gepäck los, das du noch festhältst in Bezug auf das Problem, mit dem du konfrontiert bist. Sei bereit, jede emotionale Last oder Anhaftung loszulassen, die deine Schwingung senken und deine Energie nach unten ziehen könnte. Dies ermöglicht es dir, von

einer stärkeren Position aus zu sprechen, du kannst Lösungen anbieten, kannst dich in Richtung zu dem bewegen, was du anstrebst, im Gegensatz zum Kämpfen gegen das, was du nicht willst, und dabei die furchtvollen Schwingungen verfestigen, die nicht mit deinen tatsächlichen, gewünschten Ziele resonant sind.



Sobald du ein klares Ziel vor Augen hast, manifestiere und lebe aus einer Haltung heraus, als ob du dein gewünschtes Ergebnis bereits erreicht hättest.

Setze aus dieser Haltung heraus etwas in Bewegung in Richtung auf dein Ziel zu. Verwende deine klare, kraftvolle Stimme, um eine Veränderung so zu unterstützen, dass die Schwingung des gesamten Planeten erhöht wird. Wenn du deine Schwingungsfrequenz hoch hältst und dein helles inneres Licht leuchten lässt, werden die Leute zu dir heraufgezogen. Du brauchst dich nicht zu erniedrigen, musst nicht dein Licht schwächen oder deine Schwingung senken, um sie in ihrem Problemumfeld zu treffen. Stattdessen sei der Leuchtturm. Halte die Frequenz der Liebe hoch, beleuchte den Weg für andere, so dass auch sie ihre Schwingungsfrequenz erhöhen können.

5. Wähle die Frequenz der Liebe.

Liebe ist hohe Schwingungsenergie. Liebe ist nicht immer weich und matschig. Liebe ist mächtig und kann heftig sein. Wenn wir in der Liebe leben, können wir nein sagen und den Mut finden, um von dem wegzugehen, was nicht mit unserem wahren, authentischen Selbst in

Ausrichtung ist. Die reine Schwingung der Liebe, die Frequenz der Liebe in ihrer wahrsten Form ist die Alchimie, die die Furcht umwandelt, die den Schmerz transmutiert und uns dem Wunder und der Heilung öffnet, die wir suchen.

Während du dich in Richtung auf deine Ziele und die angestrebten Ergebnisse hin bewegst, halte die Überzeugung aufrecht, dass du schlussendlich dort ankommen wirst, wo du hinzielst und worauf du deine Aufmerksamkeit fokussierst. Entscheide dich, aus einem Raum der Liebe heraus dich zu verbinden und zu teilen und nicht aus einer Angst heraus – Lebe wahrhafte Liebe, mutige Liebe, schöne authentische Liebe; immer und überall. Du wirst nicht nur deine eigene Schwingungsfrequenz erhöhen, sondern auch die des gesamten Planeten.

Dies alles ist ein Teil von dem, was ich die Alchimie des Erwachens nenne.

So sei es.