

Es ist vorbei... Die Zeit des Tiefschlafes. Die Illusion unseres Lebens. Das Wegschauen.

Von Antje von hoeheres-bewusstsein.de haben wir folgenden Beitrag erhalten, den wir hier gerne veröffentlichen.

Es beginnt die Zeit des (Selbst-) Bewusstseins, des (Selbst-) Befreiens, der (Selbst-) Verantwortung und der Entscheidungen, die für uns alle positive Veränderungen



Die vielen Konflikte, Kriege und Krisen, die weltweit passieren, zeigen uns, was aus uns geworden ist. Wir Menschen haben den Kontakt zu uns selbst verloren. Seit Generationen lassen wir uns von der Angst führen, lassen uns teilen und gegeneinander aufhetzen.

Arm gegen Reich, Schwarz gegen Weiß,
Heterosexuell gegen Homosexuell,
Religion gegen Religion,
Nation gegen Nation,
Mann gegen Frau,
Rechts gegen Links,
Fleischesser gegen Vegetarier/Veganer,
Arbeitnehmer gegen Arbeitgeber,
Realschüler gegen Abiturient...

So können wir leichter von denen die davon profitieren beherrscht und kontrolliert werden. Wenn Zwei sich streiten freut sich der Dritte heißt es. Was wir aus kleinen Systemen wie der Familie, Schule oder dem Freundeskreis kennen, findet auch global statt.

Überall begehren immer mehr Menschen auf, um sich für ihre Freiheit und ihre Menschenwürde einzusetzen. Auf friedliche oder auch auf kämpferische Art und Weise.

Uns Menschen wird immer mehr BEWUSST, dass wir nicht „artgerecht“ leben und vieles nicht mehr im Gleichgewicht ist: Kinder werden „auffälliger“ und müssen „behandelt“ werden. Bei ihnen gesunden Erwachsenen werden immer öfter „psychische Krankheiten“ diagnostiziert. Sie fallen einfach aus dem System heraus, weil sie nicht mehr nur Leistung bringen können oder wollen. In den 33 höchstentwickelten Ländern nimmt die Einnahme von Antidepressiva und anderen (Leistungs-) Medikamenten stetig zu.

Wir wissen inzwischen, dass wir so, wie wir leben, nicht unserer wahren Natur gerecht werden. Indem wir Dinge tun, die wir nicht vom Herzen entscheiden, die uns nicht begeistern, die uns nicht erfüllen. Die daraus entstehende innere Leere füllen wir mit gekauften Dingen, um ein kurzes Gefühl der Wertaufbesserung / Befriedigung zu erfahren. Immer auf der Suche nach Anerkennung und Zuneigung, jene die wir als Kind oft vermisst haben. Wir suchen sie im

Außen, bei Menschen, denen wir nur unsere Fassade zeigen, da wir uns nicht liebenswert genug fühlen, wenn wir einfach nur so wären wie wir in Wahrheit sind.

Es ist Zeit für einen großen Wandel. Der eine oder andere kann sich noch nicht vorstellen wie und bleibt daher lieber (noch) dem alten, vertrauten Muster treu. Es gibt aber schon sehr viele Menschen, die daran arbeiten, dass diese Welt gerecht und friedvoll wird. Und das Verhalten von uns allen ist dafür entscheidend, dass das auch geschehen kann. Wir sind der Auslöser an der Zündschnur. Doch was tun?

***Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst für diese Welt.
(Mahatma Gandhi)***

Wie geht es dir? Spürst du die Veränderungen? Wie frei und selbstbestimmt fühlst du dich wirklich? Wie viel Zeit am Tag verbringst du mit Dingen die dich begeistern und mit dem was dir Freude macht? Wie oft bist du mit Menschen zusammen, die dich so verstehen und akzeptieren wie du wirklich bist? Lebst du deine Fähigkeiten, deine Talente und Begabungen? Handelst und entscheidest du aus deinem Herzen oder noch aus der Angst oder dem Mangeldenken heraus?

Wir können diesen Kampf gegen uns selbst nur beenden, in dem wir... ihn beenden. Das Wollen, das Müssen, das Sollen. Das Beurteilen, Bewerten und Verurteilen. Das Manipulieren, das Steuern und Kontrollieren. Das Sich-etwas-beweisen-müssen und Jemand-sein-wollen.

Der größte Unterschied zwischen den Menschen ist (noch) die Höhe des Bewusstseins. Der Reifegrad unserer persönlichen Entwicklung.

Nur du selbst kannst bei dir anfangen daran etwas zu ändern. Werde dir deiner SELBST BEWUSST. Glaube wieder an die Liebe, die die Essenz unserer Seele ist, und das Gute was jeder in sich hat. Und daran, dass es jedem möglich ist, die persönliche und absolute Freiheit zu erreichen.

Es fühlt sich im Moment nicht so an? Wir erschaffen uns unsere eigene Realität. Alles worauf wir unsere Aufmerksamkeit lenken, wird uns als unsere Wirklichkeit präsentiert.

Richten wir den Fokus auf das Problem, wird dieses größer. Richten wir den Fokus auf die Lösung, wird diese wachsen. Du selbst kannst das beeinflussen.

Alles beginnt mit der Beziehung / Verbindung (wieder) mit dir selbst!

SELBST-LIEBE STATT EGOISMUS

Liebe deinen Nächsten...wie dich selbst.

SELBST-VERTRAUEN STATT ANGST UND ZWEIFEL

Alles was wir brauchen, um zu wachsen und zu reifen, ist bereits in uns. So wie in einem Rosensamen bereits die ganze Rose ruht.

SELBST-BESTIMMUNG STATT FREMDBESTIMMUNG

Wir sollten unser wichtigstes Gut wieder nutzen: Unseren freien Willen! Wir haben die Wahl, ob wir eine schwierige Situation als Chance sehen, um in unserer seelischen Reife zu wachsen oder ob wir in unser altes Muster zurück fallen.

SELBST-VERANTWORTUNG STATT SCHULDZUWEISUNG UND ERWARTUNGSHALTUNG

Wenn wir verstehen, dass alles was wir erleben mit uns selbst zu tun hat, können wir anfangen für uns selbst die Verantwortung zu übernehmen. Wir haben keinen Bedarf mehr andere zu manipulieren, zu missbrauchen oder zu benutzen. Zu bewerten oder zu verurteilen.

Jeder Einzelne IST die Veränderung! Der Wandel. Zu jeder Zeit an jedem Ort kann jeder diesen Wandel mitentscheiden und mittragen. JETZT! Denn jeder Einzelne ist ein machtvolleres Wesen auf diesem Planeten.



Es ist wichtig sich auf das Licht und die Liebe in sich selbst und auf das höchste Ergebnis zu fokussieren. In jeder Lebenssituation sowie in jedem Beruf kann man Spiritualität und Achtsamkeit leben und somit auch weitergeben.

Zeit alleine heilt nicht alle Wunden

Immer mehr Menschen sind bereit zu hinterfragen, was seit Generationen vermittelt und weiter gegeben wurde. Unsere Ernährung, die Art und Weise wie wir unsere Beziehungen und den Umgang miteinander gestalten. Wie wir mit unseren Kindern umgehen und was wir ihnen vermitteln wollen. Von was wir uns ablenken lassen und wie wir uns erlauben zu sein. Auch wie wir uns unser Berufsleben vorstellen, verändert sich.

Die Zeit ist gekommen, uns von den Fesseln der Vergangenheit zu befreien. Erst dann ist der Weg frei um Neues entstehen zu lassen. Um nach unserer wahren Natur zu leben.

Die Reise zu dir selbst beginnt jederzeit, wenn du bereit bist.

Viele Menschen haben sich noch nicht von den alten Verstrickungen und Abhängigkeiten ihrer Vergangenheit gelöst. Wir alle sind durch die Beeinflussung und Prägung unserer Kindheitserfahrungen, durch die übernommene Angst, die Scham- und die Schuldgefühle und durch den Einfluss negativer Erlebnisse in unserem Leben einem bestimmten Denk- und Verhaltensmuster unterworfen. Wir alle haben mit unserer Familie, unseren Vorfahren eine ganz eigene, einzigartige Geschichte. Dadurch sind wir alle auf sehr unterschiedliche Weise geprägt und konditioniert. Durch die Gene und das was bewusst und unbewusst an uns weiter gegeben wurde. Das hält uns oft davon ab, in die selbstbestimmte Eigenverantwortung zu kommen.

Wir reagieren (noch) oft aus der Perspektive eines verletzten Kindes, anstatt aus der Ebene eines Erwachsenen zu entscheiden und zu handeln.

Wir tragen bis heute Ängste in uns, die direkt oder indirekt an uns weiter gegeben wurden. Wir haben Angst davor, den Arbeitsplatz zu verlieren und sozial „abzurutschen“. Wir haben Angst davor alleine zu sein. Angst vor Ablehnung, Ausgrenzung und davor bewertet zu werden. Angst davor „nicht genügend“ zu sein oder die Kontrolle zu verlieren...

Wir fühlen uns schlecht bis hin zu schuldig, wenn wir mal zu spät gekommen sind, wenn wir nach dem Maßstab des anderen etwas falsch gemacht haben oder jemanden enttäuscht haben. Wir entschuldigen uns, wenn unsere Wohnung nicht aufgeräumt ist oder wenn wir jemanden nicht begrüßt haben. Und wir schämen uns, wenn wir das Gefühl haben, unseren Schein nicht mehr aufrecht halten zu können.

Wir fühlen uns oft ohnmächtig und zweifeln an uns und unseren Entscheidungen. Wir stellen selten das Zugrundeliegende in Frage, wie z.B. die übergeordnete Struktur bzw. die Ursachen hinter dem Problem. Uns fehlt es oft an einem gesunden und stabilen Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl.

Wir leben in einem Rahmen den es gilt zu öffnen und zu verlassen, um zu erkennen, dass all diese Ängste uns nur dann steuern, wenn wir dies zulassen.

Eine neue, friedvolle und tolerante Gesellschaftskultur kann entstehen, wenn wir unsere innere Haltung / unser Bewusstsein transformieren.

Von der Opferhaltung und dem Gefühl der Ohnmacht in die Selbstliebe und die Selbstverantwortung.

Es wird Zeit für neue Paradigmen. Ich möchte an dieser Stelle gerne einmal folgendes richtig stellen:

• Du bist in Ordnung so wie du bist. Du musst nicht deine Daseinsberechtigung erkämpfen. Du musst es nicht jedem Recht machen, du musst nicht die Erwartungen der anderen erfüllen und du musst nichts leisten und nichts beweisen. Jeder hat das Recht auf ein menschenwürdiges

und glückliches Leben. Einfach so.

- *Du darfst die Haltung deiner Eltern, Großeltern und Vorfahren in Frage stellen, ohne sie zu verurteilen und du bist nicht für deren Wohlbefinden verantwortlich. Um als Erwachsener in seine Selbstbestimmung und Eigenverantwortung (zurück) zu kommen, ist es wichtig diese Fremdverantwortung abzugeben, um somit diesen Kreislauf zu beenden.*
- *Ein Kind ist nicht das Eigentum oder Abbild seiner Eltern. Es ist auch nicht „deren ganzer Stolz“. Es hat eigene Gedanken, Gefühle und Werte. Und es ist nicht seine Aufgabe, die unerfüllten Träume der Eltern zu leben und deren innere, unverarbeitete Ängste zu besänftigen. Z.B. in dem es Leistung bringt, weil diese Angst haben, es könnte später einmal „nichts erreichen“. Eltern sind die schützende Wegbegleitung für ihr Kind. Sie sollten ihm Raum und Zeit und Möglichkeiten geben, sich selbst und das Leben zu entdecken. Mit dem Kind in Beziehung gehen statt es als Erziehungsprojekt zu sehen. Wenn Eltern sich selbst hilflos und verunsichert fühlen, übergehen sie entweder ihre eigenen Grenzen und sind inkonsequent oder setzen zu viele willkürliche, oft nicht nachvollziehbare Grenzen. Beides verunsichert dann wiederum das Kind und löst unterschiedliche Reaktionen bei ihm aus, was Eltern dann wiederum erneut unter Stress setzt. Wenn Eltern selbst innerlich gereift sind, ihre eigenen Grenzen wahrnehmen und sie entsprechend äußern, so wird das Kind lernen, sie ganz selbstverständlich zu respektieren.*
- *Schulnoten, ein Titel oder unser Besitz sagen nichts über uns als Mensch aus. Diese äußeren und subjektiven Bewertungen und Einschätzungen entscheiden nicht wer ein Recht auf ein zufriedenes Leben und eine gut bezahlte Arbeit hat. Dieses Gefühl ist eine alte Programmierung und braucht nur unser Ego.* Es wird Zeit, dass der Mensch von Anfang an mit seinen ganz individuellen Fähigkeiten und Talenten wahrgenommen und gefördert wird, sodass er selbstverständlich seinen Beitrag zu einer gerechten und friedvollen Welt leisten wird. Zum Wohle aller.
- *Du musst nicht 40 Stunden / 5 Tage die Woche arbeiten, damit du deine Pflicht getan hast und somit ein Recht auf Freizeit hast. Dies läuft noch so, weil wir es ungefragt übernommen haben.*
- *Du darfst einfach sein und einfach mal nichts machen. Nicht nur sonntags.*
- *Nein, du bist nicht verpflichtet zu deinem Geburtstag einen auszugeben oder jemanden einzuladen, in dessen Gegenwart du dich eigentlich nicht wohlfühlst. Auch dann nicht, wenn er / sie dich schon einmal eingeladen hat.* Uns fällt es oft schwer, Menschen zu sagen, dass wir etwas nicht wollen bzw. was wir statt dessen wollen, da uns auch dort wieder die Angst (unbewusst) steuert. Die Angst davor, abgelehnt zu werden. Fangen wir an, ehrlich zu uns selbst und anderen zu sein, kann es vielleicht passieren, dass wir für diesen Moment einen Kontakt im Außen verlieren, aber wir haben einen großen Schritt in Richtung Kontakt und Akzeptanz zu uns selbst getan. Du wirst spüren, dass es das ist, was du immer wolltest und du gibst damit auch dem anderen die Chance, sich für einen ehrlichen und offenen Umgang zu öffnen. Es beginnt immer alles mit einem der beginnt.
- *Du musst nicht „nett“ sein. Du bist automatisch authentisch und respektvoll jedem Lebewesen gegenüber, wenn du dich selbst annimmst und akzeptierst. Denn wir behandeln andere so wie wir uns selbst auch behandeln.*

- *Du bist nicht dumm, wenn du etwas nicht weißt. Vorgegebenes und eingepacktes Wissen ersetzt nicht innere Weisheit und einen gesunden Menschenverstand.*
- *Du bist nicht unordentlich. In deiner Wohnung wird gelebt.*
- *Du darfst Fehler machen und selbstständig daraus lernen.*
- *Er ist kein Idiot. Er hat eine andere Sichtweise.* Wir sind verschieden. Wenn du 10 Menschen fragst, wie sie eine Situation erlebt haben, wirst du 10 verschiedene Sichtweisen erfahren, wobei sich die eine oder andere vielleicht ähneln. Wer hat Recht? Jeder für sich.
- *Du bist nicht "links", wenn du gegen Krieg bist und dir Frieden für alle wünschst.*
- *Du darfst auf deine Nationalität stolz sein und kannst trotzdem ein toleranter Mensch sein.*
- *Ja, du darfst auch Nein sagen. Und nein, du musst nicht immer ja sagen.*
- *Du darfst wütend sein. Du darfst traurig sein. Du darfst ängstlich sein. Und du darfst all das wahrnehmen und zeigen, ohne anderen zu schaden. Denn das ist die wahre Stärke.*
- *Du darfst einfach so glücklich sein und solltest dich immer darum kümmern, dass du dich wohlfühlst. Das ist Leben. Die Lebensfreude sollte unser Motor sein. Jeder macht das, was er kann und von Herzen machen will (denn das ist sein "Seelenplan") und leistet somit seinen ganz individuellen Beitrag zum Wohle aller. Jede „Arbeit / Berufung / Leistung“ ist gleich viel wert.*
- *Du kannst machen was du willst! Solange du dabei nicht die Grenzen eines anderen oder die Grenzen der Natur überschreitest. Das ist das Lebensrecht eines jeden!*
- *Du bist es wert geliebt zu werden. Einfach so.*

Es geht darum, dich von all den alten Paradigmen und Glaubenssätzen in dir zu lösen. Dich von deinen noch unverarbeiteten seelischen Verletzungen, die du bisher vermieden hast anzuschauen, zu befreien. Sie nicht mehr zu verdrängen oder zu überspielen.

Schwierige und unangenehme Situationen sind Hinweise unserer Seele auf Themen, die noch erkannt und geheilt werden wollen. Sie wiederholen sich solange, bis sie uns gelehrt haben, was wir wissen sollen.

Gib dir und deiner Seele Zeit und Raum durchzuatmen. Halte einfach mal dein Leben an und beende all die Ablenkungen deines Ego. Stille ist das, was wir oft vermeiden. Gib ihr eine Chance. Am Anfang wird es sich vielleicht unangenehm anfühlen. Versuche es auszuhalten. Weiche nicht mehr dem aus, was sich zeigen will. Lass es geschehen. Dein inneres Kind will sich zeigen und möchte dass all die noch verdrängten und unterdrückten Verletzungen und Gefühle (an-)erkannt werden. Tu was immer dir gut tut und erlaube dir selbst, einfach zu sein. Nimm wahr, was du fühlst, aber versuche, dich nicht mehr hineinzusteigern und dich davon lenken zu lassen. Lass es fließen.

Es ist vorbei. Du musst nicht mehr gut sein, lieb sein, stark sein, erfolgreich sein...

Du bist so wie du bist, mit all deiner Verletzlichkeit, vollkommen und perfekt.

Ich bin Mutter von 2 Kindern und ich wünsche mir, dass meine Kinder in einer Welt leben, in der sie in Frieden frei und selbstbestimmt ihr Leben leben können. Dass sie sich ihre wahre Persönlichkeit bewahren. Jene, die viele von uns Erwachsenen bereits aufgegeben haben, um täglich ihre Pflicht zu tun. Aber das Leben kann alles andere als ein Kampf sein.

Was wünschst DU dir für dich und deine Kinder?

Wir sind nicht Opfer unseres Schicksals, sondern die Schöpfer unserer Realität.

Wir als heutige erwachsene Generation sind die, die den wesentlichen und längst notwendigen Wandel mitentscheiden. Du kannst viel verändern, wenn du dort wo du bist, wach bist. Und deinem Herzen folgst. Aussprichst was du siehst und empfindest und nicht mehr alles mit dir machen lässt. Indem du beginnst, die Dinge, die sich für dich nicht gut anfühlen, zu beenden.

Du bist nicht so hilflos wie du dich vielleicht oft fühlst. Steh auf und sag was du willst und was du nicht willst. Dort wo du gerade bist. Lass dich von deiner Angst und den Zweifeln nicht mehr steuern. Du wirst sehen, wie sie kleiner werden, wenn du dich ihnen stellst.

Was können wir einem Kind sagen, das Angst hat in den Keller zu gehen?: "Angst ist ein Gefühl, was wie die anderen Gefühle auch, zu uns gehört. Sie will uns schützen und vor Gefahren warnen. Manchmal steht sie uns aber auch im Weg. Nicht sie entscheidet am Ende, was du tust, sondern du selbst bist der Bestimmer. Wenn du mit ihr in den Keller gehst, wirst du erleben, wie sie kleiner wird."

Die Welt braucht dich. Jeden von uns. Nur wenn wir alle aufstehen und nicht mehr gegeneinander, sondern MITEINANDER handeln, haben wir die Macht diese Welt zu verändern.

Lasst uns aussprechen, was wir möchten. Trauen wir uns endlich zu sagen, wie wir uns die Welt vorstellen. Auch wenn wir noch nicht in jedem Bereich eine Lösung haben... Viele neue und alternative Lösungen entstehen bereits. Und jeder kann dabei mitwirken. Lasst uns beginnen zu sagen was wir wollen. JETZT!

Alles beginnt mit dem ersten Schritt. Du musst nicht den ganzen Weg kennen. (Martin Luther King)

Weitere Informationen:

www.hoeheres-bewusstsein.de