

Du brauchst vor nichts Angst zu haben – ausser vor der Angst selbst

Angst in Liebe wandeln

Von Jeff Street, auf seinem Blog divine-cosmos.net; übersetzt von Taygeta

Dank der lichtvollen Arbeit von spiritscape können wir diesen Beitrag auch als [Video](#) anbieten!

Die Angst wuchert auf unserer Welt und macht viele unempfänglich für die Führung durch die innere Stimme ihrer Seele. Angst hält uns davon ab, eine bessere Welt zu schaffen. Wir alle können unsere Ängste überwinden, indem wir einige höhere Wahrheiten annehmen und unser Bewusstsein für einige wichtige Punkte stärken.

Eine Welt der Angst

Unsere Welt wird von Angst beherrscht. Angst vor dem Terrorismus, Angst vor dem Älterwerden, Angst vor dem Tod, Angst vor Krebs, Angst vor allem Möglichen – was immer du willst. Die Mainstream-Medien beschliessen uns mit schlechten Nachrichten. Kommerzielle Interessen spielen mit unseren vielen Verunsicherungen und Ängsten, um ihre Produkte zu verkaufen. Unsere Ängste widerspiegeln sich in den Kriegen, die wir führen; der Krieg gegen den Terror, der Krieg gegen die Drogen, der Krieg gegen was auch immer. Unsere Ängste widerspiegeln sich in den Themen und Archetypen unserer Dichtung, unseren Filmen und unseren Videospielen – Zombie-Apokalypsen, ausserirdische Invasionen, Ende der Welt, Gute gegen Böse usw. Unsere Ängste widerspiegeln sich in allen Aspekten unseres Lebens und der Welt, die wir erschaffen, im Subtilen und im weniger Subtilen.



Auf einer persönlichen Ebene erlauben viele von uns, dass unser alltägliches Denken und

unsere aktuellen Reaktionen durch die schmerzhaften oder herausfordernden Erfahrungen unserer Vergangenheit dominiert werden. Wir leben in der Angst, vergangene Traumata wieder zu erleben und werden zurückhaltend, defensiv und reaktiv, anstatt offen und präsent zu bleiben.

Taub vor Angst

Angst oder Furcht ist nicht in jedem Fall eine schlechte Sache. Angst ist ein Aspekt des Egos, und eine gewisse Menge davon ist nötig, um uns als physische Wesen zu schützen und abzusichern. Aber die Angst in uns ist weit über den Schutzinstinkt hinaus zu einer Lebenshaltung, zu einem beständigen Erleben und zu einer inneren Leitstimme geworden.

Angst sollte uns ermutigen, bewusst und wach wahrnehmend zu sein, um uns vor den Gefahren um uns herum zu warnen, und doch begünstigt die Angst nun bei vielen von uns eine unbewusste Haltung und fördert unsere Unfähigkeit, unser innere Leitstimme der Seele und des Höheren Selbst – der Göttlichen Präsenz – wahrzunehmen.

“Lasst die Angst erst einmal in den Besitz der Seele kommen, und sie wird diesen Platz nicht ohne weiteres einem anderen Gefühl überlassen.” ~ Leo Tolstoi.



Manipuliert durch Angst

Es gibt Menschen auf unserer Welt, die die Angst als Werkzeug benutzen, um uns zu spalten, um uns von unserer inneren Wahrheit und der göttlichen Gegenwart in uns zu trennen, und um uns zu entmachten. Diese Menschen haben erkannt, dass Angst ein mächtiges Werkzeug ist, mit dem sie andere kontrollieren, ihre eigenen Pläne verwirklichen und sich selbst ein falsches Gefühl von Macht und Selbstbedeutung geben können. Zwar können solche Wesen Umstände und Situationen schaffen, die in vielen Fällen darauf ausgelegt sind, angsterzeugende Erlebnisse zu schaffen, aber du kannst achtsam und bewusst über deine eigenen Emotionen und Reaktionen entscheiden und von ihnen keine Angst in dir aktivieren lassen.

Angst entmachtet

Angst ist eine starke Emotion, die uns davon ablenkt, uns auf das Wesentliche zu konzentrieren. Wir konzentrieren uns auf genau das, was wir nicht wollen, anstatt uns auf das zu konzentrieren, was wir wollen. Unsere Ängste behindern unsere Fähigkeit, die bestmöglichen Ergebnisse für unser Leben und die Welt zu erzielen. Unsere Ängste halten uns in einem begrenzten Kreis von Möglichkeiten gefangen.

Wenn wir zur Wahrheit unseres Höheren Selbst und der höheren Wirklichkeit erwachen, erkennen wir, dass unsere Gedanken kreativ sind und dass das, worauf wir uns fokussieren, wir auch anziehen. Die schöpferische Kraft des Denkens wird massgeblich bestimmt durch Dauer, Beharrlichkeit und emotionale Intensität.

Angst ist eine sehr starke Emotion, und sie in deinem Kopf Amok laufen zu lassen, wird bewirken, dass du machtvoll das manifestierst, was du NICHT WILLST. Deshalb werden Menschen, die gelernt haben ihren Verstand zu beherrschen, nie in ihren Ängsten verweilen. Und deshalb versuchen diejenigen, die sich selbst durch die Kontrolle über andere mächtiger machen wollen, immer unsere Ängste anzukurbeln.

Unsere Ängste transzendieren



„Nichts im Leben ist zu fürchten, man muss es nur verstehen.“ ~ Marie Curie

Es vollzieht sich gerade eine grosse Veränderung im Bewusstsein der Menschheit, und viele von uns beginnen, unsere Ängste zu transzendieren; von den angstzentrierten Reaktionen des Verstandes und des Egos zu den mitfühlenden Antworten des Herzens überzugehen; von Furcht und Urteil zu Vergebung und Liebe überzugehen.

Dennoch sind viele immer noch gefangen in ihren persönlichen Dramen und dem kollektiven irdischen Drama. Kriege und Terrorismus überall, Hunger und Armut, Katastrophen aller Art. Es scheint eine Menge zu geben, um das man sich Sorgen machen muss.

Es gibt nichts ist zu fürchten

Wenn man zu der erweiterten Wirklichkeit und seinem höheren Selbst erwacht ist, wird man immer weniger an das Drama der Welt gebunden sein. Man beginnt zu sehen, was es ist, nämlich eine grosse Illusion, ein Spiel, das wir mit tiefer Absicht spielen.

Das vollständige Annehmen einiger Wahrheiten über die erweiterte Realität kann dir eine völlig andere Sichtweise auf die Schwierigkeiten des Lebens geben und dich von der Tyrannei deiner Ängste befreien.

Das wirkliche Du lebt ewig.



Die Existenz endet nicht, wenn dein Körper stirbt, weil das wirkliche Du nicht dein Körper ist. Das wirkliche Du ist ein ewiges, nicht-physisches Wesen (deine Seele) – ein Faden des universellen/Quellbewusstseins (Gott). Das wirkliche Du ist mit deinem physischen Körper als Vehikel für eine physische Erfahrung verbunden. Wenn dein Körper stirbt, lebt dein Bewusstsein für immer weiter.

„In den letzten Augenblicken vor dem körperlichen Tod und wenn du stirbst, erfährst du dich als formloses Bewusstsein. Plötzlich gibt es keine Angst mehr, nur noch Frieden und das Wissen, dass „alles in Ordnung ist“, und dass der Tod nur die Auflösung einer Form ist. So wird der Tod dann als letztendlich illusorisch erkannt – so illusorisch wie die Form, mit der du dich identifiziert hast.“ ~ Eckhart Tolle.

Das wirkliche Du hat keine körperlichen Bedürfnisse.

Deine Seele ist ein nicht-phisches Wesen – reine Energie, reines Bewusstsein. Sie braucht keine Nahrung, sie braucht keine Unterkunft und sie braucht weder Arbeit noch Geld. Ihre Existenz hängt nicht von diesen (irdischen) Dingen ab.

Das wirkliche Ich kann nicht verletzt werden.

Du bist ein Faden des universellen Bewusstseins und das Bewusstsein kann durch nichts geschädigt werden. Dein Körper kann beschädigt werden, aber deinem Bewusstsein, das deinen Körper antreibt, kann kein Schaden zugefügt werden. Egal was passiert, das wirkliche Du ist völlig unverletzlich. Während jede Erfahrung einen Eindruck in deinem Bewusstsein und in deiner Seele hinterlässt, kann nichts deiner Seele, deiner wahren Natur als nicht-phischem Wesen, als reinem Bewusstsein, dauerhaft Schaden zufügen.

Das wirkliche Du wird vollkommen und bedingungslos geliebt.

Deine Seele existiert in höheren Existenzebenen, die von Liebe und Glückseligkeit erfüllt sind. Liebe und Unterstützung wird bedingungslos gegeben und angenommen. Das wirkliche Du wird IMMER geliebt.

Das wirkliche Du hat ausgewählt, im Erde-Spiel zu inkarnieren.

Deine Seele hat sich entschieden, am Erde-Spiel und der Schule des Lebens teilzunehmen. Und dieses Du hat dein Leben und seine Hauptthemen geschrieben. Du wusstest, dass es eine Herausforderung werden würde, aber du warst begeistert mitzuspielen, weil du wusstest, dass positiv prägendes Wachstum nur durch wirkliche Herausforderungen zustande kommt. Du hast dich nicht um die offensichtlichen Gefahren einiger der Herausforderungen gekümmert, weil du verstanden hast, dass es nur ein Spiel ist und das reale Du nie verletzt werden kann.

Von der Angst zur Liebe



Stelle dir vor, dass deine Reaktion auf alles, was in deiner Realität und in deiner Welt geschieht, ob es sich um eine grosse Katastrophe oder eine schmerzhaft Erfahrung handelt, von Mitgefühl für dich selbst und JEDEN Beteiligten geprägt ist. Stelle dir vor, dass jede Erfahrung aus deiner Vergangenheit, die dich dazu veranlasst hat, mit Angst zu reagieren, gewandelt und gelöscht wurde und ersetzt wurde durch eine Reaktion des Mitgefühls. Wie wäre das wohl? Welche Ansichten würdest du dann über die Welt haben, und würdest du überhaupt noch Angst kennen oder anerkennen? Wenn es in deiner persönlichen Geschichte nur mitfühlende Reaktionen gegeben hätte, wie würdest du dann auf Geschehnisse in deiner gegenwärtigen Wirklichkeit reagieren, die Reaktionen der Furcht auslösen könnten, wie würdest du dich dabei fühlen? Vielleicht hätten sich diese Ereignisse in dieser jetzigen Situation nicht einmal manifestiert. Denke daran, dass Widerstand, Frustration, Furcht, Stress und Besorgnis auch Aspekte der Angst sind.

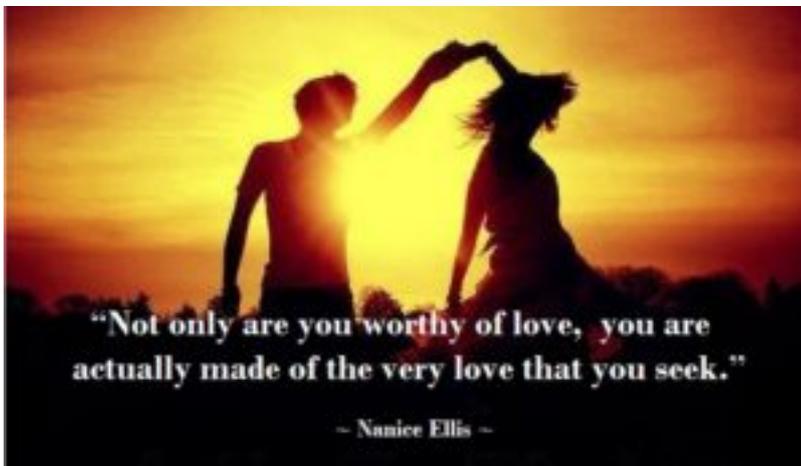
Es gibt viele entsetzliche Umstände, in denen es angemessen erscheint, mit Angst, Wut und Empörung zu reagieren. Aber stell dir vor, wie heilend es wäre, stattdessen mit Mitgefühl zu reagieren. Dies würde die Liebe und das Licht der göttlichen Quelle durch dich fließen lassen, es würde dich öffnen für göttliche Führung und göttliches Eingreifen.

Das Reagieren mit Mitgefühl lässt jede Situation durch Licht, Liebe und Frieden erhellen, für dich selbst und die ganze Menschheit. Stelle dir vor, jeder Mensch würde mit Mitgefühl reagieren – die Angst würde verschwinden und Liebenswürdigkeit würde an deren Stelle blühen. Aus Liebenswürdigkeit und Güte wird Liebe geboren, die bedingungslose Liebe der göttlichen Quelle, die überall und freigiebig geteilt werden kann, denn sie steht unbegrenzt zur Verfügung. Wenn die Liebe der göttlichen Quelle gegenwärtig ist, ist wirklich alles möglich und kann sich mit Leichtigkeit und Vollkommenheit manifestieren.

Um deine Reaktionen von Angst durch Mitgefühl zu ersetzen, musst du nur ein paar Dinge erkennen und beachten:

Deine Angst ist illusorisch.

Je weniger du – hier auf Erden, durch dein egoistisches Selbst – es der Angst erlaubst, deine Gedanken zu beherrschen, umso weniger werden sich diese in deiner Realität manifestieren. Die Wahrheit ist, dass deine Seele und dein höheres Selbst keine Angst kennen. Wenn du diese Wahrheit vollständig annimmst, wird es viel einfacher, deine Ängste loszulassen. Indem du dich entscheidest, alle Ängste loszulassen, die in dir auftauchen, werden sie befreit und werden sich auflösen. Dies kann einiges an Beharrlichkeit erfordern, denn Ängste können sehr hartnäckig sein, aber mit entsprechender beständiger Fokussierung auf das Loslassen deiner Ängste wirst du anfangen zu fühlen, wie eine neue Freiheit in dir geboren wird, und wenn du diese Freiheit zu kosten beginnst, wird es immer einfacher und leichter, dich von deinen Ängsten zu befreien.



Durch den Wunsch, deine Ängste zu transzendieren, ermutigst du dich dazu, deine Ängste zu beobachten, ohne zu urteilen und ohne Anhaftungen. Neutrales Beobachten und Bewusstmachen deiner Ängste ist das mächtigste Werkzeug, um die Gewohnheit der Angst loszulassen, denn nur durch Bewusstwerdung ist Veränderung möglich. Durch das Loslassen von Angst wirst du in der Lage sein, klarer zu denken und zu fühlen und dich mit grösserer Kraft zum Ausdruck zu bringen.

Vergebung

Wenn du dir bewusst geworden bist, dass du mit Angst reagiert und geantwortet hast, dann vergib dir deswegen, indem du dich daran erinnerst, dass Angst eine konditionierte Reaktionsweise ist, und dass es Zeit und Hingabe braucht, um diese Konditionierung zu ändern. Mit Bewusstheit kannst du deine automatischen Angstreaktionen überwinden.

Wenn du mit Vergebung reagierst, wann immer du eine Angstreaktion aufkommen spürst, dann bewirkt das eine Öffnung, die es dir erlaubt, die höheren Energien, Gedankenprozesse und Gefühle des Mitgefühls auszudrücken. Durch das Vergeben förderst du Loslösung von der Angst, und du entscheidest dich bewusst dafür, eine liebevolle Realität für dich selbst zu manifestieren, egal, was geschieht und welche Herausforderungen an dich herantreten.

Übe die regelmässige Vergebung, und du wirst herausfinden, wie sich eine schöne Gewohnheit der Vergebung zu formen beginnt.

Mitgefühl

Es gibt viele Vorkommnisse, die auf unserer Welt in dieser Zeit auftreten, die Terror, Schmerz und Leiden verursachen, für die direkt Beteiligten selbst und für die Zeugen der Geschehnisse. Viele dieser Situationen manifestieren sich aufgrund des starken Egos und des fehlenden Mitgefühls der beteiligten Personen und ihrer Unfähigkeit, die Liebe und Führung ihres höheren Selbst (der göttlichen Gegenwart) zu spüren. Dies führt dazu, dass sie anderen Schmerzen zufügen.



Wenn wir diese schrecklichen Umstände aus einem erweiterten Gesichtswinkel betrachten, erkennen wir, dass diese Umstände bei vielen Menschen als Katalysatoren für positive Veränderungen wirken. Wenn Schmerz und Leiden von Menschen auf der ganzen Welt wahrgenommen werden, wird das Mitgefühl bei vielen Menschen aktiviert. Diese Aktivierung des Mitgefühls öffnet ein Individuum für den Fluss einer heilenden Energie, die aus der Seele des Mitfühlenden und aus dem Universum kommt, und dies erhöht die energetische Frequenz unserer Welt und der gesamten Menschheit. Diese erhöhte Energie löst dann bei vielen Weiteren ein Erwachen zur Wahrheit einer erweiterten Wirklichkeit und ihres Höheres Selbst aus.

Je mehr du regelmässig auf Situationen mit Vergebung und Mitgefühl reagierst, desto mehr wirst du tief innen die friedliche Energie spüren, die sie in dir und in anderen erzeugt, und desto mehr wirst du dein Mitgefühl mit dir selbst und anderen teilen wollen, um ein wunderschönes neues Muster in deinen Gedanken, Gefühlen und der Realität, die du manifestierst, zu gebären.

Wenn du helfen möchtest, eine Welt voller Mitgefühl zu aktivieren und zu manifestieren, ziehe bitte in Betracht, die folgende Affirmation regelmässig wiederholen.

„Mit der Unterstützung von Mutter Erde und dem Schöpfer lasse ich nun aus meiner Seele heilige Wellen des Lichtes ausstrahlen, die das Mitgefühl des Schöpfers mit sich tragen, um das Mitgefühl in jedem Menschen auf der Erde zu wecken und zu stärken. Die Erde ist eine Welt des Mitgefühls und der ewigen Liebe; dies ist unsere gemeinsame Erfahrung.“

Dein Herz lädt dich ein, in jedem Augenblick zu lieben; durch Mitgefühl und dein bewusstes

Wahrnehmen von Angstgefühlen kannst du andere ermutigen, die tiefe Liebe des Schöpfers zu erfahren und zur Manifestation einer neuen Realität beizutragen – einer Wirklichkeit, die durch Kooperation, Harmonie, Frieden und Wohlstand FÜR ALLE gekennzeichnet ist.

Liebe und Licht

Jeff