

Sind jene negativen Gedanken wirklich deine Gedanken?

Von Lia Love, Gastautor von [Wake Up World](#); übersetzt von Taygeta

“Die Hälfte der Zeit, in der du denkst, dass du denkst hörst du in Wirklichkeit zu.”
~ Terence McKenna

*Dank der lichtvollen Arbeit von [spiritscape](#) können wir diesen Beitrag auch als Video anbieten!
Dieses findet ihr am Ende des Beitrages!*

Vor kurzem hat mich jemand gefragt, was wir tun können, um aus dem negativen Denken und Handeln herauszukommen.

Nun, zuerst solltest du feststellen, ob die negativen Gedanken tatsächlich deine eigenen sind oder nicht.

Meiner Erfahrung nach sind nur sehr wenige unserer negativen Gedanken tatsächlich unsere eigenen. Diejenigen, die nicht die Unsrigen sind, mögen wie unsere eigenen erscheinen, weil sie sich in unseren Köpfen abspielen. Es scheint logisch zu sein, dass wenn wir sie denken, dass sie unsere eigenen Gedanken sind, nicht? Aber ist es nicht so, dass Gedanken kommen können, die sich gar nicht wie unsere eigenen anfühlen? Wenn solche Gedanken kommen, verblüfft uns das, wir schütteln ungläubig den Kopf, hinterfragen unseren Verstand und denken – das bin sicher nicht ich, denn so fühle ich mich nicht!

Stimmen in deinem Kopf



Du hast immer angenommen, dass du der Urheber deiner Gedanken bist. Es ist an der Zeit, diese Theorie zu überdenken.

Wenn also unsere eigenen Gedanken nicht unserer Schwingung entsprechen, müssen wir uns fragen ... Warum haben wir diese Gedanken? Wo kommen sie eigentlich her?

Unser schöner Verstand

Gedanken können manchmal kraftvoll, schön und hilfreich sein, manchmal aber auch gefährlich. Bewusst durch das verworrene, manchmal tückische Minenfeld der Gedankenwelt zu navigieren und zu bestimmen, was für uns im Moment richtig ist und was nicht, kann sich anfühlen wie ein Drahtseilakt.

Unser Verstand ist ein mächtiges Werkzeug, und wir nutzen den Verstand plus Inspiration und Intuition zum Schaffen. Es ist dies ein schöner Aspekt der Funktion des Verstandes, wenn er zu unseren Gunsten wirkt. Unser Verstand ist auch kritisch und analytisch und kann unsere Aufmerksamkeit auf "nützliche" Ängste lenken, die uns helfen, reale, unmittelbare Gefahren zu erkennen. Normalerweise sind Situationen, die eine echte Gefahr darstellen, aufgrund der Lebenserfahrung und auch auf Bauchgefühl-Ebene erkennbar. An solchen Punkten führen uns unsere Gefühle, Instinkte und der Verstand gemeinsam durch die Situation.

Echte Angst von falscher Angst zu unterscheiden kann allerdings sehr schwierig sein, denn manchmal kann ein Angstgedanke, der nicht von uns kommt, Angst in unseren Körpern erzeugen, an einer Stelle, wo er vorher nicht existierte, und so falsch verstanden werden kann. Dann müssen wir in die Stille gehen und wirklich auf unsere innere Führung "hören". Wenn wir uns auf unsere innere Führung einstimmen und die gegenwärtige Situation intelligent

einschätzen, in Kombination mit den logischen Werkzeugen des Verstandes, werden wir herausfinden, ob wir wirklich in einer gefährlichen Situation sind oder ob wir ängstliche oder negative Gedanken denken, die keinen Sinn machen.

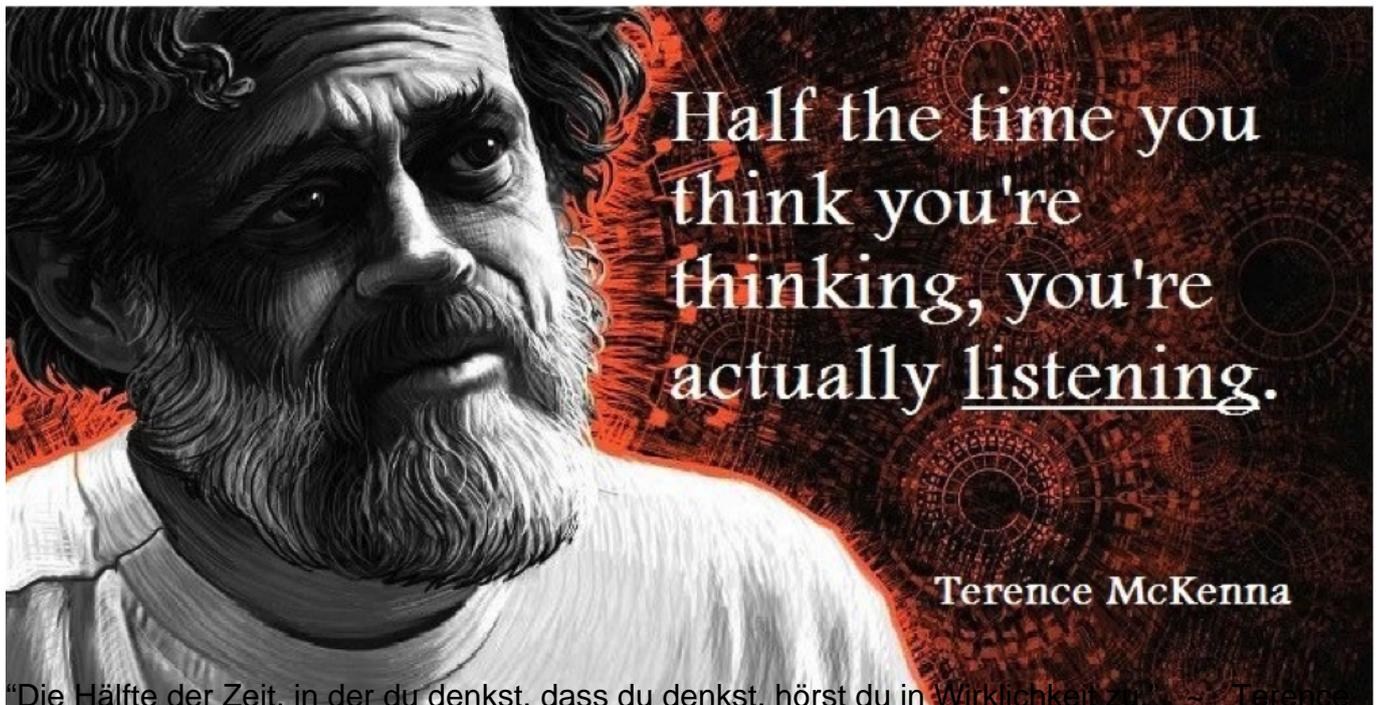
“99% deiner Gedanken sind reine Zeitverschwendung.” Sie bewirken nichts anderes, als dass sie dich verrückt machen.” ~ Michael Singer

Woher kommen diese Gedanken?

Wir werden täglich mit tausenden von negativen Gedanken bombardiert. Wenn ich “negativ” sage, meine ich Gedanken, die nicht produktiv sind, nicht charakterbildend oder seelenunterstützend. Sie sind Gedanken der Zerstörung, in der einen oder anderen Form, entweder in Bezug auf uns selbst oder anderen gegenüber.

Negative Gedanken können so machtvoll sein, dass wir uns gezwungen fühlen, Anstrengungen zu unternehmen, sie durch positive Umfassung zu überwinden oder sogar durch noch grössere Anstrengungen völlig abzulösen. Wenn wir es nicht tun, kann der negative, uns nach unten ziehende Strom in unserem Leben überhand nehmen und uns zum Kentern bringen. Manchmal sind diese negativen Muster/Gedanken so mächtig, dass sie überwältigende Gefühle des Verletztseins, des Selbsthasses, der Angst usw. erzeugen, und oft verleiten sie uns dann zu Verhaltensweisen, die wir normalerweise nie in Betracht gezogen hätten.

Wenn diese negativen Gedanken uns also nicht dienen, uns überwältigen und uns zu negativen Erfahrungen und Gefühlen führen, warum werden wir dann mit ihnen bombardiert? Warum können wir nicht mit positiven Gedanken bombardiert werden? Ich meine, was soll das?!? Warum gibt es in unseren Köpfen so oft ein beständig negatives Sprechen, und warum hören wir so wenig Aufmunterndes, Ermutigendes und Liebenswertes?



“Die Hälfte der Zeit, in der du denkst, dass du denkst, hörst du in Wirklichkeit zu.” ~ Terence McKenna

Gedankenströme ohne Anstrengung

Hast du jemals bemerkt, dass, wenn wir einfach nur untätig sitzen, nicht wirklich denken oder gar versuchen, nicht zu denken, die Gedanken trotzdem weiter kommen können? Eine negative Gedankenbombe kann auf einer anderen aufbauen, und bevor wir uns vorsehen, ist ein guter Tag zu einem Tag mit unkontrollierbarer Abwärtsspirale geworden. Ströme von Material, das geradezu psychotisch sein könnte, haben freien Lauf in unseren Köpfen, und wir können nicht umhin, uns zu fragen, woher zum feurigen Teufel dieses Zeug kommt. Es geschieht nicht, weil ein Ereignis stattgefunden hat oder weil jemand mit schlechten Nachrichten angerufen hat – es ist wegen der Worte, die sich in unseren Köpfen drehen! Wir hören tatsächlich einen Strom des Bewusstseins, der nicht von unserem eigenen kommt!

Kann es noch deutlicher sein? Ich glaube nicht.

Wer hat also entschieden, dass unsere Gedanken so oft negativ und destruktiv sind? Was hält sie in Gang, dass sie immer neue negative Zyklen durchlaufen, ohne dass ein Ende in Sicht zu sein scheint?

Denk echt darüber nach: Würdest du zustimmen, dass wenn wir negative Gedanken haben, es uns immerzu beschäftigen kann? Würdest du auch sagen, dass diese negativen Gedanken uns an Orte führen, die uns nicht dienlich sind? Dass sie eine Realität in unserem Kopf aufbauen und erschaffen können, die nicht eine ist, die wir wirklich sind, und dass sie dann oft eine äussere Realität manifestieren, die dem entspricht?

Wer hat ein Interesse daran, in die Schaffung von Gedankenbomben zu investieren, um uns davon abzuhalten, uns mit dem zu verbinden, was wir wirklich sind, und uns daran hindern, von unserer eigenen Ebene aus zu erschaffen?

Nicht-physische Energie-‘Vampire’ sind Wesenheiten in den unsichtbaren, nicht-physischen Reichen um uns herum. Sie haben die Absicht, deine Energie zu stehlen und sie für sich zu verwenden. Hauptsächlich so können sie überleben. Sie richten Energieabsaugungen ein durch negative Emotionen, durch Traumata, Abhängigkeiten, Verletzungen, durch Ereignisse und Episoden mit extremer Angst und ekstatischen Glücksgefühlen, auch durch unausgesprochene oder ausgesprochene Vereinbarungen im physischen und nicht-physischen Bereich, in anderen Lebenszeiten oder in diesem Leben, und auch durch gemeinsame Vereinbarungen mit anderen. Und sie sind Opportunisten: wenn es einen Weg gibt, Lebenskraft aus dir herauszuholen, werden sie es herausfinden, ein geeignetes Schema herstellen und es installieren.



Die Polaritäts-/Dualitätsmatrix, in der wir uns derzeit befinden, soll uns von der wahren Verbindung mit dem, *wer wir wirklich sind*, abhalten. So läuft das Spiel hier. Bis zu einem gewissen Grad haben wir dieses Spiel mitentwickelt, aber es gibt auch die Strippenzieher. Wir können sie nicht mit unseren physischen Augen sehen, aber sie leiten die Show, weil wir es bisher so zugelassen haben. Wir kooperieren, weil wir am Steuer eingeschlafen sind und *unbewusst* am "Opferbewusstsein" teilnehmen. Einige von uns sind wach, aber die meisten nicht. Viele sind noch nicht bereit, die Opferhaltung aufzugeben, und für diejenigen, die sich dieser Realität nicht stellen und im Opferstatus verstrickt bleiben wollen – ein Zustand, der nur den egoistischen Verstand befriedigen kann – gibt es Mechanismen, die uns helfen, in dieser Präferenz zu leben, die uns helfen, unsere Erfahrung der Polarität aufrechtzuerhalten, die uns als Opfer fühlen lässt.

Ergibt das soweit Sinn?

Negative Gedanken und die Gefühle, die sie erzeugen, halten uns in diesem Spiel!

Negativität, Angst, Schuld und Scham schaffen die Traumata und die Dramen des drittdimensionalen Dichtefeldes – das Feld, in dem ein roter Teppich ausgerollt wird und uns ins Theater der erschreckenden und betäubenden Abenteuer und Katastrophen einlädt. Wir könnten den Kontrast von Angst und Furcht nicht erleben, wenn es nicht die negativen Gedankenformen und dergleichen gäbe, die uns zu entsprechendem Handeln anspornen.

Einige spirituelle Lehren besagen, dass wir für *alle unsere Gedanken verantwortlich* sind – dass wir sie erschaffen und somit für sie verantwortlich sind und mit ihnen umgehen müssen. Und doch, irgendwie zu glauben, dass wir für jeden Spinner-Gedanken und jede verrückte Denkweise, die in unseren Köpfen auftauchen, verantwortlich sind, kann ein gewaltiges Mass an Schuld und Scham hervorrufen. Würde das nicht bedeuten, dass wenn wir solche selbst geschaffenen Verzerrungen im Kopf haben, auch selbst stark verzerrt sind in dem, wer wir sind? Wenn ein so strenger spiritueller Grundsatz gelten würde, müsste es so sein.

Das ist wirklich, wirklich hirnerbrennt. Manchmal sind diese Gedanken schon die unsrigen, aus unserer eigenen verwundeten Energie aus diesem Leben oder einer anderen Existenz kommend. Die mit den Wunden verbundenen Gedanken sind meist Hilfeschreie, die den Weg zum Schmerz weisen – der gespeicherten Energie eines Ereignisses. Dann ist es in der Regel ein guter Zeitpunkt, um entweder Massnahmen zur Selbstheilung zu ergreifen oder um Hilfe zu bitten. Aber wenn wir glauben sollen, dass wir jeden einzelnen Gedanken, den wir haben, selbst erschaffen und diese Art von Gedanken dynamisch beunruhigend sind und nicht mit unserem höchsten Selbst resonieren, wie können wir dann irgendeine Art von Selbstliebe oder Selbstwertgefühl aufrechterhalten? Wie können wir aus dem Spiel herauskommen, wenn wir glauben, dass unser Verhalten und unsere Wesenhaftigkeit jedes Quant dieses Wahnsinns konstruiert haben?

Das scheint mir Teil des Plans zu sein, uns unten und draussen zu halten. Wir müssen uns fragen, was und wer wirklich hinter diesem spirituellen Einheitsbrei steckt? Wenn du dies liest und Schuld und Scham empfindest, bitte ich dich sanft darum, jetzt damit aufzuhören.... Bitte bestrafe dich nicht weiter.



7 Ursprünge von Gedanken, die nicht unsere eigenen sind

Diese Liste ist nicht abschliessend, aber die üblichen Verdächtigen werden genannt:

1. *Die Matrix des Dualitätsbewusstseins und des begleitenden Bildungsplans*

Die Matrix ist so raffiniert und allumfassend, dass ganze Bücher darüber geschrieben werden können. Beide Seiten des Dualitätsbewusstseins, die Dunkelheit und das Licht, nehmen an diesem komplizierten und verschachtelten Gitternetz teil. Die Matrix ist die Hauptader in der Gedanken- und Programmierproduktion. Alles Folgende sind nur eingebettete Zusätze.

2. Kollektives Bewusstsein/Unbewusstes

Solange Menschen auf der Erde sind, wächst eine kollektiv-bewusste/unbewusste Schwingungsmasse beständig und exponentiell. Darin sind Gedanken, Ideen, Programmierungen, etc. von Personen und Organisationen seit Anbeginn der Zeit gespeichert. Die Menschheit wird von dieser Masse umhüllt und von ihr in jeder Sekunde des Tages beeinflusst. Es gibt schon Dinge, die wir tun können, um diesen verworrenen Klumpen zu entwirren, aber entwirrt zu bleiben, ist die Herausforderung.

3. Religiöse/mediale/konventionelle Schulformen / Programmierungen

Ab dem Moment, in dem wir geboren werden, sind wir unzähligen Einflüssen ausgesetzt und nehmen sie wie einen Schwamm auf. Das Mitmachen in religiösen oder spirituellen Gruppen kann den Glauben darin festigen, was Gott ist oder nicht ist, aber auch die Angst, die mit dieser Programmierung einhergeht. Konventionelle Schulbildung und die Medien spielen eine wichtige Rolle bei der Meinungsbildung und Entscheidungsfindung. Wenn wir erkennen können, dass diese Konditionierung nicht unsere eigene ist, können wir beginnen, sie zu ignorieren, Diese Konditionierung zu erkennen, während dem man vollständig damit gesättigt ist, dies ist der Knoten der Geschichte.

4. Verzerrte und zusammengesetzte Energiepakete von anderen

Wir nehmen auch verwundete Energien (ganze Energiepakete) von anderen in diesem und anderen Leben auf. Manchmal werden diese Anhalter ('hitchhiker') oft von ihren eigenen Anhaltern begleitet, die dann das Chaos verschlimmern. Gerade in dieser Hinsicht kann die Belastung erheblich sein. Und alle Informationen aus diesen Energiepaketen drücken sich rund um die Uhr aus.

5. Gruselige Kreaturen und ihre aufdringlichen Manipulationen

Von was für Kreaturen sprechen wir hier? Entitäten von beiden Seiten der Polaritätsskala, bekannt als Legion [vgl. den [Wikipedia-Eintrag](#) dazu]. Da wir unsere Gedanken oder unsere Macht nicht an eine externe Instanz weitergeben wollen, ist es vielleicht keine gute Idee, denen mit flauschigen Flügeln mehr zu vertrauen, als denen mit spitzen Schwänzen ich mein' ja nur. Ihre Tricks der Gedankenmanipulationen erzeugen ungesunde und vor allem letztlich destruktive Vorschläge. Sie können auch, individuell, süsse Dinge in unsere Ohren flüstern, indem sie unser Ego ansprechen – um *ihre* Ziele zu befriedigen, nicht unsere.

6. Falsche Führer füttern uns mit miesen Informationen

Aus meiner Erfahrung heraus sind wir mit einem Super-Assistenten und anderen kleineren Führern geboren. Der Super-Assistent kann seine Position aus verschiedenen Gründen verlassen und andere nicht so freundliche Einflüsse werden das entstandene Vakuum füllen. Das gleiche gilt für die kleinen Führer. Meistens merken wir es nicht, wenn Eindringlinge deren

Stelle einnehmen, weil wir die gleiche Qualität der Kommunikation zu bekommen scheinen, denn sie kleiden es so ein – in Höflichkeit und Wohlfühl-Vibes. Knifflig, knifflig!

7. Massen von allgemeinen Gedankenformen und verbale Wolken

Das ist fast das gleiche wie das kollektive Bewusstsein, aber nicht ganz, doch es funktioniert auf die gleiche Weise. Wolken von Gedankenformen können von den Menschen kommen, die unsere unmittelbare Umgebung bevölkern.

Wen wundert es, dass wir uns in einer solchen Suppe befinden?

7 Methoden zum Klären von Gedanken, die nicht unsere eigenen sind

1. Den Gedankenfluss durch Meditation minimieren

Diese Übung kann helfen:

Stelle dir vor, dass du dich an einem schönen, ruhigen Ufer an einem schnell fließenden Fluss entspannst. Betrachte die grüne Üppigkeit der Bäume und des Grases und spüre die einladenden Arme der Erde. Von deiner Position aus kannst du beobachten, wie sich der Fluss in raschem Tempo bewegt und kannst dir vorstellen, wie sich unzählige Fische mit dem Fluss mitbewegen.

Nun visualisiere deinen Verstand/dein Hirn als das friedliche Flussufer, den rasch fließenden Fluss als den Gedankenstrom, der durch deinen Verstand fließt, und die kleinen Fische als aufdringliche, nicht wohltuende Gedanken. Übe dich darin, zu den kleinen Fischen Distanz zu gewinnen.

Bilde deine eigenen Verbindungen oder finde das Gold, das für dich funktioniert. Es gibt viele Meditationsmethoden.

2. Nicht einklinken

Wenn es nicht möglich ist, den Gedankenfluss und die kleinen Fische zu minimieren und sich davon zu lösen, ist es das Nächstbeste, sich nicht in die Gedanken "einzuklinken". Mit anderen Worten, füttere sie nicht mit Emotionen. Wenn wir uns einklinken, treten wir in den Kackehaufen. Alle Arten von Dysfunktionen, physische und emotionale, geschehen psychisch, wenn wir uns in die Gedanken einklinken und ihnen Energie geben. Wenn wir es schaffen, Zeuge zu sein statt Teilnehmer, fließt das Leben glatter und wir manifestieren weniger Krankheit in allen unseren Körpern des Bewusstseins.

3. Mache einen Spaziergang

Begib dich irgendwie in die Natur, und konzentriere dich auf das Grün, die Schönheit und die duftenden Gerüche. Bleibe darin, so lange du kannst. In der Natur zu sein ist immer ein guter Schritt, egal unter welchen Umständen.

4. Musik – Der grosse Ausgleicher

Klang ist ein wunderbares Werkzeug, um invasive Energiemuster aufzubrechen. Tanzen zur Musik hebt uns noch höher.

5. In den kreativen Modus wechseln

Schreiben, zeichnen, malen, färben? Führe eine Aktivität aus, die dich direkt an einen Ort bringt, an dem du etwas aus dem Nichts erschaffen kannst.

6. Gehe in den Nullpunkt – zum heiligen Raum des Nichts

Das ist auf eine Art die Nummer 1. Es ist die Verabschiedung des destruktiven Gedankengangs, indem es deinen Verstand, deinen Fokus, zum Nullpunkt bringt. Ich habe über die Jahre alle möglichen Techniken ausprobiert und diese funktioniert für mich im Moment am besten.

Stelle dir eine klassische Zahlenreihe vor:

-10, -9, -8, -7, -6, -5, -4, -3, -2, -1, 0, +1, +2, +3, +4, +5, +6, +7, +8, +9, +10.

Schaue dir deinen Körper an, von Kopf bis Fuss, aus der Ferne, mit dem Gesicht nach vorne. Jetzt nimm diese Zahlenreihe und lege sie auf deinen Körper. Der Nullpunkt wird sich genau in der Mitte deines Körpers befinden. Das ist die neutrale Zone – dein heiliger Raum des Nichts. Die Zahlen links und rechts von dir sind Dualität, dort, wo die Gedanken eintreten. Der Nullpunkt ist das Land des Nichts – keine negativen oder positiven Ladungen, keine Dualität.

Wenn mir nun irgendeine Negativität in den Sinn kommt, verschiebe ich sofort meinen Fokus zurück auf den Nullpunkt, stelle mir meinen Raum des Nichts in der Mitte der Linie vor. Ich bin dann in der Lage, mich zu lösen und/oder zumindest keine Emotionen zu investieren.

Manchmal, wenn ich mich in einem Raum der wirklichen Fokussierung befinde, kann ich einen besonders aufdringlichen Gedankengang verfolgen. Wenn wir ungewöhnlich sensibel sind, können wir spüren, aus welcher Richtung die Gedanken kommen, ob von einer der Seiten, von hinten, von oben oder von unten. Das mag seltsam erscheinen, aber versuche es. Fühle dich in den Gedanken hinein und folge dann seiner Energie. Wir alle sind von Natur aus Energie-Fährtenleser. Und jetzt zum Schritt 7.

7. Neutralisieren

Verfolge nun diese Gedankenenergie oder bitte dein Authentisches Selbst (oder was auch immer du als deine Höchste Quelle betrachtest) ihn bis zu seiner Quelle zu verfolgen, dann mache in glatt und neutralisiere ihn.

Schlussgedanke

Es läuft so viel, durch und um uns herum, und weil die meisten von uns unbewusst und ahnungslos durchs Leben gehen, ist es erstaunlich, dass wir überhaupt noch herumgehen und funktionieren können. Klopfe dir auf den Rücken, um einfach nur durchzuatmen; der Kampf, der dich hierher gebracht hat, ist sehr real.

Jetzt ist es Zeit, das Spiel auf den Kopf zu stellen! Wenn du negative Gedanken erlebst, die dir gehören, höre ihre Lektion und heile ihre Quelle. Wenn du feststellst, dass diese Gedanken nicht dir gehören, bestrafe dich nicht weiter deswegen – das gibt dem Problem nur Nahrung.

Denke daran, dass du, mit bewusster Wahrnehmung, die Kraft hast, dich vor dem Eindringen negativer Gedanken zu schützen und die volle Souveränität über dein energetisches Wesen wiederzuerlangen.

In Liebe,
Lia

Disclaimer/Haftungsausschluss: *Die auf **transinformation.net** veröffentlichten Beiträge mit den darin geäußerten Ansichten und Feststellungen stellen Meinungen der jeweiligen Autoren dar und stimmen nicht notwendigerweise mit jenen von **transinformation.net** überein. Alle Auslegungen und Schlussfolgerungen, die sich aus Inhalten dieser Webseite ergeben, liegen allein in der Verantwortung des Lesers und der Leserin. Wir bitten daran zu denken, dass jede geäußerte Ansicht subjektiv ist und nie den Anspruch auf Absolutheit erheben kann, und dass so genannte Fakten immer einen Ausschnitt aus der Wirklichkeit darstellen und unterschiedlich interpretiert werden können.*

In diesem Sinne bitten wir auch die Kommentarschreiber, auf Formulierungen mit Absolutheitsanspruch zu verzichten und insbesondere abwertende und verletzende Äußerungen zu Inhalten und Autoren von Artikeln dieser Seite zu unterlassen und im übrigen unsere Kommentarrichtlinien zu beachten.