

„Ängste erkennen - Vertrauen und Sicherheit erschaffen“

Alles beginnt in unserem eigenen Bewusstsein

Derzeit werden alle Angstknöpfe gedrückt und Angst war noch nie ein guter Ratgeber. Überlebensangst, Angst vor Krankheit, Angst vor Alter, Existenzangst, Angst vor Freiheitsberaubung, Angst vor Übermacht, Angst vor der Zukunft, Angst vor Armut, um nur einige zu benennen. Man kann auch Angst vor den Menschen bekommen, die Ängste schüren und zum Motiv ihrer Entscheidungen machen. Wenn alles in unserem eigenen Bewusstsein beginnt, so können wir diese Ängste auch umwandeln, indem wir unseren Fokus darauf lenken, was wir an Stelle dieser wirklich leben wollen.

Klar ist es wichtig die Ängste zu sehen, zu erkennen was sie einem sagen wollen und ob sie notwendig sind, um unser Überleben zu sichern. Die Schwingungen die wir aussenden, kommen jedoch zu uns zurück. Wenn wir negative Gedanken und Gefühle aussenden und Ängste nähren, wachsen sie zu selbstproduzierten Monstern heran, die unsere Lebensenergie fressen. Wir haben sie mit unserem Bewusstsein erschaffen, so können wir sie auch wieder auflösen.

Die Worte die wir benutzen, um unsere Realität zu beschreiben, erschaffen unsere Realität

Das heißt also Angst in Vertrauen und Sicherheit zu verwandeln. Urvertrauen zu erschaffen, Vertrauen in unsere eigenen Heilungskräfte, Freude und Weisheit im Alter zu erkennen, Vertrauen in unsere Freiheit zu haben, der eigenen Macht zu vertrauen, die Zukunft durch unsere Gedanken und freudigen begeisterten Gefühle vertrauensvoll zu erschaffen, den Reichtum in uns und um uns zu erkennen und Fülle und Überfluss dankbar anzunehmen.

Indem wir all dies immer wieder in uns selbst unterstützen und nähren, verwandelt sich Dein Bewusstsein und Du strahlst diese Energie um Dich herum aus und erschaffst diese Realität.

Achtsamer Umgang mit unseren Worten und heilende Meditation

Roop Verma der Meister des Nada Yoga und ein achtsamer liebevoller Freund, brachte mir in seiner Lehre einen Grundsatz sehr nah: „Wo die Aufmerksamkeit hin geht fließt die Energie hin.“ Wo hält Du also deine Aufmerksamkeit? Lausche achtsam dort hinein.

Jedes Retreat und jedes Sitarkonzert begann und endete in meditativer Stille.

Viele kennen Stille nur als beengend und bedrückend.

Die Stille die ich meine ist klar wie ein Kristall leer, unbeschwert und lichtvoll.

In dieser heilenden Stille kommen wir in Kontakt mit unseren innersten Gefühlen und auch mit unseren ureigensten Ängsten. Wenn wir in sie hinein lauschen und fühlen, dann können wir sie identifizieren, analysieren und umwandeln. Sie in positive Energie die uns unterstützt zu verwandeln heißt, entweder eine Situation die uns nicht entspricht auf verschiedene Weise zu ändern oder aus ihr herauszugehen. Wir haben immer die Wahl.

Wir können unsere Wahrnehmung ändern und zum Beispiel die Krise als Chance verstehen. Endlich zu erwachen und zu leben, anstatt vor lauter Angstprojektion in die Zukunft, das Leben im hier und jetzt zu verpassen. Dinge zu tun, die wir uns lange entbehrt haben. Meditieren, wandern, lernen, schreiben, malen, auf verschiedene Art kreativ sein, kochen, Sport, Yoga regelmäßig zu machen, mit den Kindern achtsam umzugehen und das eigene Kind in uns zu entdecken und so weiter.

Übung der positiven Gedanken

Wenn Du glücklich sein möchte, dann male es Dir aus, was das heißt. Jeden morgen wenn Du noch in dem zwischenreich zwischen Traum und Wachzustand bist, bevor die ersten Gedanken ihren gewohnten Pfad einschlagen können, entscheide ganz bewusst dich als erstes mit weißem Licht zu füllen. Wir können uns alles vorstellen, also lass es einfach zu und rede es nicht klein.

Wenn Du dich in diesem klaren Raum befindest, dann kannst Du beginnen Deinen größeren Traum zu sehen. Zum Beispiel eine friedliche mit der Natur im Einklang lebende Mutter Erde auf der Menschen, Tiere, Pflanzen im harmonischen Einklang miteinander leben, im Überfluss uns schöpferisch bunt und vielfältig mit den verschiedenen Kulturen, mit vielfältiger Musik und Kunst zu umgeben und die Schönheit der Farben und Formenvielfalt Dir in allen Bereichen vorzustellen.

Dann beginne mit den positiven Gedanken für den heutigen Tag. Frage Dich selbst: Was bereitet mir Freude? Wozu habe ich Lust? Wie gehen ich es an? Mach Dir eine kleine Fahrplan und pack nicht zu viel hinein. Auch wenn es nur eine Sache erstmal ist auf die Du Lust hast z.B. zu duschen einen Orangensaft zu pressen und Yoga zu machen. Es klingt vielleicht banal, aber genau das ist die große Kunst in jedem Moment das richtige zu tun und im hier und jetzt zu bleiben und Schöpfer seiner Realität zu sein. Probiere es aus und bleibe jeden Tag dran positive Gedanken zu produzieren und Dich in den Dingen zu ermutigen die Dir gut tun.

Meister seine Gedanken

So wie wir Meister sind im negativen Denken erschaffen, können wir durch Affirmation auch genau das positive Denken schulen. Vielleicht hast Du das Gefühl. Du bist zu klein in diesem großen Plan und Deine Gedanken haben nicht die Kraft die Welt zu einem besseren Ort zu machen. Jedoch ist Deine Kräfte so gewaltig, wenn Sie aus der Ruhe und Stille geboren werden.

Der meditative Zustand ist hierfür unausweichlich. Du solltest sehr achtsam damit umgehen und diese Kraft nicht unterschätzen. Wenn Du einen Stein in einen ruhigen See wirfst, wirst Du beobachten können, wie die Ringe die Energie sich weit über den ganzen See hinaus ausbreitet. So sind deine heilenden Gedanken, die aus einem ruhigen, meditativen Zustand geboren werden von kraftvoller positiver Wirkung. Es kommt dann ein Tag an dem Du nicht mehr auf die Idee kommst negative Gedanken zu nähren. Es macht keinen Sinn mehr und kommt Dir dumm vor.

Ich wünsche Dir viel Freude beim Kreieren einen neuen harmonischeren Welt. Deine Gedanken erschaffen Deine Realität. Du bist der Schöpfer und alles kann geheilt sein. Vertraue Deinen Wahrnehmungen und vertraue dem Heilungsprozeß.