



Spezielle Themen: Therapeutische Insiderinformationen



Energie folge der Aufmerksamkeit - und Ignoranz heilt?

Immer wieder begegnet mir über Klienten die gelehrte Idee, dass Energie der Aufmerksamkeit folgt und somit die Angst verstärkt, wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf sie lenken. Diese Klienten fürchten sich dann vor der Angst und versuchen sie mit allen Mitteln zu vermeiden. Da sie dennoch immer wieder Angst fühlen, haben sie ein schlechtes Gewissen, weil sie glauben, sie würden etwas falsch machen und deshalb würde die Angst wieder mehr werden. Diese Idee sagt im Prinzip aus, dass Angst oder auch Negatives verschwindet, wenn wir es ignorieren, ihm also unsere Aufmerksamkeit und somit die Kraft entziehen!?! Das würde bedeuten, dass Menschen, die ihre Aufmerksamkeit immer auf dem Positiven haben keine Probleme bekommen, nicht krank werden und dass es ihnen nur gut geht...

Das klingt vielleicht verführerisch, aber natürlich stimmt das so nicht!

Lenken wir unsere Aufmerksamkeit weg von negativen Gefühlen, Emotionen, Erinnerungen, oder auch von äußeren Umständen, die vielleicht negative Emotionen bei mir auslösen könnten, dann ignorieren wir immer mehr, was diese negativen Dinge in uns bewirken und verdrängen somit die damit verbundenen Emotionen, Erinnerungen, energetischen Anteile... im Unterbewusstsein. Da unser Unterbewusstsein, unsere Aura, unser Energiekörper... immer voller wird, erhöhen wir somit unbewusst unseren inneren Leidensdruck. Es ist so, als wenn ich in meinem Leben ständig darauf achten müsste, nur ja nicht mit negativen Dingen in Kontakt zu kommen. Irgendwann kann ich dann nirgends mehr hingehen und mit niemanden mehr sprechen, weil es überall nur Negatives gibt, das etwas bei mir auslösen könnte.

Kontrolle und Innere Anspannung werden mehr, anstatt weniger. Das Leben wird eine Qual oder eine ständige Disziplin, erfüllt von Zwang und Druck. Mit Loslassen, Vertrauen oder einem innerlich entspannten Leben hat das nichts mehr zu tun, sondern vielmehr mit dem ständigen Kampf gegen das „Böse“ und die Waffe ist Ignoranz.

Ablenkung, Ignorieren und echtes Loslassen, was ist der Unterschied?

Um etwas wirklich loszulassen, muss ich es auch komplett Zulassen, nicht mehr dagegen kämpfen, mein Herz öffnen und es wirklich annehmen! Dann lasse ich es auch los, ohne den Druck, es „unbedingt loswerden zu müssen“.

Wenn ich mich also von etwas ablenke, meine Aufmerksamkeit von Negativem weglenke, dann in der Regel nur deshalb, weil ich mit dem Negativen nicht konfrontiert werden will, es nicht zulassen will, die Angst also lieber bekämpfe und wegdränge. Doch würde gerade die Angst mich am meisten weiter bringen.

Es ist also eine Angstvermeidungsreaktion, um nicht mehr Angst fühlen oder zulassen zu müssen, um dem Unangenehmen nicht mehr zu begegnen.

Freiheit bedeutet nicht, keine Angst mehr zu fühlen,

Freiheit bedeutet, die Angst nicht mehr zu fürchten!

Ich selbst bestand in meinem Leben die meiste Zeit nur aus Angst und habe mich vor so ziemlich allem gefürchtet, vor was „Mann“ sich fürchten kann: Vor Gefühlen, vor tiefen Gesprächen, vor Bloßstellung, davor meine Gefühle preis zu geben, vor Dunkelheit, vor Nähe, vor Missbrauch und ausgenutzt werden, vor mir selbst, davor Fehler zu machen... und noch ganz viel mehr. Und gerade deshalb schreibe ich diesen Text! Denn es hat mich in meinem Leben nichts weiter gebracht, wie die Angst und der Umgang damit. Mir hat Christus geholfen, dass ich Angst gar nicht fürchten muss, sondern sie begreifen!

Es ist logisch und auch einfach erklärt: Angst bzw. negative Gefühle haben immer eine Begrenzung! Warum? Weil nur echte Gefühle grenzenlos sind, weil nur Gott grenzenlos ist! Angst entsteht immer aus der begrenzten Vorstellung des Menschen, dass etwas keinen Sinn hat und deshalb zu fürchten ist. Das bedeutet, dass alles, was Grenzen hat - also vor allem alle negativen Gefühle oder Empfindungen - Grenzen haben, die der Mensch selbst gebaut hat und somit irgendwann aufhören würden zu wachsen.

Wenn wir uns den Mechanismus der Unterdrückung bzw. Verdrängung mal genauer ansehen, dann verstehen wir es noch mehr: Um etwas zu Unterdrücken, also um etwas unbewusst werden zu lassen, muss ich meine Aufmerksamkeit komplett herausziehen, muss es wie eine Kugel zusammendrücken, bis es so klein wird, dass ich gar nicht mehr sehen kann, was darin ist. Diese Kugel landet dann schließlich in meinem Körper, in meiner Aura oder wir transportieren sie per Projektion, also durch „Angst mach Strategien“ auf andere Menschen. Z.B.: „*Pass ja auf, dass du nicht SO denkst, sonst wird es dir schlecht ergehen!!!*“ Der spirituelle Wahn der dadurch entsteht, ist dann **die Angst vor der Angst**, das bedeutet, dass ich dann Angst haben muss, wenn ich etwas Negatives in mir fühle und mich natürlich sofort davon ablenken muss, es ignorieren und wieder oder noch mehr verdrängen muss... Ich versuche sozusagen vor mir selbst und meinen Gefühlen zu flüchten, vor meinem eigenen Körper zu flüchten. Und auch der Außenorientierten Gesellschaft gebe ich somit recht: Ablenken und verdrängen und ja nicht WARUM fragen, so bleiben wir unbewusste und stets leicht manipulierbare Maschinen. Es bedeutet, dass wir der Angst „glauben“ und sie fürchten, anstatt sie zu begreifen.

Lenke ich meine Aufmerksamkeit auf negative Empfindungen, wie z.B. auf die Angst, dann werden diese natürlich meist am Anfang mehr.

Warum?

Weil sie komprimiert sind und sich ausdehnen wollen.

Wie weit?

So weit, bis ich verstehe, welche Erfahrung, welche (gottfremde) Idee oder welche Fremdbestimmung sich darin verbirgt und was der Sinn dieser Erfahrung aus göttlicher Sicht eigentlich war. Letztlich verbergen sich in jeder negativen Empfindung auch positive Aspekte von mir selbst, welche ich nur nie Annehmen und Entfalten gelernt habe. Deshalb ist das Ziel dieser Annahme immer das Finden der eigenen Anteile, der eigenen wahren Stärken ist. Verdränge ich Erfahrungen, verdränge ich auch meine wahren Anteile, meine wahren Stärken mit.

Der Falsche Umgang mit vielen negativen Gefühlen, Gedanken, Vorstellungen, Emotionen oder Empfindungen rührt vor allem daher, dass vieles fehlinterpretiert wurde. Es ist uns noch soviel nicht bewusst, da die Menschheit gerade erst anfängt, viele Fragen zu stellen.

Z.B. Panik ist nicht eine Steigerung von Angst, sondern der ultimative Kampf GEGEN die Angst, also Ausdruck der Verzweiflung, die Angst (oder auch ein bestimmtes Problem) nicht loszuwerden!!!

Und Euphorie des Verstandes ist die andere Alternative im Kampf gegen die Angst, in der ich mir mit aller Kraft einrede, dass schon alles passt oder sogar grandios ist, mir also „phantastische“ (fanatische) Ideen vorstelle, um über sie ein tolles Gefühl zu kreieren... ist aber ebenso nur der Ausdruck meiner Inneren Verzweiflung, die Angst bzw. meine Problem nicht loszuwerden, - was ja auch gar nicht notwendig wäre.

Auch ist uns nicht bewusst, wie sehr die jenseitige Welt bei vielen Ängsten mitwirkt und beziehen deshalb die meisten Ängste immer auf uns selbst...

Im Herzen eines jeden Menschen ruht jedoch seine göttliche Kraft. Sich selbst und vor allem das Negative mit den Herzen annehmen zu lernen ist sicherlich kein einfaches Umschalten einer Vorstellung, sondern ein intensiver Weg zu einem komplett anderen Umgang mit sich selbst und mit seinem Leben. Da jede angenommene Emotion, sich irgendwann verwandelt, verwandle auch Ich mich immer mehr und das bedeutet, dass ich tatsächlich durch die Innere Auseinandersetzung mit mir selbst ein anderer Mensch werde. Doch ist die ein Wachstum, das durch jede einzelne Verwandlung geschieht und nicht durch das Festlegen einer einzigen Idee. Deshalb möchte ich auch noch kurz auf die Idee eingehen, dass alles eine Illusion ist.

Alles ist Illusion - wie der Verstand versucht unsere Seele auszutricksen

Oder Warum es keine Abkürzung zur Landschaft unserer Seele gibt

Das mit der Illusion stimmt natürlich nicht. Es ist wieder der Verstand bzw. unser Ego, das alles, was ihm nicht angenehm ist ignorieren möchte. So z.B. auch die Angst. Es klingt so einfach: Angst ist eine Illusion. Was geschieht, wenn ich mit meinem Verstand festlege, dass Angst eine Illusion ist? Natürlich, das gleiche Spiel: Ich ignoriere Sie! Doch da bin ich genau

wieder in der gleichen Falle wie vorher. Ich begreife wieder nicht, warum sie da ist, ich erlaube wieder nicht mein Herz ihr zu öffnen und ich finde wieder nicht meine wahren Kräfte. Diese Idee, dass z.B. Angst Illusion ist, entstand, weil Menschen in höheren Dimensionen bzw. in ihrer Gottverbindung keine Angst mehr fühlen konnten und deshalb glaubten, dass Gott gar keine Angst kennt und deshalb Angst gar nicht existieren würde. Doch Gott kennt natürlich Angst, denn wir alle leben in Gott, da er überall ist, und deshalb kennt Gott auch Angst, er fürchtet sich nur nicht davor und er identifiziert sich auch nicht damit, weshalb er uns auch hindurch begleitet. Gott kennt auch Dunkelheit, nur fürchtet er sich vor ihr nicht. Und damit wir unseren eigenen freien Willen entfalten können, ist er sozusagen in der Dunkelheit da, tut aber nichts und lässt es uns vollkommen frei, was wir mit dieser Dunkelheit machen.

Das was also „falsch“ läuft, ist niemals unser Leben, unsere Gefühle, unsere Erfahrungen, sondern unsere Interpretation davon und unser Umgang damit. Illusion ist etwas, das gar nicht existiert. Ängste, Emotionen, negative Erfahrungen, Flüche, Bündnisse... usw. existieren und wirken zum Teil sogar über mehrere Leben hinweg. Also sind sie keine Illusion. Dennoch sollen sie verwandelt werden! Und das bedeutet, dass sie natürlich nicht für immer so bleiben sollen, sondern dass wir durch die Verwandlung, endlich unsere WAHREN KRÄFTE finden und auch leben lernen.

Das bedeutet letztlich, dass alles Negative seinen Sinn hat, natürlich nur, wenn wir es begreifen, annehmen und verwandeln, denn nur so können wir den wahren Sinn offenbaren und unsere eigentlichen Kräfte entwickeln.

Diese Idee mit der Illusion ist also entstanden, weil Menschen AUS DER SICHT GOTTES glaubten, das Leben in seiner Ganzheit zu begreifen. Doch würde dies bedeuten, dass Gott ebenfalls alles negative ausblendet und das tut er eben gerade nicht. Gott liebt uns über alles und das bedeutet nicht nur unseren göttlichen Kern und den Rest nicht. Sondern es bedeutet, dass wir mit allem angenommen werden, was wir sind oder glauben, dass wir sind. Und genau dies wäre auch eine unserer wahren Stärken: dass wir alles mit dem Herzen annehmen, nicht nur das Positive oder Angenehme. Dann würden wir auch beginnen über das Negative ganz viel zu lernen und es sicher nicht mehr so als Feind ansehen.

Es stellte sich mir schon sehr früh die Frage: was hilft uns als Mensch wirklich? Es ist einfach einem Menschen zu sagen: Du lebst dich nicht, Du lebst in einer Illusion, Du bist fremdbestimmt... doch wie geht der Weg dort hinaus? Ich selbst habe in einer Begegnung mit einem Engel erahnen dürfen, wie wenig wir Menschen uns wirklich leben und mir wurde klar, dass ich für die Freilegung dieses Potentials in mir vielleicht viele Leben brauchen werde. Aber ich konnte auch fühlen, dass jeder einzelne Schritt sich lohnt und ich mein Leben in allen Höhen und Tiefen genieße und auskostete, weil jedes Puzzleteil, das ich von meinem eigenen Wesen zurückerobere, mich um Dimensionen Ganzer fühlen lässt.

**Für mich ist es schon lange ein Weg!
Ein Weg, auf dem ich innerlich immer mehr wachse,
ein Weg zu innerer Ganzheit!**

Heliamus Raimund

www.pandeus.de & www.aislb.de



www.pandeus.de

