

Angst

Angst ist die scheinbar alles beherrschende Emotion des Lebens. Angst, etwas falsch zu machen, Angst, nicht zu genügen, Angst, seinen Job zu verlieren, Angst, von seinem Partner verlassen zu werden, Angst, krank zu werden, Angst, in der Gosse zu landen, Angst vor der Meinung der Anderen usw., usw., usw.

Angst kommt von dem lateinischen Wort angustus = eng, bedrückend, bedrängend. Angst macht einen eng, bedrängt, lässt einen nicht mehr frei durchatmen.

Wenn wir uns an den Angstgedanken hängen, bestimmt er unser ganzes Leben, er raubt uns alle Kraft und Energie, die wir benötigen, um unser Leben so zu leben, wie es (gedacht) ist.

Was für eine Macht hat diese Emotion „scheinbar“ - und doch - sobald wir den Gedanken zu denken imstande sind, dass alles nur eine Erscheinung ist, dass auch diese Angst lediglich ein vorbestimmter Teil des göttlichen Drehbuches ist, verliert sie ihre Macht, ist sie als Fiktion durchschaut. Das Ende der Hypnose, denn nichts anderes ist diese ganze "persönliche Realität".

Wovor solltest Du Angst haben, wenn alles nur eine Fiktion, eine Illusion ist, selbst DU?

Alles ist genau so, wie es sein soll, auch die Angst, die Enge, das Bedrängtsein.

Nie hast Du jemals etwas getan, niemals wirst Du jemals etwas tun, weil es Dich, als Person, überhaupt nicht gibt.

Was könntest Du verlieren, wo Du doch nie etwas besessen hast?
Wer könnte Dir etwas antun, wo Du doch gar nicht existierst?
Wem könntest Du etwas schulden, vor wem Dich rechtfertigen müssen, wenn Du doch niemals etwas getan hast?

Die einzige Grundlage, auf der die Angst basiert, sind die Gedanken, aber es sind nicht Deine Gedanken, Du bist nicht der Denker, es gibt keinen Denker, da erscheinen einfach nur Gedanken.

Schmeiß Deine Überzeugung, dass Du diese Gedanken denkst, dass Du dieser Denker bist, einfach in den Mülleimer.

Wenn Du erkennst, dass es nie einen Handelnden gegeben hat, noch geben wird, bist Du frei und die Welt um Dich herum kann toben, wie sie will, es wird Dich nicht mehr berühren.

Angst ist nur ein Gedanke.
Es ist nicht Dein Gedanke, er hat mit Dir nichts zu tun.

Wenn Du dies klar erkennst, löst sich der Gedanke auf und Du bist frei!

Freundliche Grüsse
Elmar Gányi