

Was ist Heilung

Die Reise zur Heilung über die Selbstliebe

Jeder Mensch sucht in seinem Leben nach Anerkennung, Glück, Liebe und Harmonie. Wo ist das Glück, die Liebe und die Anerkennung. Vor lauer suchen sehen viele den Wald vor lauter Bäumen nicht. Um Liebe und Glück zu erfahren bedarf es des Ankommens um den eigenen Fokus auf das eigene Innere zu richten. Durch beständiges Ankommen üben erfährt man die Kraft der Achtsamkeit sowie des eigenen Mitgefühls. Durch diese Erfahrung kann Stück für Stück das Suchen im Außen aufgegeben werden wodurch die Erfahrung im Inneren wächst dass jeder Moment unseres Lebens von Glück, Liebe und Harmonie erfüllt ist. Jeder Beziehung unseres Lebens ist von Liebe erfüllt, ohne dass es wirklich erkannt und wahrgenommen wird. Nur warum ist das so? Wenn so viele nach Liebe suchen und die Antwort nicht gefunden haben, ist es wichtig zu fragen, woran das liegen mag.

Diese Antwort kann nicht im Außen gefunden werden, sondern nur in uns selbst. Um diese Antwort zu finden ist es wichtig sich auf eine Reise zu begeben, eine Reise zu sich selbst, um die Hintergründe zu erkunden die uns suchen lassen.

An der Stelle möchte ich vorab eine Frage stellen. In wie weit bist du bereit dich von Herzen wirklich auf etwas einzulassen? In wie weit bist du bereit Lieben zu lassen, wirklich von Herzen zu Lieben geliebt zu werden?

Ein Grund warum es scheinbar so schwer ist Liebe zu finden, ist:

Weil sich der eine oder andere vielleicht in seinen Gefühlen verletzt fühlt und Angst hat wieder neu verletzt zu werden. Aus dieser Angst werden Grenzen und Mauern um das Herz und die Gefühle aufgebaut wodurch sich unsere Herzen und die Gefühle immer mehr verschlossen haben.

Ein verschlossenes Herz kennt nur einen Zustand, den der Härte, welcher immer größer wird desto mehr wir uns verschleiben. Dies hat zur Folge das, sich eine Leer in unsern Gefühlen entsteht. Diese Leere fühlt sich mit immer mehr Angst wodurch immer weniger Liebe empfunden werden kann. Durch die Angst und Härte entsteht ein immer größer werdender Unruhe sowie Irrglaube. Der denn zum Beispiel sagt: „dass das Öffnen vom eigen Herz und Gefühl Schwach eine Schwäche ist und Härte Stärke ist.“ Genau dieser Irrglaube ist es, der zu einer Verwechslung von wahrer Stärke und Schwäche führt, worunter viel in unserer Gesellschaft leiden. Wird die Stärke mit der Schwäche verwechselt, führt das zu noch mehr Angst.

Genau diese Angst, verschließt dann unser Herz und innere sichtweiße fast ganz. Was zu einem Schwatz weiß Danken führt. Wodurch die Härte immer größer wird. Was dazu führt, dass die Härte unsere Gefühle erdrückt. Wodurch unsere Gefühle immer weniger Freiraum bekommen um sich auf eine Natürlich Art und weiß auszudrücken.

Wird der Freiraum eingescannt entsteht immer mehr Kontrolle, Wut, Aggression, bis hin zum Hass.

Generell gilt umso mehr Häre aufgebaut wird umso weniger können unser Gefühle Liebe empfinden. Desto weniger Liebe empfunden wird umso mehr vergessen wir im Gefühl, wie sich Liebe anfühlt, wie wir sie nicht mehr fühlen-somit können wir nicht mehr auf die Liebe in uns vertrauen. Durch mangelndes Vertrauen in Liebe, Vergessen wir Liebe zu leben, hieraus entsteht eine immer tiefere Leere in unserm Herzen sowie in unseren Gefühlen. Diese Leere wird umso größer, je mehr wir uns verletzen, also verschließen.

Hinzu kommt, dass es in der Härte nur wenig bis kein Vertrauen, Mitgefühl, Frieden, Freude, sowie Zuversicht gibt. Was uns doch so wichtig erscheint! Anstelle des Mitgefühls und Vertrauens empfinden wir nur Leere, die sich mit Angst füllt welch uns in die Kontrolle bringt.

Durch die Kontrolle begrenzen wir uns aber noch mehr und untergraben so den letzten Rest unseres Vertrauens Selbstwertgefühls. Ist das eigene Vertrauen untergraben, verlieren wir den Bezug zum Gefühl was dazu führt das wir es nicht mehr hören. Hören wir unser Gefühl nicht mehr vergessen wir sie. Was dazu führt, dass wir immer mehr von uns selbst und unseren Gefühlen entfernen. Wodurch wir noch in unserem Kopf den Gedanken leben.

Je mehr wir in den Gedanken leben desto mehr vergessen wir zu fühlen. Umso mehr wir vergessen zu fühlen, desto weniger können wir unsere Gefühle Wert schätzen. Was uns in eine Situationen der Gefühlsarmut führt, in der wir nicht mehr mit unser Gefühlen glauben können, was sie uns sagen. Genau diese Situationen ist es die uns nach Liebe such lässt. Können wir keine Liebe fühlen können wir aber auch nicht in Liebe Denken! Somit werden unsere Gedanken letzten Endes auch ganz leer, egal wievielt Wissen wir reinstecken sie bleiben leer und kalt, was dazu führt das sie Deduktiv werden.

Hinzukommt das durch die mangelnde Wertschätzung unserer Gefühle in uns eine immer Größer werde Gefühlskälte entsteh, die einen tiefen Schmerz in unserem Herzen hinterlässt der immer größer wird. Bis er nicht mehr auszuhalten ist und sich als Krankheit äußert.

Jedoch müssen wir es nicht soweit kommen lassen. Wie können uns aus unserer Situation wieder befreien, in dem wir anfragen unser Herzen und Gefühl zu öffnen, für das was wir wirklich wollen.

Dies ist der Anfang einer Reise, eine Reise auf dem Weg in die Heilung über die Selbstliebe. Dieser Reise bringt mit der Selbstannahme, Hingabe dem Mitgefühl und der Vergebung die uns hilft unsere Herzen wieder für die Liebe öffnen und uns anzunehmen, da wo wir uns einst aus dem falschen Verständnis heraus abgelehnt haben.

Durch die Entscheidung unser Herzen wieder für die Liebe zu öffnen, geben wir uns die Chance für eine gemeinsam begegnen in Harmonie. Den Weg der gemeinsamen Bergung führt uns in die Hingabe zu uns selbst zum Mitgefühl zu unserm wahren inneren, welches wir durch diese Begegnung immer mehr zur Entfaltung bringen können, statt in Mitleid zu sein.

Um in Liebe und Harmonie leben zu können, ist es wichtig offenes Herz, in dem die Gefühle und Emotionen Fließen können. Nur so kann Liebe auch empfunden werden.

So bringen wie durch die Hingabe uns immer in erinnern was wir am meisten Brauchen; das Mitgefühl. Erst durch das Mitfühlen können wir uns in der tiefe wirklich Erkennen und Verstehen...da wir am besten durch mit sich Mitfühlen oder Nachfühlen des andern uns Verstanden fühlen.

Erst durch das Verständnis des Mitgefühls können wir unser Ängste sehen die durch das Urteilen entstanden sind. Mit diesem Verständnis können wir jetzt die Grenzen oder Gesetze der Vorurteile überwinden welches wir uns vorher selbst gesetzt haben.

So bringt uns jetzt die Erinnerung dass wir durch unsere Vorurteile die Wahrheit über uns selbst unterdrückt haben. Die Wahrheit über unsere wahren Werte, die wir in unserem Schmerz durch die Trennung unserer Vorurteile vergessen haben.

Im Schmerz lehnen wir immer einen Teil von uns selbst ab. Diesen Teil können wir jetzt wieder in die Arme nehmen, um uns so Anzunehmen zu öffnen für die Liebe in unserm Herzen. Umso mehr wir das zulassen, umso mehr kommt die Wahrheit zu Tage, dass wir in Wirklichkeit alle ein Teil der Liebe sind!

Denn unser aller wahrer Wert ist die Liebe, da wir alle ein Teil von ihr sind und somit ist die Liebe unsere wahre Natürlichkeit. Was wir vorher in unserem Schmerz nicht sehen konnten, da wir vorher durch das Urteil der Ablehnung geglaubt haben, dass wir getrennt sind.

Durch das Mitgefühl finden wir alle einen tieferen Zugang zur Erkenntnis und Verständnis, in uns und zu unseren Gefühlen.

In dem wir das immer mehr in unser Gefühlen Erkennen und Verstehen, erinnern wir, uns immer mehr an die Liebe zu uns und andern so wie sie ist und nicht was wir glauben, was sie ist.

Jedes Mal wenn wir in Urteilen sagen, dass etwas unmöglich oder unheilbar ist schieben wir die Heilung weg, halten sie für nicht möglich und somit auch die Liebe nicht. Weil wir die Liebe nicht verstehen, und was wir nicht verstehen lehnen wir ab. Was wiederum zu Schmerz führt, den wir aber nicht wollen. Aus diesem Schmerz heraus versuchen wir uns dann mit vielerlei Dingen abzulenken (zum Beispiel Fernsehen). Dabei übersehen wir aber, dass wir den Schmerz unterdrücken. Durch die Ablenkung die wir uns geschaffen haben, fangen wir an den Schmerz mit der Liebe zu verwechseln.

Heilung ist Verständnis, Verständnis durch das Mitgefühl, für sich und alle anderen wieder zu erlangen, und sich zu erinnern wer wir sind. Was wir verstehen das wird uns bewusst und so können wir es nachvollziehen also glauben, denn nichts anderes ist Glaube. Was wir glauben das leben wir und was wir leben das glauben wir. Umso mehr wir das umsetzen und verstehen lernen, umso mehr Heilung tritt in unser aller Leben und umso mehr sind wir bereit uns für die Liebe in unserm Herzen zu öffnen, die unser aller wahre Heilung ist.