

## Die Kraft der Selbstbefreiung

Viele Menschen sehnen sich nach Befreiung. Sie ersehnen Befreiung von dem, worunter sie leiden ebenso wie Befreiung ihres wahren Seins, um das zu tun, was sie sich eigentlich wünschen. Diese Befreiung kann nur von innen kommen, aber die Illusionen, in die sich die Menschen verstrickt haben, suggerieren etwas anderes.

So entsteht eine Suche im Außen, die auf das erlösende, geniale, umfassende Konzept oder System gerichtet ist, die Heilslehre oder den Guru, die ideale Gemeinschaft, das ideale Staatssystem, die revolutionäre Therapie und was sonst noch alles Befreiung verspricht. Diese Suche hat nie ein Ende, denn es wird nie ein Konzept, einen Guru oder sonst etwas geben, was den Menschen von der Notwendigkeit befreit, sich mit den Ursachen seiner Unfreiheit auseinanderzusetzen. Diese Auseinandersetzung führt zur Erkenntnis der wahren eigenen Identität und macht deshalb frei. Befreiung kann also am schnellsten durch bewusste innere Auseinandersetzung erreicht werden. Und auf diesem Weg können Konzepte und Gemeinschaften, Therapien und alles andere liegen, was die Auseinandersetzung vorantreibt. Entscheidend ist, dass man sie aktiv zur Auseinandersetzung nutzt und nicht als Gelegenheiten zur Flucht. Viele Menschen flüchten sich in Konzepte, Heilslehren oder Gemeinschaften, um so scheinbar der Auseinandersetzung mit ihren Ängsten und inneren Konflikten entgehen zu können. Dann aber begeben sie sich nur in eine neue Form der Unfreiheit, die bald ebenso unerträglich wird wie die alte, die sie hinter sich gelassen haben. Die Suche beginnt also bald von vorn beziehungsweise sie geht weiter.

Das ist in Ordnung, denn das Leben ist letztlich immer eine Suche nach größerer Harmonie und größeren Möglichkeiten. Erfahrungen der Disharmonie und des Eingeschränkt-Seins werden immer in irgendeiner Form dazugehören, weshalb es auf Erden nie ein absolut ideales System oder eine ideale Gemeinschaft geben wird. Es gibt aber Systeme und Gemeinschaften, die eine segensreiche Wirkung entfalten, während andere insgesamt eher destruktiv wirken. Es gibt Wege, die die Befreiung unmittelbar fördern und andere, die zunächst noch mehr Verstrickung

herbeiführen. Die Kraft der Selbstbefreiung bringt dir nicht den „einzig richtigen Weg“ – denn diesen gibt es gar nicht – aber sie bewegt dich in die richtige Richtung. Du kannst dich direkt auf mehr Freiheit zubewegen und Umwege meiden. Das gelingt am besten, wenn du keine Angst mehr vor Umwegen hast, weil du innerlich entspannt und flexibel genug bist, um es schnell zu merken, wenn du dich in den falschen Zug gesetzt hast und einfach wieder auszusteigen. Du musst nicht bis zum Ende mitfahren – du kannst gleich bei der nächsten Station aussteigen oder sofort die Notbremse ziehen. So kann dich geistige Flexibilität ganz einfach vor Leid bewahren.

Viele Menschen sind aber geistig in mancher Hinsicht erstarrt, weil sie sich eben lieber auf äußere Konzepte, Heilslehren und so weiter verlassen, als sich mit der existenziellen Unsicherheit auseinanderzusetzen, die sie spüren müssten, wenn sie das nicht täten. Die Bereitschaft, Unsicherheit auszuhalten, könnte den Menschen viel Leid ersparen. Die Freiheit ist immer nur einen Schritt weit entfernt – es ist der Schritt ins Unbekannte, in die Selbstverantwortung, in die Bewusstwerdung und in die Auflösung der Angst.

Selbstbefreiung gelingt durch die Konzentration auf das, was man erschaffen möchte, auf die „Freiheit *zu* etwas“, und nicht durch die Konzentration auf das, was man loswerden möchte. Alles, worauf du deine Aufmerksamkeit lenkst, ziehst du tendenziell an. Deshalb ziehst du auch das an, was du hasst, und nicht nur das, was du liebt. Dingen, die du loswerden möchtest, solltest du möglichst keine Energie senden. Oft tust du das aber aufgrund von Anhaftungen der Persönlichkeit unbewusst. Als Ausweg bietet es sich an, die unliebsamen Dinge einfach als „willkommene“ Gelegenheiten zu betrachten, um mehr über dich und deine wahre Freiheit zu lernen. Diese Dinge bringen dich mit Gefühlen und Glaubensmustern in Kontakt, die gerade darauf warten, transformiert zu werden. Schau einfach genau hin, welche Gefühle und einschränkenden Überzeugungen sich zeigen. Anstatt dich zu ärgern, widme dich so lange der Selbsterforschung, bis du den alten Ballast abgeworfen hast, der diese Dinge angezogen hat. Du veränderst deinen Magnetismus, indem du dich innerlich befreist. Es macht nichts, wenn manche Themen nicht gleich ganz aus dem Leben verschwinden,

sondern in verschiedenen Formen immer wieder auftauchen. Erforsche sie einfach, bis du sie vollständig verstanden hast. Leid kann minimiert werden, wenn man sich freiwillig dem Lernen und Verstehen widmet – und nichts anderes als das ist Selbstbefreiung.

**Beispielhafte Kraft-Sätze:** Der Weg der Freude ist auch der Weg der Befreiung. Mir stehen jederzeit alle Möglichkeiten offen, die ich brauche. Erkennen und Verstehen transformiert jede Angst.

**Für Hochsensible:** Hochsensibilität ist ein beschleunigter Entwicklungsweg: Unverarbeitete Erlebnisse, die deinen Energiekörper blockieren, erzeugen dort niedrige Schwingungen. Diese bringen dich sofort mit den niedrigen Schwingungen deines Umfeldes in Kontakt, die diesen Themen entsprechen. Das erzeugt eine innere Spannung, und du kannst die Themen dann bewusst anschauen.

Willst du der Betrachtung dieser Themen ausweichen, versuchst du wahrscheinlich, mit den niedrigen Energien deines Umfeldes „in Harmonie zu kommen“. Das geht auf Kosten deiner inneren Wahrheit, denn eine echte Harmonie damit ist nicht möglich. Du versuchst also, anderen und dir selbst vorzumachen, du seiest jemand anders als der, der du bist. Durch diese „Anpassung“ scheint sich die innere Spannung zunächst zu beruhigen. Gleichzeitig bringst du dich aber umso mehr in Resonanz zu Menschen und Umfeldern, die nicht zu dir passen, die mit deinem wahren Sein „inkompatibel“ sind. Die Menschen versuchen, dich mit ihren telepathisch ausgesandten Vorstellungen, Ansprüchen und Erwartungen dazu zu bringen, Dinge zu tun, die du nicht tun willst. Du versuchst nun, telepathisch gegenzusteuern und die Menschen „umzustimmen“, um die scheinbare Harmonie wiederherzustellen, sie also dazu zu bringen, nicht mehr das von dir zu wollen, was sie jetzt wollen. Das erzeugt Anspannung, Trennung von der Liebe und Verstrickung. In diesem Zustand bist du erst recht manipulierbar und für all die Energien erreichbar, mit denen andere an dir herumzerren.

Dem kannst du ein Ende machen, indem du anderen ebenso wie dir selbst absolute Willensfreiheit gewährst. Erlaube jedem energetisch, zu sein, wer immer er sein will. Befreie dich durch die Erkenntnis, dass es dir frei steht, wie du reagieren willst und dass du seine Energien und Vorstellungen nicht aufzunehmen brauchst. Im Zustand des Eins-Seins mit dir selbst bist du geschützt, denn niemand kann dich durch „Liebes-Entzug“ und andere Taktiken dazu bringen, dich schlecht zu fühlen. Du kannst jedem erlauben, dich abzulehnen, zu kritisieren oder dir Wut und negative Gedanken zu senden – es macht dir nichts aus, denn solange du entspannt bist, hältst du dich auf einer höheren Schwingungsebene auf, von wo aus du diese Dinge zwar „sehen“ kannst, aber nicht in deinem Wohlbefinden beeinträchtigt wirst. Freiheit bedeutet, frei auszustrahlen wer du bist und frei zu entscheiden, ob du mit den Energien anderer Leute in Resonanz gehen willst.

Aus dem Buch „Die Weisheit der Sphinx. Kosmische Gesetze und Weisheiten psychologisch differenziert betrachtet“ von Monika Mahr