

INHALT

Einführung	7
1. Die geistigen Bakterien der Angst und ihre Symptome	9
2. Die geistigen Bakterien der Angst abtöten	21
3. Den Geist vom Gift der Sorgen befreien	53
4. Lampenfieber überwinden	67
5. Die geistigen Bakterien der Angst durch Meditation heilen	78
6. Lieder und Affirmationen zur Überwindung von Angst	97
7. Gott: Die höchste Lösung zur Befreiung von Angst	110

Anhang

Energie-Aufladeübungen	121
Die Hong-So-Meditation	123
Über den Autor	125

KAPITEL 1

DIE GEISTIGEN BAKTERIEN DER ANGST UND IHRE SYMPTOME

Angst, Sorge und Nervosität sind geistige Bakterien, die in den Geist des Menschen eindringen. In Indien haben spirituelle „Ärzte“ eine wunderbare Wissenschaft und eine Reihe einzigartiger Methoden entwickelt, um die psychischen, spirituellen und körperlichen Krankheiten des Menschen zu behandeln.¹



Angst verschlimmert all unser Leid. Sie verstärkt unseren körperlichen Schmerz und unsere seelische Qual um ein Hundertfaches.



Ständige Angst wirkt sich negativ auf das Herz aus und kann Herzrasen und andere Herzprobleme zur Folge ha-

1 Dieses Zitat entstammt einem Zeitungsbericht über Yogananda, in dem seine Worte zitiert werden.

ben. Sorge und Ärger wirken sich negativ auf das Gehirn und auf den ganzen Körper aus und mindern die geistige Leistungsfähigkeit und das allgemeine Wohlbefinden. Denke also daran: Immer wenn du Ärger oder Angst empfindest, werden Giftstoffe im Körper ausgeschüttet. Wenn in einer Fabrik die elektrischen Leitungen durchbrennen, können sie vom Elektriker ersetzt werden, aber du hast nur ein Nervensystem, um die lebenswichtigen Funktionen im Körper zu steuern, und sind die Nerven einmal durchgebrannt, kannst du nichts tun, um sie zu ersetzen.



Angst hat eine äußerst schädliche Wirkung auf Herz, Nervensystem und Gehirn. Sie beeinträchtigt geistige Entschlusskraft, Mut, Urteilsvermögen, gesunden Menschenverstand und Willenskraft.



Aufgrund ihrer Verbindung zum sympathischen Nervensystem reagieren die Verdauungsorgane sehr empfindlich auf geistige Eindrücke. Deshalb richten unangenehme Eindrücke zu keiner Tageszeit so großen Schaden an wie während der Mahlzeiten. Besorgnis, Niedergeschlagenheit, Angst oder Zorn verzögern die Verdauung, während Fröhlichkeit, Hoffnung, Mut und Gelassenheit eine gute Verdauung fördern. Alle Sorgen, Nöte oder Gedanken an

Schwierigkeiten sollten insbesondere während des Essens beiseitegelegt werden und man sollte die Speisen stets mit dankbarem und freudigem Herzen genießen.



Die Angst vor Misserfolg oder Krankheit wird genährt, wenn man ständig über alle erdenklichen unheilvollen Möglichkeiten nachdenkt, bis sie im Unterbewusstsein und schließlich im Überbewusstsein Wurzeln schlagen. Dann beginnen diese Samen der Angst zu keimen und das Bewusstsein mit Pflanzen der Angst zu erfüllen, die giftige, todbringende Früchte der Angst tragen.



Fürchte dich nicht vor Unfällen und Krankheiten, nur weil du ihnen vor kurzer Zeit begegnet bist. Eine solche Angst schafft ein Bewusstsein für Krankheiten und Unfälle und wenn dieses Bewusstsein stark genug ist, ziehst du genau die Dinge an, die du am meisten fürchtest. Furchtlosigkeit wird sie dagegen mit hoher Wahrscheinlichkeit abwenden und ihre Macht mindern.



Gedanken besitzen die Macht, Wirklichkeit zu werden. Hüte dich davor, aus Angst genau die Situation anzuziehen, die du fürchtest. GOTT segnet dich unaufhörlich, aber durch

deine Zweifel verschließt du dich SEINER Gnade, die deine Verblendung zerstreuen würde.

Swami Shankara hatte einmal eine Schülerin, die immer wieder mit Ängsten und Zweifeln zu ihm kam. „Was, wenn das geschieht?“, klagte sie, oder: „Was, wenn ich das täte?“

Eines Tages fragte sie ihn: „Aber – was ist, wenn ich sterbe?“

Shankara sah sie gelassen an und sagte: „Nun gut, dann stirb!“ Und die Frau fiel leblos zu Boden.

Swami Shankara war nicht verantwortlich für ihren Tod. Er erlaubte ihrer eigenen Gedankenkraft lediglich, Wirklichkeit zu werden, was ohne seinen Segen schon viel früher geschehen wäre. Auf diese Weise lernte ihre Seele eine schwere Lektion, die der Guru sie mit sanfteren Mitteln vergeblich zu lehren versucht hatte.



Ein Mensch, der von Sorgen und Ängsten erfüllt ist, hat Albträume, die ihm eine dringende Mahnung sein sollten, seine Einstellung zu ändern, damit er die Objekte seiner Sorgen oder Ängste nicht anzieht – durch sein bewusstes Denken, aber ebenso durch die starken Schwingungen seiner unterbewussten Gedanken.



Angst lässt eine heimtückische Anziehungskraft im Menschen entstehen, durch die er genau das Ding anzieht, das

er fürchtet, so wie ein Magnet ein Stück Eisen oder Stahl anzieht.



Du musst alle Angst vor Unfällen und Krankheit verlieren. Da dein Körper nichts anderes als Energie ist, kann ihm nichts geschehen. Wenn du das erkennst, bist du frei.



Das geistige Schwelgen in Angst lässt eine unterbewusste Gewohnheit der Angst entstehen. Wenn dann etwas geschieht, das große Unruhe in den gewohnten Alltag bringt, kommt die gewohnheitsmäßige Angst aus dem Unterbewusstsein zum Vorschein, verstärkt das, was wir fürchten, und lähmt die Willenskraft unseres bewussten Denkens, gegen die Angst anzukämpfen. Der Mensch ist nach dem Abbild GOTTES geschaffen und verfügt über alle SEINE Kräfte und Möglichkeiten. Daher ist es falsch von ihm zu glauben, seine Prüfungen seien größer als sein göttliches Wesen. Denke immer daran, dass du die Fähigkeit besitzt, deine Prüfungen zu überwinden, so groß sie auch sein mögen. GOTT wird niemals zulassen, dass du über deine Kräfte hinaus geprüft wirst.



Angst verunreinigt unsere Gefühle durch lebhaftes Fantasienvorstellungen und beeinflusst unser Unterbewusstsein in einem so hohen Maße, dass es seinerseits die Bemühungen unseres bewussten Denkens vollständig zunichtemacht.



Zu den größten Feinden der Willenskraft gehört die Angst. Vermeide sie sowohl in Gedanken als auch im Handeln. Die Lebenskraft, die immerzu durch dein Nervensystem strömt, wird herausgepresst, wenn die Nerven durch Angst gelähmt werden, sodass die Vitalität des gesamten Körpers herabgesetzt wird. Die Angst hilft dir nicht, dich von dem zu lösen, was dich ängstigt. Sie lähmt nur deine Willenskraft. Du musst Vorsicht walten lassen, darfst aber niemals ängstlich sein. Wenn Angst aufkommt, sendet das Gehirn diese Botschaft an alle Organe. Das Herz wird gelähmt, die Verdauungskräfte werden gestört und es können zahlreiche körperliche Beschwerden auftreten.



Angst ist zweifellos ein geistiges Gift, solange sie nicht als Gegenmittel eingesetzt wird, als Anstoß, der einen Menschen zu gelassener Vorsicht anspornt.



Angst zerstört unternehmerische Initiative. Sie lähmt den Wunsch, eine erfolgreiche Anstrengung zu wiederholen. Angst überstrahlt die Allmacht der Seele. Fürchte dich vor nichts anderem, aber fürchte dich vor der Angst. Fürchte dich davor, etwas anderes zu fürchten.



Die Angst legt einen Schleier über die Intuition und beraubt dich deiner Zuversicht, Schwierigkeiten zu meistern.



Wenn der Geist frei von den geistigen Bakterien des Zorns, der Sorge und der Angst ist und die Seele frei von Unwissenheit, kann keine körperliche Krankheit und kein Mangel entstehen.



So wie ein Lied stumm erscheint und nicht zu hören ist, wenn das Radio in einem Raum defekt ist, so ist dein geistiges Radio, das durch Sorgen, Angst, Unruhe, Skepsis, hartnäckige oder chronische Krankheiten gestört wird, nicht imstande, die Schwingungen der Gesundheit, der Macht und der Weisheit GOTTES zu empfangen.



Geistige Krankheiten werden durch das Eindringen geistiger Bakterien der Angst, der Sorge, des Ärgers, der Zerstreuung, der Gier und der schlechten Gewohnheiten verursacht.



Furchtlosigkeit ist eine Kardinaltugend.

