

# Aktueller Brief

November 2011



## *Liebe Freunde, sehr geehrte Damen und Herren,*

schon am Anfang unseres Lebens haben viele von uns gelernt, das Leben sei ein Kampf und viele sahen, wie ihre Mütter und Väter sich mühten und kämpften. Auch heute verbringen viele ihre Tage damit, für etwas oder gegen etwas zu kämpfen und glauben, es gäbe hierzu keine Alternative, nur durch Kampf sei etwas zu erreichen.

Vor einigen Tagen postete ich auf ‚Facebook‘, wo täglich ein Gedankenstoß oder eine andere Information zu finden ist, folgenden Text aus meinen kleinen Büchlein „Der kleine Führer zum großen Erfolg!“:

*Gib den Kampf auf! Du hast lange genug gekämpft. Damals als Kind musstest du kämpfen, um zu überleben. Das war angemessen. Heute ist Kampf unangemessen. Denn wer kämpft, macht sich immer zum Opfer. Wer kämpft, braucht Gegner. Und der Gegner ist immer der Täter und wir sind das vermeintliche Opfer. Ersetze den Kampf durch die Kraft der Hingabe an das Leben, an die Liebe.*

Viele erkennen bereits die Wahrheit in diesen Gedanken, wie über 830 „Gefällt mir“-Klicks an diesem Tag zeigten. Andere jedoch reagieren noch mit Unverständnis bis Wut hierauf. Darum greife ich dieses Thema heute noch einmal auf.

Die Grundlage jeden Kampfes ist die Angst in uns. Wir haben gelernt, tausende Gedanken zu denken und zu glauben, die Angst in uns erzeugten:

- Angst, etwas zu verlieren (einen Menschen, Geld, Arbeitsplatz, das Leben...)
- Angst, nicht das zu bekommen, was wir uns wünschen
- Angst, nicht dazu zu gehören, ausgegrenzt zu werden
- Angst vor Krankheit und vor dem Tod
- Angst, verlassen zu werden und viele weitere Ängste mehr

Diese Ängste werden nicht dadurch weniger, indem wir uns von ihnen in den Kampf führen lassen. Wer kämpft und sich dies oder jenes erkämpft, wird damit nicht zu seinem inneren Frieden und zu Erfüllung im Leben finden, die er sich letztlich erhofft. Wer kämpft, wird die Angst, die Wut und den Hass, den Neid und die Eifersucht, Groll, Gram, Scham und Schuld in sich nur weiter nähren und wird am Ende daran ersticken. Denn die Grundlage für diese Emotionen heißt Angst.

Angst regiert dort, wo das Wesentliche des Lebens und am Mensch-Sein noch nicht erkannt und die Verantwortung für die eigenen Schöpfungen noch nicht übernommen wurden. Angst ist unsere eigene Schöpfung, die wir seit unserer Kindheit mit einer Menge unhinterfragter, verzerrter Gedanken füttern und vermehren. Wer dies (noch) nicht erkennt, erzeugt Angst vor der Angst und läuft vor ihr fort und lässt sich in das Kämpfen treiben. Ob hierfür ein ‚gutes Ziel‘ oder dort gegen ‚das Böse‘ gekämpft wird, für eine ‚bessere Welt‘ und gegen dieses oder jenes schreiende Unrecht, am Ende landen wir immer wieder bei uns selbst und bei unseren nicht angeschauten, abgelehnten, verdrängten und ungeliebten Ängsten und an unserer Wut ändert kein Kampf und vermeintlicher Sieg etwas.

Unsere Angst will nicht bekämpft oder verdrängt werden, denn dann richten wir Unheil an, weil aus ihr Wut, Hass, Neid, Eifersucht u.a. entsteht. Unsere Ängste wollen – weil sie unsere Schöpfungen, unsere inneren, feinstofflichen „Babies“ sind, von uns bejahend gefühlt und durch Liebe verwandelt werden. **Die Energie ‚Angst‘ kann – wie jede andere Energie – nicht „weg gemacht werden“. Energien können nur in andere Energien, wie hier in Frieden und Freude verwandelt und transformiert werden. Der Transformator heißt immer und nur LIEBE. Das heißt Annahme, Würdigung, Wertschätzung und im Fall eines Gefühls: Bejahendes Durchfühlen.**

**Ich möchte daher jedem, der bereit ist, sich endlich seinen Ängsten zu stellen, anstatt sie in der Wut auf andere im Kampf zu projizieren, die Meditations-CD „Ich habe Angst, aber nicht mehr lange!“ sehr ans Herz legen.** Sie ist zwar für Jugendliche gesprochen, aber auch alle anderen werden hieraus einen großen Gewinn, nämlich inneren und äußeren Frieden ziehen.

Öffnen Sie Ihr Herz für all Ihre Ängste und nehmen Sie sich mehrmals pro Woche die Zeit, eine der Meditationen auf dieser CD durchzuführen. Sie werden staunen, wie sich Ihre innere und in der Folge Ihre äußere Wirklichkeit ändern wird.

Mit herzlichen Grüßen

Ihr

*Robert D. Zoh*

