

Der Schatten – unsere dunklen Flecken

Es ist der eigene Schatten, der einen unten hält.

Es ist der eigene Schatten, der dazu führt, dass einem nichts mehr gefällt, dass einen Niedergeschlagenheit, Hoffnungslosigkeit und Zukunftsangst befällt.

Der Schatten ist derjenige Teil der eigenen Persönlichkeit, den man ablehnt, verdrängt, nicht wahrhaben will und verneint.

All das was ein Wesen als negativ und schlecht betrachtet, all das was es nicht akzeptiert, nicht annehmen will und wogegen es kämpft ist darin vereint.

Es ist der eigene Schatten, der einen an das Böse und den Teufel glauben lässt, der dazu führt, dass einen der Glaube an das Gute im Menschen verlässt.

Der Schatten ist das Produkt aller Unterdrückungen und Verdrängungen, das Ergebnis eigenen Versagens, Verfehlungen, Verletzungen und Kränkungen.

All das, was ein Wesen nicht zu verarbeiten in der Lage ist, türmt sich auf im Schatten, der langsam die eigene Persönlichkeit zerfrisst, dazu führt, dass man mehr und mehr das Positive und Gute vergisst und vermisst, sich zunehmend dem Bösen verschreibt und für dessen Ziele die Flagge hisst.

Je mehr Schatten, desto weniger fühlt man sich verantwortlich für sein Leben, desto mehr sind die Anderen und das Schicksal schuld am eigenen Erleben, umso weniger ist man bei sich selbst und desto weniger kann man geben, umso mehr betrachtet man die Umstände als unabänderlich, die Situation als gegeben.

Die grundlegendste Auswirkung des Schattens auf eine Person ist Angst in jeder Form, Zukunftsangst, Existenzangst, Platzangst, Sorgen, Phobien, Panik, alles über der Norm.

Viele Wesen glauben, sie hätten Feinde und Individuen die ihnen schlecht wollen, denken, das Böse sei extrem mächtig, schöpfe immer aus dem Vollen, meinen, Kriege und Gewalt gehörten zum Menschen wie der Blitz zum Donnergrollen.

Doch das ist nicht wahr, denn das Aussen ist nur der Spiegel der eigenen Innenwelt, je kleiner der eigene Schatten, desto weniger einem in der Aussenwelt nicht gefällt, je weniger Schatten, desto mehr Lichtblicke und Positives das eigene Leben erhellt, es ist der eigene Schatten, der einen unten hält.

Für seine Schatten ist jedes Wesen zu hundert Prozent selber verantwortlich. Ja, ich weiss, das ist nicht angenehm, das empfinden viele als unspornlich.

Geistige Gesundheit und Freiheit von Schatten bedeutet angstfrei zu leben, die Welt, seine Mitmenschen, nichts und niemanden als Bedrohung zu erleben.

Ein Wesen, das seine Schatten vollständig erkannt und aufgelöst, ist frei, kennt keine Feinde, hat sich selbst erlöst.

Diesen Zustand zu erreichen ist für jeden möglich und realistisch, harte Arbeit an sich selbst ist der Preis und aufhören zu sein egoistisch.

Wer es schafft mit seinen eigenen dunklen Flecken fertig zu werden, hat sich selbst und seine Mitmenschen befreit von grossen Beschwerden, Wertvolles vollbracht für alle Wesen im Universum und auf Erden.

Wer sich befreit von seinen Schatten ist ein Held !
Denn: Wer sich selbst rettet, rettet die Welt !