

Alberto Hildebrand

Die versteckte Angst vor...

Liebe

und

Angst

Die Welt braucht dringend viel mehr erwachte Menschen!

Anmerkung:

Weil eine geschlechterneutrale Ausdrucksweise den Lesefluss stört und manchmal verwirrend sein kann, benutze ich oft nur die männliche Form. Da es sich hier um ein sehr persönliches, intimes Thema handelt, wähle ich bewusst die Form des „Du“.

1.Auflage Juni 2025

Impressum

Texte: Copyright, Alberto Hildebrand

Umschlag: Copyright, Alberto Hildebrand

Verlag: Eigenverlag, A. Hildebrand, Ch-8730 Uznach

Druck: agentur-rohner. ch

Wichtig!

Dieses Lehr- und Arbeitsbuch ersetzt keine professionelle Behandlung in psychologischer Hinsicht. Bei ernsthaften Schwierigkeiten konsultiere bitte eine Fachperson. Jegliche Haftung wird vom Autor abgelehnt

Einleitung

Die Welt befindet sich verschiedenster Weise in einer ganz gefährlichen Schieflage! Nach dem Klimawandel, Kriegsgefahr lange Hauptthemen waren, ist jetzt die Situation des russischen Rechtsextremen, Philosophen, Faschisten und Putin-Inspirator Alex Dugin: „Wir haben gewonnen! Die Welt wird nie mehr so sein wie zuvor.“ Der nationalistische Zeitgeist hat die politische Mitte erreicht und sie erweichen lassen vor der unterwerfenden, antidemokratischen und antiliberalen Form der Machtausübung. Resignation, Wut, Machtlosigkeit, Kampf, ..., oder aushalten, miteinander reden, tolerieren, ... Was ist die richtige Reaktion?

Schuld daran tragen auch die etablierten Parteien, welche die Sorgen und Ängste der Menschen nicht genügend Ernst nahmen und vieles versäumt haben. Ernsthaft betroffen von den gravierenden Veränderungen sind die privilegierten Schichten nicht und so macht sich eine gefährliche Gleichgültigkeit breit bezüglich: Grenzüberschreitungen, Tabubrüchen, Gewalt, Lüge und Irrationalität. Was kann ich als Einzelner tun, wo ansetzen, angesichts dieser düsteren Aussichten? Sich einsetzen für die Werte, den Zusammenhalt, die Solidarität und sich nicht gegeneinander aufhetzen lassen. Ich glaube auch, dass wir unsere Gesellschaft längerfristig nur von unten verändern können. Beginnend mit einer anderen Erziehung unserer Kleinkinder, Kinder und Jugendlichen. Alle Geschlechter sollen den Wert der Liebe verstehen und erfahren, wie man sie pflegen und vermehren kann. Anstatt nur die Dunkelheit (das Negative) zu bekämpfen, sollte man fokussiert das Licht (die Liebe) vergrößern. Angesichts der vielfältigen, bedrohlichen Probleme, ist es sehr wichtig eines der tieferen Grundübel anzugehen. Die Erkennung des fehlgeleiteten Ego-Verstandes und der unreflektierte Umgang mit ihm muss eine Grundlage für die tiefgreifende Veränderung der Gesellschaft sein. Solange verkopfte, gefühlsarme Eliten (meist Männer) die Geschicke der Menschheit und Welt lenken, wird sich wenig zum Guten wenden. Nicht nur in den Köpfen muss Veränderung stattfinden, sondern vor allem im Bereich der Gefühle und Herzensweisheit. Emotionale Intelligenz und Empathie sind die tragenden Elemente für eine bessere Welt und ein erfüllteres Leben.

Einen grossen Anteil an der misslichen Situation auf der Welt hat unsere eigenartige, fast feindliche Einstellung gegenüber der Natur. Mensch hier, - Natur dort. Wir fühlen uns vor allem in der westlichen Welt sehr getrennt von der Natur. Auch hier drückt sich unsere fehlende Liebe aus, wenn wir sie nur als Objekte ansehen. Mit dieser Einstellung werden wir Schwierigkeiten haben mit einem sorgfältigeren Umgang mit ihr. Nicht nur wir Menschen sind alle Eins, mit gemeinsamem Ursprung. Auch alle anderen Lebewesen (Tiere, Pflanzen, Einzeller, ...) auf der Erde sind mit uns verbunden und haben den gleichen Ursprung. Indigene Völker, die Tiere und Pflanzen als soziale Lebewesen ansehen, verstehen nicht wie wir uns als geschlossene Gesellschaft erleben. Unsere Weltsicht erzeugt eine Distanz zwischen uns den lebendigen Territorien, die in Wahrheit unsere Grundlage sind. Urvölker sehen Tiere und Pflanzen als Subjekte nicht als Objekte an. So reden deshalb von Sie und Er, nicht von Es, wenn sie über Tiere und Pflanzen sprechen. Soweit müssen wir dann in unserer Gesellschaft nicht gehen, nur etwas davon lernen. Diese Sicht vermittelt eine ganz andere Beziehung zur Natur und impliziert, dass wir sie schützen müssen. Der Mensch in der heutigen Zeit hat die Überzeugung, dass die Erde ihm allein gehört. Daraus muss etwas Neues entstehen: Eine gemeinsame Welt von Natur und Mensch

INHALT

VERSTAND	9
GEDANKEN	9
BEWUSSTSEIN.....	10
FIXIERUNGEN.....	13
ACHTSAMKEIT.....	15
DAS ICH BEFREIEN	17
IDENTIFIKATION.....	19
EGO-VERSTAND.....	22
LEICHTES ICH.....	25
KÖRPER	31
ERLEBEN	31
CHAKREN	35
CHAKRAMEDITATION.....	36
GESUNDHEIT	39
EMPFINDUNGEN.....	39
SCHMERZ.....	40
HEILUNG.....	42
QI GONG,LACHYOGA, CHANTEN.....	45
GEFÜHLE	50
EMOTIONEN UND GEFÜHLE	50
HERZ.....	55
SEELE.....	57
SEELE	
EFRFORSCHEN.....	59
LIEBE	62
REINE LIEBE	62
LIEBE BEGINNT BEI DIR.....	63
SELBSTLIEBE.....	66
LIEBE IST.....	67
GESCHICHTE DER LIEBE	68
GLÜHLAMPE ODER LICHT?	72
ANGST UND LIEBE	74

ANGST	74
LIEBE ODER ANGST	76
UMGANG MIT ANGST	77
ÄNGSTE MANN / FRAU	79
LIEBE UND SEXUALITÄT	81
SEXUALITÄT UND ALTER	84
BEZIEHUNGEN	86
HETEREO-LIEBE	88
HERZENSLIEBE	90
LÜGEN/WAHRHEITEN	91
PARTNERSCHAFT	93
KOMMUNIKATION	94
KONFLIKTE	95
FREUNDSCHAFT	96
SCHATTEN	97
FRIEDEN	99
VERZEIHEN	100
GEWALT	101
ERWACHEN	105
MOMENTE	106
ZAZENMEDITATION	107
RÜCKKEHR	109
RECHTHABEN	110
HOFFNUNG	112
NEUE IDEEN	114
SCHLUSSGEDANKEN	117
ANHANG	
Übungsverzeichnis	120
Experimentierverzeichnis	121
Literaturverzeichnis	122
Quellenverzeichnis	123
Autor	124

Prolog: Weg zum Geheimnis der reinen Liebe

Wir haben von allem genug – zumindest hier in unserem westlichen Lebensraum. Wir verfügen über genügend Nahrung und können unsere Grundbedürfnisse stillen, sind bestens vernetzt, informiert, mobil, ständig in Kontakt, abrufbar, mehr oder weniger erfolgreich und oft bis ins hohe Alter aktiv. Wir strengen uns an, mühen uns ab und setzen viel Energie ein, um uns einen angenehmen Lebensstil erlauben zu können. Meistens gelingt uns das auch. Eigentlich sollten wir glücklich sein!

Und doch beschleicht uns manchmal ein Gefühl des Mangels. Dann erscheint uns alles irgendwie leer, wir fühlen uns einsam, unerfüllt, ziel- und vielleicht auch heimatlos. In solchen Momenten beschleicht uns die Ahnung, dass es in uns etwas gibt, etwas Leises, Feines, Stilles, etwas, das uns Geborgenheit und Halt geben könnte. Dann erwacht in unserem Innern eine unnennbare Sehnsucht: Wie befreiend wäre es doch, könnten wir einfach nur sein und uns in unserem Körper zuhause fühlen, zufrieden, erfüllt, liebend und geliebt. Der Mensch ist erfüllt von einem tiefen Sehnen nach Heimat, Geborgenheit, Liebe und nach einer inneren Quelle.

Warum können wir nicht wirklich glücklich sein? Wie findet man zum Innersten? Wenn wir auch in gewissen Augenblicken diese Ahnung von Liebe erfahren – warum können wir nicht einfach in diesem glücklichen Zustand verweilen?

Der Verstand sucht nach Erklärung, das Gefühl zögert, das Innerste scheint etwas zu erahnen. Diese Ahnung, dass sich die Alltagsroutine verändern müsste, hemmt. Das Unbekannte macht neugierig, weckt Mut und neue Kräfte. Gleichzeitig ist der Gedanke an Veränderungen aber auch irgendwie bedrohlich. Man fürchtet sich vor Verlust, dem Unbekannten und unruhigen Zeiten.

Muss das denn so sein, oder gibt es irgendwelche Wege?

Dieses Lehrbuch wendet sich an Menschen auf dem spirituellen Weg, die sich in ihrer Wahrnehmung, in ihrem Fühlen vertiefen möchten, um ihr Leben bewusster, aus ihrem Herzen, zu gestalten. Du erfährst näheres über das Zusammenspiel von Ego, Ich und wahrer Liebe. In genau beschriebenen Schritten erläutert der Autor, wie man durch «Identitätsverlagerung» das Ich aus Identifikationen mit dem Ego löst, um dann mit allem in Begegnung zu treten. Reines Erleben ermöglicht den direkten Kontakt mit dem Lebendigen des Moments und öffnet den Zugang zu Bewusstsein, zum fühlenden Herz, zum liebenden Gefühl.

Oft wird in Publikationen zu diesen Themen aufgezeigt was man heutzutage anders machen muss, um vielen Ebenen weiterzukommen. Das wie wird vernachlässigt und wenig bis gar nicht erläutert. Auch deshalb scheitert es oft auf den verschiedensten Gebieten. Diesem Ansatz wird hier ganz spezielle Beachtung geschenkt und es erwarten dich klare Anleitungen. Das Arbeitsbuch enthält reichliche Anregungen für den Umgang mit sich selbst, manchmal humorvoll, manchmal mit überraschend einfachen Erkenntnissen. Theorie und Lernschritte sind klar formuliert, gut verständlich und in verschiedenen Lebenssituationen anwendbar. Wissen wird durch Lehrübungen und Experimente vertieft. Eigenerfahrungen des Autors und Beispiele aus seiner Arbeit mit Menschen verdeutlichen, wie «Reines Erleben» im Alltag umsetzbar ist. Viele Teile des Buches kann man alleine machen und erleben. Noch besser und nachhaltiger gestalten sich gemeinsame Erlebnisse in der Gruppe oder zu zweit. Gleichgesinnte

Menschen erhöhen das Energielevel um ein Vielfaches und die Liebe wird verstärkt. Zeitweise ist es ratsam eine Begleitung oder eine geschulte Person zu konsultieren, wenn man feststeckt oder Hilfe braucht.

Idealerweise wird das Buch in der vorgegebenen Reihenfolge bearbeitet. Aber es können auch einzelne Schritte separat herausgepickt werden, um diese dann speziell zu vertiefen. Auch kann mit einzelnen Übungen und Experimenten begonnen werden (siehe Liste im Anhang), um die Lust am Entdecken zu fördern. Möglich ist es auch, erstmal den ganzen Text aufzunehmen, passende Übungen oder Experimente im Verzeichnis zu markieren und sie dann später nach Bedarf durchzuführen.

Es ist ein spannender Weg und geeignet für alle Menschen auf ihrer Reise zu einem erfüllteren Leben. Geeignet für Interessierte, Neugierige, Mutige, Zuversichtliche, Experimentierfreudige, aber auch für Zögernde, Unsichere, Zweifelnde, Skeptiker und Ängstliche. Diese innere Reise wird ihre Welt verändern und das ist gut so. Lebendig sein bedeutet doch vor allem Veränderung, hellwach unterwegs zu sein und dabei seine einzigartige Individualität zu entdecken!