

## Ansikt til Ansikt med Redselen

De Vemodet som kommer snikende og lit tetter litt dominerer landskapsbildet I ditt liv, er et faresignal som du bør være oppmerksom på. Det er et resultat av de tidstypiske fenomenene redsel og angst, som du opplever i løpet av utviklingen din. Du er nødt til å observere dem med skarpt blikk, slik at du kan rive opp årsakene med røttene og befri deg fra deres kvelende grep.

Redsel er til en viss grad en naturlig reaksjon på det ukjente og uttrykker seg i ulike former i det daglige liv.

Den overhengende faren i en ubehagelig hendelse; overraskelsen i en situasjon som virker uholdbar; venting på et svar som kanskje blir negativt; med dette følger en normal redsel som kan omdannes til en kontrollert angst.

Redsel for mørke, spøkelser og tragiske hendelser avslører en tilknytning til barndomstiden, som individet ikke har befridd seg fra ennå, og som individet bør overvinne gjennom selvbekreftelse basert på logikken, på fornuften og på anstrengelse for å oppnå emosjonelle modenhet.

Vi tenker imidlertid særlig på den redselen som vokser og går over i en tilstand av fortvilt opphisselse i forhold til ubetydelige hendelser eller bare innbilte forventninger, som forårsaker hjertebank, kaldsvette og lammelse, tegn på manglende psykisk likevekt.

Når krisen er over, melder virkningene seg i form av melankoli og depresjon, som lett kan utvikles til mer alvorlige sykdomstilstander.

I denne fasen blir organismen mer mottagelig for psykosomatiske sykdommer, så som fordøyelsesproblem magesår og hjerteproblem.

Angsten kan vise seg på ulike måter og er ansvarlig for mange andre problemer som angriper helsen og det personlige velværet.

\*\*\*\*\*

Den beste terapien mot redsel og angst er en ubegrenset tillit til Gud som skapte livet i den hensikt å virkeliggjøre høye mål.

Smerten er ikke av guddommelig opprinnelsen. Den har sine røtter i den menneskelige opprørskhet. Når den opptrer i andre livsformer, er den et tegn på degenerering av kroppen som må gjennomgå uunngåelige forandringer.

Tilliten til Gud bør være bygd på fornuften og ikke på psykologisk arv uten grunn i erfaringer av de fakta som beviser Hans eksistens.

Når mennesket forstår at meningen med livet er å virkeliggjøre det gode, innser det at det selv er ansvarlig for alt som hender i dets liv, og at det gjelder å arbeide med iver for å utføre handlinger som mennesket kommer til å oppnå gode resultater av senere.

Dette medfører at menneskene får vissheten om at kun de hendelser som er nødvendige for dets utvikling, kommer til å skje. På denne måten utruker det seg med etiske og moralske verdier for å møte ubehag, sykdommer og motgang og med tapperhet overvinne redselen og den patologiske angsten.

\*\*\*\*\*

Reflekter rolig og skalig over hva redselen og dens ytringer egentlig er. Søk dens årsaker og la dem passere gjennom fornuftens sil, og forsøk å finne deres årsaker. Disse kan ha sine røtter i moralske og åndelige problemer som vi bærer med oss fra fortiden.

Men uansett hva slags problemer det dreier seg om, øv deg i tankene på de metodene som kan fjerne dem.

Be til Gud, overgi deg til Ham på en dynamisk måte, unngå de uheldige følgene av en passiv fromhet.

Bestem deg for å møte enhver situasjon med optimistisk syn. Om resultatet skulle bli negativt, betrakt det som verdifull erfaring.

Meditér på en rolig måte over ditt liv, tillat deg å vokse følelsesmessig.

Befri deg fra begjæret etter å eie, og tren deg i barmhjertelighet og kjærlighet.

Husk at du aldri er ensom, at ingen lever i ensomhet med unntak av de som stenger seg inne i egoismen og depresjonen... Men også disse har selskap av Ånder som deler deres mentale hjem, deres forstyrrede følelsesliv.

Gjør den erfaringen å være god mot deg selv, og du kommer til å konstatere at ingen redsel og angst kan motstå den kjærligheten som springer ut av den Uendelige Kjærligheten. Denne innsikten befri deg fra sorg og urettferdig lidelse.

**Bok "Øyeblikk av Indre Lys" av Joanna de Ängelis – psykografert av Divaldo Pereira Franco**