



---

## **Ängste aus spiritueller Sicht**

Durch Meditation und Achtsamkeitstraining werden Ängste stark reduziert. Dies ist bereits wissenschaftlich nachgewiesen.

### **Ängste und die Dominanz des Physischen**

Viele Ängste entstehen dadurch, dass das Geistige Gemüt nahezu abwesend ist. Dadurch wird dem Menschen das Urvertrauen entzogen. Existenzängste wie auch viele andere Ängste haben somit ihre Wurzel darin.

### **Ängste, unser Geist und die Geistige Welt**

Nicht zuletzt werden Ängste maßgeblich durch den Einfluss der unreifen bis destruktiven Geistigen Welt verstärkt. Es ist anzunehmen, dass viele menschliche Ängste durch die Beziehung mit destruktiven Geistwesen entstehen. Die Übung der liebevollen Achtsamkeit entzieht dem geistigen Einfluss die Basis und dessen negative Kraft.

Bei der Übung der Achtsamkeit gibt es eine Phase, wo wir uns unseres Geistes bewusst werden und sich die primäre Identifizierung mit dem Körper auflöst. Dann fühlen wir, dass wir Geist sind und einen Körper haben.

Das entsteht zum einen dadurch, dass der eigene Geist wieder ganz Herr über den Körper ist. Das Physische Gemüt wird wieder zum Objekt des Geistes. Das fühlt sich an, als wie wenn man sich von einer Art begrenzten Besessenheit befreit hat, die einem vorher nicht bewusst war.

---

**Source URL:** <https://baum-des-lebens.org/node/108>