DER SCHMERZ DER SELBSTVERURTEILUNG

Jeshua, gechannelt durch Pamela Kribbe

Ich bin Jeshua.

Ich begrüße euch alle.

Ich bin hier bei euch mit einer sehr geballten Energie, und ich bitte euch, sie zu fühlen und euren Fokus, eure fokussierte Aufmerksamkeit auf meine Energie zu richten.

Nun verbindet euch mit der Erde. Fühlt den Boden unter euren Füßen und lasst die überschüssige Spannung von eurem Körper und aus eurem Kopf hinunterfließen, in die Erde hinein. Die Erde fängt sie mühelos und von sich aus auf, wenn ihr selbst "Ja" dazu sagt. Ihr müsst dafür nicht erst etwas tun, die Erde ist in euch, euer Körper ist ein Teil der Erde.
Stellt euch also vor, wie die überschüssige Spannung, die in euren Körperzellen ist, nun aus euch hinausströmt.

Ihr braucht eine Grundspannung, um zu überleben, um euch in diesem Leben zu behaupten. Das ist schmerzlich, aber ist so es nun einmal. Wenn dann zu dieser Grundspannung dann noch ein strenges Urteil über euch selbst hinzu kommt - dass ihr es im Leben nicht gut oder richtig macht oder dass ihr nicht Bescheid wisst oder scheitert, euch als Versager fühlt -, kann es beinahe unerträglich werden. Denn wenn ihr eine empfindsame Seele seid - und das seid ihr -, braucht ihr bereits eine *starke* Grundspannung, um überhaupt hier sein zu können, um es hier auszuhalten, um durchzuhalten.
Ihr solltet euch neben dieser Grundspannung dann mit höheren Energien, mit einer höheren Schwingung umgeben, sodass eure Seele - die hier ist und auch hier sein *möchte* - von einer Schwingung genährt wird, die eher zu ihr passt und anders ist als die Schwingung dieser Welt. Als Ausgleich also für die Grundspannung, als ihr Gegenpart, solltet ihr euch selbst, um euch als Seele zu behaupten, mit der höheren Energie der Liebe, der Selbsterkenntnis und des Selbstverständnisses und der Wärme für euch selbst nähren.

Oftmals tut ihr das nicht, und euer Selbsturteil macht es dann nahezu unerträglich: nicht die Grundspannung selbst, sondern das Urteil über euch. Ich bitte euch, diese Spannung, dieses Urteil jetzt, in diesem Moment, loszulassen und es der Erde zu übergeben.
Ich helfe euch dabei und meine Schwingung, meine Energie ist nun rund um euch herum. Ihr könnt mir geben, was euch am meisten belastet. Traut euch, es mir zu übergeben.

Stellt euch nun also vor, dass ihr zu mehreren mit mir im Kreis sitzt und dass sich in der Mitte unseres Kreises eine Öffnung befindet.
Lasst euren Schmerz dort hinfließen. Ich spreche hier vor allem über den Schmerz der Selbstverurteilung. Es ist *nicht* euer Schmerz. Ihr habt dieses Urteil aus eurer Umgebung und einer Art Moral absorbiert, die euch eingeredet wurde. Auch auf spirituellem Gebiet seid ihr randvoll mit Vorstellungen davon, wie sich dies und jenes gehört und wie es sein muss: was spirituell ist, wie man weiter wächst, wie man Fortschritte erzielt. Tatsächlich seid ihr noch immer mit vielen Dogmen darüber befasst, was Wachstum nun beinhaltet; und so urteilt ihr über euch selbst. Das alles darf fort, es entstammt einer alten Zeit. Sogar sehr viele Vorstellungen *dieser* Zeit sind veraltet und nicht echt.

Wenn ihr all diese Vorstellungen und die damit verbundenen Urteile loslasst, könnt ihr herausfinden, wer ihr wirklich seid und was ihr zu tun habt. Einige von euch tragen sehr starke Schmerzen in sich, die teilweise aus anderen Zeiten, aus anderen Leben stammen, und die sich nun versammeln und konzentriert an die Oberfläche kommen. Sie suchen nach einem Ausgang und Ausweg, gerade weil ihr in dieser Zeit bereits so sehr entwickelt seid, dass diese alten Schmerzen nun eine Chance sehen, geheilt oder jedenfalls gesehen zu werden. Es existiert jetzt eine Möglichkeit, eine Chance für diese tiefsten Schmerzen, endlich ans Licht des Bewusstseins gebracht zu werden. Gerade diejenigen von euch, die zu dieser Zeit am meisten leiden, stehen auch kurz vor einem Durchbruch, vor einer Erlösung, die faktisch nicht allein dieses Leben betrifft, sondern eine viel größere Reichweite hat.
Der Lichtimpuls, der das Dunkle nach oben treibt, kommt nicht nur von eurer irdischen Persönlichkeit aus diesem Leben, von all den Problemen, die ihr hattet; nein, er kommt aus einem tieferen Bereich der Seele.

Eure Seele trägt Identitäten mehrerer Leben in sich. Und viele dieser Identitäten, so könnte man sagen, spüren: "*Jetzt* ist es soweit! *Das ist meine Chance*!" und eilen gleichsam auf diesen Jetzt-Moment zu, weil sie in euch nun eine Ruhe und ein Bewusstsein von Licht, Offenheit und Annahmebereitschaft spüren. Und dorthin werden sie angezogen. Für eure irdische Persönlichkeit kann dies jedoch zu einer fast unerträglichen Spannung führen, da euch scheinbar zu viel auf euren Teller gepackt wird.

Ich bitte euch, zu erfassen, wie das vonstattengeht. Es besteht auf der Erde nun eine Öffnung für dieses Geschehen - unter anderem weil euer Bewusstsein durch das, was ihr in diesem Leben erreicht habt, und durch die Unterstützung vom Zeitgeist erhöht ist. Doch das Tragen eurer emotionalen Fracht und der daraus hervorgehenden Spannung verlangt euch viel ab. Darum bitte ich euch, euch in diesem Moment einmal mit eurem emotionalen Körper zu verbinden, mit dem, was sich schwer anfühlt, wo der größte Schmerz sitzt:

Beginnt hierfür zunächst damit, bewusst zu atmen. Ihr müsst nicht tiefer als gewöhnlich atmen. Folgt einfach eurer Atmung mit eurem Bewusstsein. *Fühlt*, dass ihr atmet. Werdet euch bewusst, *dass* ihr atmet. Fühlt das Bewusstsein *in* eurer Atmung. Fühlt dabei weiterhin die Erd-Energie unter euren Füßen. Lasst euch von mir sagen, dass ihr über ein großes Bewusstsein verfügt. Ihr seid schon sehr weit gekommen, seid einen langen Weg gegangen. Deshalb zeigen sich euch nun die schwierigsten Momente: Momente der Katharsis, der Transformation. Darum habt Respekt vor euch selbst. Begreift den Prozess und die Dynamik, wie Licht Dunkelheit anzieht. Je lichter ihr werdet - je größer also euer Bewusstsein ist - und je mehr ihr "Ja" zu euch selbst sagt und bereit seid, alles anzuschauen, desto mehr offenbart sich die Dunkelheit. Sie möchte gesehen werden. Sie *muss* gesehen werden, sonst kann sich für sie niemals wirklich etwas ändern.

Was also macht ihr, wenn sich diese dunklen, schweren Emotionen, diese Schmerzen und quälenden Gedanken zeigen? Ihr macht *nichts*! Ihr müsst *nichts tun*! Ihr müsst *nicht* mit ihnen kämpfen. Ihr müsst sie *nicht* verarbeiten. Ihr müsst *nicht* mehr therapeutisch an sie herangehen. Das ist jetzt vorbei. Es geht darum, diese Frachten mit einem reinen Bewusstsein zu umarmen, sie dasein zu lassen. Dasein lassen ist nichts Passives, im Gegenteil, es ist ein sehr wacher Bewusstseinszustand, in dem ihr euch mit dem mitbewegt, was sich zeigt: Angst, Kummer, Wut, Bitterkeit, Einsamkeit, Frustration. Und ihr atmet weiter. Ihr lebt weiter.

Tut das einmal. Nehmt einmal einen Gedanken, der euch gehörig quält, der immer wieder zurückkehrt, einen Gedanken mit einer negativen Fracht, der unangenehme oder ängstliche Gefühle hervorruft. Es kann vieles sein, aber zumeist ist es ein Urteil. Fühlt die Energie dieses Gedankens. Formuliert zuerst den Gedanken für euch selbst, kurz und bündig. Wie könnt ihr zusammenfassen, was euch quält? Was ist das für ein Gedanke? Welches Urteil über euch selbst ist es? Es kann etwas sein wie: "Ich kann das nicht" oder "Ich darf das nicht", "Ich darf nicht leben. Ich tauge nichts."
Erkennt, dass Gedanken sehr trügerisch und heimtückisch sind. Sie hocken so nahe an euch dran, dass es schwierig ist, zwischen eurem Kern-Ich und dem Gedanken zu unterscheiden. Diese Gedanken scheinen ganz eure eigenen zu sein, sie scheinen von euch zu sein. Sie sind wie eine alte Leier, wie eine alte Schallplatte. Und sie sind deshalb so tückisch, weil sie bereits Teil eures Inventars, eures Hauses, eures Energiesystems geworden sind.

Es erfordert daher konzentrierte Aufmerksamkeit von euch, um sehen und verstehen zu können, dass es nicht *eure* Gedanken sind. Sie sind gleichsam wie fremde Wesen, Eindringlinge in eurem Haus. Schaut euch daher nun noch einmal diesen Grundgedanken an oder jenen einen Gedanken an, der euch quält und der recht häufig vorkommt. Betrachtet ihn wie ein fremdes Wesen, einen Fremdkörper. Atmet Raum um ihn herum und pustet ihn fort wie eine Wolke. Begreift, dass eure Gedanken sehr einflussreich sind. Das Einzige was ihr tun müsst, um euch davon zu befreien, ist euch dessen bewusst zu werden. Bewusstsein befreit.

Schließlich bitte ich euch, mit eurer Aufmerksamkeit nun in und um euren Kopf herum anwesend zu sein. Einfach und pur anwesend, aus einer leeren Stille heraus. Nehmt einen Raum um euren Kopf herum wahr. Geht nun mit eurem Bewusstsein durch eure Wirbelsäule nach unten und nehmt dabei diesen stillen Raum mit. Geht damit an der Rückseite eurer Brust, dann eures Zwerchfells entlang, an eurem unteren Rücken entlang bis in euer Steißbein. Von eurem Steißbein aus fühlt noch einmal die Erde: die Anwesenheit der Erde ... und die Ruhe der Erde...

Ich sende euch allen meine Grüße. Ihr werdet sehr geliebt. Engelsarme sind um euch. Fühlt sie einmal.
Ihr seid diejenigen, die erwartet werden, die als Erste das Gelobte Land betreten. Boten des Neuen.

Channeling: © Pamela Kribbe
Übersetzung: Yvonne Mohr, http://www.lichtderwelten.de
Deutscher Text: http://www.lichtderwelten.de/index.php/geistige-welt/channelings-anderer/pamela-kribbe/jeshua--der-schmerz-der-selbstverurteilung