

- [Mediale Heilung](#)
- [Neuigkeiten](#)



EUCH SELBST LIEBEN

Maria, gechannelt durch Pamela Kribbe

Liebe Menschen,

ich bin Maria. Ich grüße euch voller Sanftheit und Liebe.

Heute möchte ich mit euch über Selbstliebe sprechen, darüber, euch selbst mit Liebe zu umgeben und was das bedeutet.

Das Wort "Liebe" wird oft und locker verwendet, doch seine wirkliche Bedeutung wird dabei nicht direkt erkennbar. Was bedeutet es, dass ihr geliebt werdet? Es ist tief in eurem System verankert, euer Bestes zu geben, um für gut genug befunden zu werden, um gemocht und angenommen zu werden, um dazuzugehören und als erfolgreich angesehen zu werden. Obgleich ihr - begrifflich in eurem Kopf zumindest - wisst, dass wahre Liebe bedingungslos ist, haben die meisten von euch bedingungslose Liebe nur wenig erfahren. Euch selbst Liebe zu geben, ist darum nicht selbstverständlich und nicht einfach.

Heute möchte ich euch einladen, innerlich Kontakt mit einer Quelle der Liebe aufzunehmen, die immer da ist. Ich möchte, dass ihr nun die Energie dieser Quelle, diese Schwingung und das Gefühl, das mit ihr einhergeht, in eurem Inneren aufsucht - nicht auf der intellektuellen, sondern auf der emotionalen Ebene -, sodass ihr in Momenten, in denen ihr es schwer habt, in denen ihr in Selbstverurteilung, Zweifel, Angst, Verzweiflung feststeckt, direkt darauf zugreifen könnt.

Und so lade ich euch ein, euch innerlich nun mit mir auf eine heilsame Reise zu begeben. Stellt euch vor, dass ihr für sie bereit seid und am Anfang des Weges steht. Ihr habt eine große Menge an Koffern und Taschen mit Kleidung bei euch und steht mit vollen Händen da. All dieses Gepäck repräsentiert die Energien der Vergangenheit. Nicht nur die Ereignisse, die tatsächlich stattgefunden haben, sondern auch die Gefühle, die ihr darüber habt, den emotionalen Schmerz, den ihr mit euch herumtragt, den Mangel an Selbstliebe.

Spürt einmal, jetzt, in diesem Moment, wie sich dieses Gepäck für euch anfühlt. Wenn ich sage, "die Energien der Vergangenheit", und ihr fühlt, wie sie euch umgeben, oder wenn ihr das Bild seht, wie ihr mit viel Gepäck - Koffern, Taschen, Jacken und Mänteln - auf eine Reise geht, dann schaut, was das in euch auslöst. Welche Emotion dominiert dabei? Spürt es in eurem *Körper*. Denkt nicht darüber nach, sondern fühlt, was in euch aufsteigt. Spürt, ob sich in eurem Gefühl oder eurem Körper eine Schwere oder etwas Negatives zeigt - Anspannung, Müdigkeit, Erschöpfung vielleicht oder Angst.

Jetzt bitte ich euch, denjenigen Teil eures Gepäcks zu öffnen, der nun zurückgelassen werden möchte. Stellt euch vor, dass ihr jetzt den Koffer wählt, der für die Energien aus der Vergangenheit steht, die bereit sind, losgelassen zu werden. Eure Aufmerksamkeit mag sich ganz von selbst auf diesen Teil des Gepäcks richten oder aber ihr erkennt eine dunkle Energie in eurer Aura - gestaltet es so, wie ihr es möchtet, und eure Aufmerksamkeit richtet sich jetzt darauf. Öffnet diesen Koffer nun. Es gibt

einen Schmerz, eine Energie, die in diesem Teil des Gepäcks feststeckt, stellt euch vor, dass ihr diesen Koffer jetzt vollständig öffnet, einher mit eurem Gewahrsein, mit eurer Bereitschaft, zu sehen und auch zu *fühlen*, was es ist.

Lasst euch dabei von eurer Vorstellungskraft helfen. Vielleicht seht ihr, dass etwas aus dem Koffer auftaucht, das euren Schmerz oder eure Negativität repräsentiert. Oder, wenn ihr nichts seht oder fühlt, denn auch das ist möglich, dann stellt euch vor, dass dort ein Tier oder ein Kind erscheint, das aus dem Koffer springt und euch anschaut. Ihr erwidert den Blick, und was auch immer ihr seht oder fühlt, sagt zu dieser Energie oder diesem Wesen: "Du bist willkommen. Du bist ein Teil von mir. Du kannst hier bei mir sein, im vollen Licht."

Wenn das volle Licht eures Bewusstseins auf diese alte Energie scheint, beginnt diese sich zu bewegen und transformiert sich in etwas anderes. Solange der alte Schmerz, der alte Kummer und die alte Angst im Dunkeln bleiben und nicht gesehen werden, schmerzen sie weiter. Das muss jetzt nicht mehr sein. Ihr dürft und könnt leben und das Alte loslassen.

Nun seht euch an, was mit dem Rest aus der Vergangenheit geschieht, wenn ihr sie mit eurem Bewusstsein transformiert, wenn ihr mit eurem Bewusstsein vollständig "Ja" zu diesem Teil von euch sagt. Und in ihm kann auch Unsicherheit oder Ohnmacht herrschen. Denn wo ihr lange Zeit keine bedingungslose Liebe erfahren habt, werdet ihr innerlich unvermeidlich ängstlich. Ihr beginnt zu zweifeln und zu viel nachzudenken und euch Sorgen zu machen.

Ich bitte euch jetzt, diesen ängstlichen Teil von euch, der ohne Liebe war, ins Licht zu bringen. Und das Licht sagt vor allem und zuallererst: "Hey, du bist da! Herzlich willkommen." Ihr braucht nicht zu versuchen, alles zu verändern, indem ihr hart daran arbeitet, den Mangel an Liebe in Selbstliebe und Selbstakzeptanz zu transformieren. Nein, lasst den Mangel zuerst einmal da sein, denn Bewusstsein selbst ist heilsam: Wenn jemand ehrlich sagen kann, was in ihm oder ihr vorgeht, und derjenige, der zuhört, ohne Urteil und voll menschlichem Verständnis, voller Mitgefühl ist, dann hat schon das allein eine heilende Wirkung auf denjenigen, der von sich erzählt, ohne dass und noch bevor sich irgendetwas verändert hat. Die Energie der Liebe ist heilend, weil sie nicht drängt, nicht zieht und nicht verändern will.

Lasst nun also den dunkelsten Teil in euch, der befreit werden will, der ohne Liebe, einsam, unsicher und allein war, zu euch kommen und euch zum Beispiel in der Gestalt eines Kindes oder eines Tieres erscheinen. Seht und hört ihn ganz und gar und stellt ihn ins Licht. Und ihr müsst ihn nun nicht sofort augenblicklich verbessern oder verändern. Lasst ihn einfach so sein, wie er ist. Der Koffer darf geöffnet werden, das Gepäck darf daraus hervorkommen und darf einfach dasein.

Fragt diesen verwundeten Teil von euch, der sich jetzt frei und offen zeigen darf und sich bei euch sicher fühlt: "Was brauchst du, um zu heilen? Was bringt dich näher zu deinem Kern? Was brauchst du, um das Alte loszulassen und das Neue, das zu dir kommen will, zu manifestieren?" Und in dem Moment, in dem ihr den verwundeten Teil - das Kind oder das Tier - dies fragt, nehmt ihr es an die Hand und brecht auf. Ihr blickt nach vorn. Ihr schaut auf den Weg, der vor euch liegt und in die Zukunft führt. Lasst euch einfach von dem Teil leiten, der im Dunkeln war. Er weiß selbst, wie er transformiert werden möchte und kann.

Nun möchte ich, dass ihr erlebt, dass ihr ein Gespräch, einen Dialog mit den schwierigsten, den blockierten Teilen in euch selbst beginnen könnt. Anstatt zu versuchen, euch selbst zu "verbessern" - gemäß vorgefasster Vorstellungen darüber, was gut sei, oder gemäß spiritueller Bücher, die ihr vielleicht gelesen habt -, bitte ich euch, dem Leben selbst zu vertrauen. Seid euch bewusst, dass es in verborgenen Teilen, in der Dunkelheit oder dem Unterbewusstsein in euch, eine reiche Sprache und Intelligenz gibt, denn sie sind von euch und gehören zu euch. Auch die Seele ist dort schlafend anwesend. Darum möchte ich euch bitten, der Intelligenz und dem Wissen in euch selbst darin zu vertrauen, was ihr tun könnt, um euch selbst zu helfen.

Stellt nun diesem unterdrückten Teil diese Frage: "Welche Emotion unterdrückst du am meisten?" Wenn ihr daraufhin dann - zum Beispiel - ein Kind vor euch seht, fragt sie oder ihn: "Welche Emotion lebst in dir, die ich nicht sehen, ausdrücken oder zulassen möchte?" Erlaubt dem Kind, es euch zu zeigen. Wenn ihr diese Emotion jetzt zulässt, spürt genau, was dies mit eurem Körper macht. Es ist immer gut, ein unterdrücktes Gefühl zuzulassen, was auch immer es sein mag. Das Zulassen selbst wirkt wie ein Balsam für die Emotion, denn sie ist eine unterdrückte Strömung, die nun geschehen darf. Selbst wenn die Emotion negativ ist - zum Beispiel Angst, Wut oder Schmerz - ist es dennoch besser, diese Strömung freizulassen - schon rein körperlich. Die zweite Frage stellt nun euch selbst: "Warum unterdrücke ich dieses Gefühl? Warum darf sie nicht dasein, wenn es nach mir geht?"

In euch besteht eine Angst davor, diese Emotion zuzulassen, denn ihr erlebt sie innerlich als etwas Verbotenes. Fragt euch: "Was würde passieren, wenn ich gegen dieses Verbot verstoßen würde? Was würde mit mir geschehen, wenn ich diese Emotion frei heraus zuliebe und sie in eine Handlung umsetzte oder sie in einer klaren, angemessenen Weise zum Ausdruck brächte?" Wenn ihr euch diese Frage stellt, können Ängste in euch aufkommen. Ihr unterdrückt eine bestimmte Emotion nicht ohne Grund. Ihr tut dies aufgrund sozialer Wertungen, des äußeren Drucks also, gut zu sein und euch anzupassen, und des Bedürfnisses, gemocht zu werden. Das erzeugt Angst. Es gehen damit auch tiefer sitzende Ängste einher, die auf vorherige Leben zurückgehen, in denen ihr z. B. dafür bestraft wurdet, dass ihr euch selbst zum Ausdruck gebracht oder dass ihr eure Wahrheit gesagt habt, dass ihr gegen die bestehende Ordnung verstoßen habt. Wenn ihr nun darum zum Ursprung, an die Ursache der Unterdrückung einer Emotion geht, landet ihr immer bei Ereignissen oder Erfahrungen, die ihnen zugrundeliegen. In diesem Moment aber müsst ihr nicht genauer wissen, wo die Ursachen liegen.

Ich bitte euch jetzt, euch selbst zu verstehen und anzunehmen. Sagt zu euch selbst: "Ich begreife sehr gut, warum es dir schwer fällt, diese Emotion auszudrücken, sei es nun Angst, Wut, Verletzlichkeit oder diese Traurigkeit." Erlaubt euch, euch selbst mitsamt eurer Unfähigkeit, diese Emotion zu bewältigen, voll und ganz anzunehmen und mit ihr zusammenzuarbeiten. Das ist Selbstliebe. Selbstliebe ist also sehr sanft und frei und ohne jedes Bestreben, unmittelbare Veränderungen oder Verbesserungen zu veranlassen. Sie möchte das, was da ist, ganz und gar dasein lassen.

Geht nun mit mir in die Zukunft. Lasst den Teil von euch, der sich jetzt durch euer Bewusstsein verwandelt, in euer Herz schlüpfen und nehmt ihn mit in die Zukunft. Diese Zukunft will euch anleiten, will euch Führung geben. Aus der Zukunft strahlt ein Licht zu euch, das euch einlädt. Spürt die sanfte Liebe in diesem Licht. Es heißt euch willkommen, es will euch nach Hause bringen. Und ihr erkennt dieses Licht, denn es ist euch nicht ganz neu. Immerhin habt ihr einst in Sphären des Lichts gelebt, und in diesen Sphären existierte Zeit nicht wie im irdischen Sinne. Auf jener Daseinsebene war die Zeit sehr *relativ*. Die Tatsache, dass ihr ein menschliches Gehirn habt, bewirkt, dass ihr die Zeit als etwas fest Definiertes, Lineares erlebt, mit einer Vergangenheit, einer Gegenwart und einer Zukunft.

Nehmt nun Verbindung mit dem Licht der Zukunft auf. Dieses Licht reicht bis hin zu euch. Spürt, wie es euch ein wenig aus der Zeit heraushebt und es euch auch ein wenig aus eurem ordnenden und planenden menschlichen Gehirn herausholt. Fühlt die herrlichen warmen Strahlen einer Lichtquelle, die euch von Herzen willkommen heißt und euch in eine Frequenz erhebt, die sich sehr fein anfühlt.

Um euch dies zu anschaulichen - denn als Mensch kann eure Vorstellungskraft euch helfen, energetische Schwingungen zu spüren -, stellt euch vor, dass ihr euch in einem Garten oder in einer überwältigend schönen Landschaft befindet. Spürt die subtile, lebendige Schönheit von allem, was euch dort umgibt. Nehmt euch einen Moment Zeit dafür, euch eine paradiesische Umgebung vorzustellen und vor allem auch zu *fühlen*, wie es dort ist und wie dieser Ort euch erhebt und eure Schwingung anhebt. Dadurch öffnet sich euer Herz und wird die Schwere des Lebens auf der Erde für einen Moment aus euch heraus gerüttelt. Vielleicht fühlt ihr euch innerlich davon bewegt oder einfach nur glücklich. Denn ihr seid ja bereits hier gewesen. Ihr wisst sehr gut, wo ihr seid. Lasst nun die Energieströmung von Zuhause, von dieser Lichtsphäre, in alle eure Körperzellen dringen. Eure ganze Aura füllt sich mit dieser Leichtigkeit, mit diesem Funkeln, mit dieser Freude, mit dieser Sorglosigkeit.

Was immer ihr auch in eurem irdischen Leben tut und erlebt, ihr kehrt hierher zurück. Es gibt nicht ein Trauma und nicht einen Schmerz, der nicht geheilt werden kann. So stark ist euer Bewusstsein! Je mehr Liebe ihr für euch selbst und für das empfindet, was ihr erlebt habt, desto tiefer ist die Heilung, die ihr euch selbst gebt und die ihr dann schließlich auch auf andere überträgt. Liebe ist wirklich schöpferisch. Als Mensch, als inkarniertes Wesen, durchlebt ihr Dinge, die extrem sind und die eine extreme Entfernung von eurer Quelle und auch von eurem Licht mit sich bringen. Aber auf eine gewisse, sehr tiefgehende Weise habt ihr bejaht, dies zu erfahren, denn auf diese Weise schöpft, erschafft ihr die Energie der Liebe. Indem ihr euer Licht in alle Extreme der Dunkelheit aussendet, erzeugt ihr eine Energie der Liebe, die schöpferisch ist. Und ich meine damit, dass ihr etwas erschafft, was vorher nicht da war: eine Tiefe, ein Wissen und ein Mitgefühl, das ihr in den himmlischen Sphären, wie ich sie hier einmal nennen möchte, nicht findet. Dort gibt es einzig *eine* hohe Schwingung. Diese tiefe Liebe könnt ihr dort nicht entwickeln. Das ist nur durch die irdische Erfahrung möglich. Durch sie wird das Herz größer und reicher und entwickelt ihr eine Weisheit, die nur durch das Leben in Extremen geboren werden kann. Und diese Weisheit bringt euch Gott, dem Unermesslichen, dem Allumfassenden sehr nahe.

Und während ihr euch jetzt in dem Garten, im Paradiesischen, in der Sphäre des Lichts befindet, spürt ihr auch Gott, das Göttliche. Ihr fühlt es in der Luft, in der Stille, in der Ausstrahlung der lebendigen Pflanzen und Blumen dort. Ihr empfindet Ehrfurcht und Respekt. Von diesem Ort aus, der über der Zeit steht, habt ihr Zugang sowohl zur Vergangenheit, als auch zur Zukunft und zur Gegenwart. Nun streckt euer Bewusstsein nach eurer Zukunft auf der Erde in diesem Leben aus, und nehmt Verbindung mit eurer höchsten Erfüllung auf. Damit meine ich nicht in erster Linie das, was ihr auf der Erde zu tun oder zu lassen habt. Ich verweise vor allem auf die innere Ebene. Was ist eure höchste Erfüllung? Wie fühlt sich euer Herz an, wenn ihr diese erreicht? Wie sieht eure Befreiung aus, wie fühlt sie sich im Inneren an? Lasst dies jetzt zu euch herein kommen und euch durchdringen.

Das Licht der Zukunft ist ebenso auch das Licht eines alten Versprechens, das ihr einst in diesem Garten gabt, als ihr dieses Leben begannt. Ihr hattet bestimmte Ziele, ihr wolltet etwas von euch selbst verwirklichen. Ihr wolltet Dinge erleben, verarbeiten, transformieren. Und alles, was ihr bisher getan habt, war gut. All das hat eure Erfahrung bereichert und vertieft. Spürt die Energie des Versprechens. Geht zu dem Licht in der Zukunft und lasst dieses Licht in euer Herz strömen. Fühlt, wie ihr euer Versprechen einlöst. Spürt euer Potenzial. Was passiert, wenn ihr euch mit Liebe umgibt, wie ich es zu Beginn dieser Botschaft beschrieben habe: wenn ihr euch daran macht, mit euren unterdrückten Emotionen zu arbeiten, das Licht auf sie scheinen lasst und euch selbst an die Hand nehmt? Das wird euch zur höchsten Erfüllung führen.

Spürt, dass die Verwirklichung dieses Potenzials auf einer bestimmten Ebene bereits *stattfindet* oder stattgefunden *hat*. Es gibt eine Zukunft, in der dies bereits geschehen ist. Lasst die Unterstützung und das Licht dieser Zukunft jetzt zu euch kommen. Manchmal scheinen die Energien der Vergangenheit zu schwer und zu hartnäckig, um sie loszulassen. Aber macht dann euch klar, dass aus der Perspektive des Zeitlosen die Zukunft genauso viel Kraft hat wie die Vergangenheit. Die Zukunft ist ebenso wirklich wie die Vergangenheit.

Es ist mehr als nur eine Zukunft möglich, denn ihr habt einen freien Willen, aber ihr könnt die Energie eurer *höchsten* Zukunft aktivieren und sie bitten, zu euch zu kommen und euch zu helfen - aus Liebe zu euch selbst. Wenn ihr möchtet, könnt ihr dieser Energie von der Zukunft, eurer höchsten Zukunft, auch eine Form geben oder sie sich als einen Führer oder als eine ältere Version von euch selbst manifestieren lassen - ein Wesen des Lichts, eine Quelle von Freude, Licht und Weisheit - die oder der zu euch kommt und euch eine Botschaft gibt. Spürt vor allem energetisch, was diese Botschaft ist. Vielleicht ist sie auch von einigen Worten begleitet; spürt, was dieses zukünftige Ich euch jetzt sagen will. Lasst die Botschaft wirklich in euch eindringen, lasst sie euch durchschwingen, und fühlt euch frei. *Ihr* seid das Bewusstsein, das sich auf diese Reise macht, und wenn auch die Last der Vergangenheit schwer sein kann, könnt ihr euch dennoch immer auf eine Ebene ausstrecken, die jenseits der Zeit liegt und von der aus ihr heilsame Energien empfangen könnt - aus der Zukunft, aber auch aus einer Vergangenheit, die *vor* diesem Leben lag. Indem ihr zurückgeht in den Garten, ins Paradies, so nenne ich ihn hier einmal, nehmt ihr den Kontakt mit eurem wahren Selbst, mit eurer Seele auf und könnt ihr Antworten auf eure Lebensfragen finden.

Ich grüße euch alle mit einem tiefen Respekt davor, wer ihr seid, und vor dem, was ihr tut. Ihr seid wahrlich Schöpfer und sehr kreativ. Auch wenn ihr manchmal unter den schweren Energien auf der Erde wie gebeugt seid, seid ihr äußerst kraftvoll.

Mein innigster Wunsch ist es, euch dies bewusst zu machen, damit ihr euch wieder frei fühlen könnt, was immer auch in eurem Leben geschieht, und eure erforderlichen Schritte unternehmen könnt, um die tiefe Liebe, die ihr seid und die in eurem Herzen lebt, zu fühlen und ihr auf der Erde Gestalt zu geben.

Ich danke euch dafür, wer ihr seid.

Channeling: © [Pamela Kribbe](#)

Übersetzung: Yvonne Mohr, <http://www.lichtderwelten.de>

Deutscher Text: <https://www.lichtderwelten.de/index.php/geistige-welt/channelings-anderer/pamela-kribbe/maria--euch-selbst-lieben>