VOM EGO ZUM HERZEN I

Jeshua, gechannelt durch Pamela Kribbe

Vier Phasen der Transformation des Bewusstseins

In den vorigen Kapiteln haben wir den historischen Hintergrund der Reise der Lichtarbeiter von einem Ego-basierten zu einem Herz-basierten Bewusstsein beschrieben.

Dieser Teil wird ganz den psychologischen Eigenschaften dieser Transformation gewidmet sein. Wir haben diesen Prozess in vier Schritte bzw. Stadien unterteilt, die wir der Klarheit halber noch einmal zusammenfassen:

1) Unzufriedenheit mit dem, was das Ego-basierte Bewusstsein zu bieten hat, Sehnsucht nach „etwas Anderem“: *der Anfang vom Ende*

2) Sich Eurer Beziehung mit dem Ego-basierten Bewusstseins bewusst werden und die mit dem Ego einhergehenden Gefühle und Gedanken erkennen und loslassen: *die Mitte vom Ende*

3) Die alten, Ego-basierten Energien in Euch sterben lassen, den Kokon abstreifen und zu Eurem Neuen Selbst werden: *das Ende vom Ende*

4) Das Erwachen eines Herz-basierten Bewusstseins in Euch, motiviert von Liebe und Freiheit; Anderen helfen, den Übergang zu schaffen.

Stufe eins: das Ego genügt nicht mehr

Der Übergang vom Ego-basierten zum Herz-basierten Bewusstsein beginnt mit dem Erleben einer *inneren Leere*. Dinge, die vorher Eure ganze Aufmerksamkeit auf sich zu ziehen pflegten, oder Situationen, die Euch vorher vollständig mitgerissen hatten, hinterlassen bei Euch nun ein Gefühl der Leere oder mangelnder Begeisterung. Irgendwie scheinen die Dinge ihre gewohnte Bedeutung und ihren Sinn verloren zu haben.

Bevor diese Leere erfahren wird, befindet sich das Bewusstsein im Griff der Angst und des daraus resultierenden Bedürfnisses, sich selbst immer wieder neu bestätigen zu müssen. Es ist ständig auf der Suche nach Wertschätzung von außen, weil es nicht bereit ist, sich der dieser Suche zugrundeliegenden Angst vor Zurückweisung und Einsamkeit zu stellen. Diese tiefe Angst und das Bedürfnis nach Bestätigung von außen können als Motiv für viele Eurer Handlungen lange verborgen bleiben. Euer ganzes Leben kann auf ihnen aufgebaut sein, ohne dass Ihr Euch dessen bewusst seid. Vielleicht seid Ihr Euch einer unbestimmten inneren Unruhe oder Anspannung bewusst. Häufig aber muss ein größeres Ereignis wie das Auseinandergehen einer Beziehung, der Tod eines geliebten Menschen oder der Verlust der Arbeitsstelle hinzukommen, um Euch aufzufordern, wirklich zu ermitteln, was es mit dieser Anspannung oder Unruhe auf sich hat.

Wenn das Ego das Zentrum Eures Seins ist, befinden sich Euer Bewusstsein und Euer Gefühlsleben in einem Zustand der *Verkrampfung*. Ihr schaudert vor Angst, und aus dieser Haltung heraus befindet Ihr Euch ständig in einer Verteidigungshaltung. Wenn Ihr im Ego-Zustand seid, erlebt Ihr immer einen Mangel, ein Bedürfnis nach *mehr*. Das Fundament Eurer Gedanken, Gefühle und Handlungen ist ein schwarzes Loch, eine Leere, die niemals vollständig gefüllt werden kann. Es ist ein Loch der Angst, ein Ort, der von Schatten verhüllt ist, weil Ihr Euer Bewusstsein davon abwendet. In diesen Schatten gibt es eine Leere, derer Ihr Euch vage bewusst seid, der Ihr Euch aber nicht zuwenden wollt.

In diesem Stadium ist Eure Beziehung zu Gott oder Allem-Was-Ist von Gefühlen der Trennung gekennzeichnet. Tief innerlich fühlt Ihr Euch allein und verlassen. Ihr habt das Gefühl, ein zerbrochenes, bedeutungsloses Fragment ohne Ziel zu sein. Und da Ihr Eure Angst davor verbergt, erlebt Ihr es nur indirekt, als einen Schatten.

Die Menschen haben große Angst davor, sich dieser inneren Leere mit vollem Bewusstsein zu stellen. Sie fürchten sich zutiefst davor, ihrer inneren Dunkelheit direkt zu begegnen und sie zu untersuchen. Doch auch wenn Ihr Euch ihr nicht stellt, ist sie doch da, und Ihr werdet „Bewältigungsstrategien“ entwickeln müssen, um Euer Leben ertragbar zu machen. Es ist die Strategie des Egos, Euch mit dem Problem nur am Rande zu beschäftigen statt im Zentrum. Das Ego versucht das Problem dadurch zu lösen, dass es Euer Bewusstsein nach außen richtet. Es versucht, den inneren Schmerz dadurch zu lindern, dass *es Euch mit Energien von außen füttert*. Die Energien, die es besonders schätzt, sind Anerkennung, Bewunderung, Macht, Aufmerksamkeit etc. Auf diese Weise kreiert das Ego scheinbar eine Antwort auf das tiefe Verlangen der Seele nach Einheit, Sicherheit und Liebe.

Dieses tiefe Verlangen selbst ist absolut berechtigt und authentisch. Es ist Gott, der Euch ruft. Es ist Euer eigenes Wesen, das Euch ruft. Ihr seid Gott! Gott ist die Energie der Einheit, Sicherheit und Liebe. Jeder sehnt sich nach der bedingungslosen Liebe und Umarmung der Energie, die Ihr Gott nennt. Im Wesentlichen ist diese Sehnsucht die Sehnsucht danach, Euch Eures eigenen göttlichen Selbstes ganz und gar bewusst und Eins damit zu werden. Eure eigene Göttlichkeit ist Euer Zugang in die bedingungslose Liebe. Ihr könnt sie nur finden, indem Ihr durch die Angst und die Dunkelheit geht, von denen sie umgeben ist, und das tut Ihr, *indem Ihr Euch nach innen wendet* statt nach außen. Ihr tut es, indem Ihr Euer Bewusstsein wie ein Licht benutzt, das die Schatten verscheucht. Bewusstsein *ist* Licht. Deshalb muss es nicht gegen das Dunkel ankämpfen; seine bloße Anwesenheit hebt es auf. Indem Ihr Euer Bewusstsein nach innen wendet, werden Euch Wunder widerfahren.

Das Ego allerdings geht in der genau entgegengesetzten Weise vor. Es registriert das Bedürfnis nach Liebe und Sicherheit, aber es ist bestrebt, diesem Bedürfnis gerecht zu werden, ohne sich der inneren Dunkelheit oder Furcht zuzuwenden. Um dies zu erreichen, bedient es sich eines sicheren „Tricks“: es verwandelt das Bedürfnis nach Liebe in das Bedürfnis nach Anerkennung und Bestätigung durch andere Menschen. Es verwandelt das Bedürfnis nach Einheit und Harmonie in das Bedürfnis, sich auszuzeichnen und besser zu sein als Andere. Solange Ihr glaubt, geliebt zu werden bedeute, für Eure Erfolge bewundert zu werden, müsst Ihr auf der Suche nach Liebe nicht mehr nach innen gehen; Ihr müsst einfach nur härter arbeiten! Auf diese Weise bemüht sich das Ego, den Deckel auf der Pfanne der Angst zu halten.

Eure ursprüngliche Sehnsucht nach Liebe und glückseliger Einheit wurde nun zu einem Wunsch nach Anerkennung verzerrt. Ihr sucht ständig nach äußerer Wertschätzung, die für eine kurzzeitige Sicherheit sorgt. Euer Bewusstsein ist fast vollständig auf die äußere Welt fixiert. Ihr verlasst Euch auf das Urteil anderer Menschen und seid sehr unruhig, was andere Leute von Euch denken mögen. Das ist äußerst wichtig für Euch, denn Euer Selbstwertgefühl baut darauf auf. In Wirklichkeit sinkt Eure Selbstachtung tiefer und tiefer, da Ihr Eure Macht an äußere Kräfte abgebt, die Euch danach beurteilen, wie Ihr Euch nach außen verhaltet, nicht nach Eurem wahren Wesen.

Indessen ist das tief sitzende Gefühl der Verlassenheit und Einsamkeit noch nicht behoben. Es wird tatsächlich noch schlimmer, denn Ihr weigert Euch, es Euch anzusehen. Das, was Ihr Euch nicht ansehen wollt, wird zu Eurer „Schattenseite“. Angst, Wut und Negativität können dort umherschweifen und Euch beeinflussen, verstärkt durch Eure Weigerung, in Euch zu gehen.

Das Ego kann sehr hartnäckig sein, wenn es darum geht, bestimmte Zweifel, Vorahnungen und Gefühle zu unterdrücken; es wird seine Kontrolle nicht so einfach aufgeben.

Was Ihr in Eurer Welt als „böse“ wahrnehmt, ist immer das Resultat eines Festhaltens an persönlicher Macht. Es ist die Weigerung, die Kontrolle aufzugeben und die innere Furcht und Dunkelheit anzunehmen.

Der Erste Schritt zur Erleuchtung besteht darin, sich „dem was ist“ hinzugeben. Erleuchtung bedeutet, dass Ihr allen Aspekten Eures Wesens *erlaubt*, ins volle Licht Eures Bewusstseins zu kommen. Erleuchtung bedeutet nicht, dass Ihr Euch all dessen, was in Euch ist, vollauf bewusst seid, sondern dass Ihr bereit seid, Euch jeden Aspekt bewusst anzusehen.

Erleuchtung ist gleichbedeutend mit Liebe. Liebe heißt, Euch selbst so anzunehmen wie Ihr seid.

Die innere Dunkelheit, dieses Gefühl der Verlassenheit in den Tiefen Eurer Seele, das Ihr alle so sehr fürchtet, ist nur vorübergehend. Dieses Ego-Stadium ist nur ein Schritt in einer umfangreichen Entwicklung und Entfaltung des Bewusstseins. In diesem Stadium ist der erste Schritt in Richtung eines *individualisierten Göttlichen Bewusstseins* getan.

Die Geburt des Individuellen Bewusstseins, Eure Geburt als „Ihr als eigenständige Seele“, geht mit der Erfahrung einher, verlassen worden zu sein, von Eurer Mutter/Eurem Vater getrennt zu sein. Es ist vergleichbar mit dem Geburtstrauma in Eurer physischen Welt. Im Mutterleib erfährt das Baby ein ozeanisches Gefühl der Einheit mit der Mutter. Wenn es geboren wurde, wird es zu einer eigenständigen Einheit.

Aufgrund dieses Geburtstraumas - wir sprechen jetzt von der Geburt der Seele - trägt die Seele immer ein Gefühl des Zerrissen-Seins mit sich. Sie musste sich von allem trennen, das sie für selbstverständlich gehalten hatte.

Die neugeborene Seele sehnt sich nach einer Rückkehr zum halb-bewussten Zustand der Einheit, aus der sie kam und die sie als ihre Heimat ansieht. Da dies unmöglich ist, erlebt sie große Furcht und Gefühle der Trostlosigkeit und des Zweifels. Dieser innere Schmerz und die Orientierungslosigkeit bilden nach und nach den Nährboden für die Machtübernahme durch das Ego. Die Seele muss mit der Angst und dem Schmerz fertig werden, und das Ego verspricht, eine Lösung zu beschaffen. Das Ego stellt dem Seelen-Bewusstsein Macht und Kontrolle in Aussicht. Die Seele, die sich machtlos, schwach und verloren fühlt, willigt ein und überträgt dem Ego die Führung.

Das Ego ist der Teil der Seele, der sich an der materiellen, äußeren Welt orientiert. Im Wesentlichen ist das Ego das Instrument der Seele, mit dem sie sich selbst als körperliches Wesen innerhalb von Raum und Zeit manifestiert. Das Ego versieht das Bewusstsein mit einem *Fokus*. Es macht das Bewusstsein konkret statt ozeanisch, „hier und jetzt“ statt „überall gleichzeitig“. Das Ego übersetzt innere Impulse in spezifische materielle Formen. Es ist der Teil von Euch, der die Kluft zwischen dem nicht-körperlichen spirituellen Teil von Euch und dem körperlichen Teil überbrückt.

Für die Seele als nicht-körperliches Wesen ist es recht unnatürlich, in Zeit und Raum fixiert zu sein. Die Seele ist grundsätzlich unabhängig von jeder materiellen Form. Wenn Ihr davon träumt, umherzufliegen, stellt Ihr eine Verbindung zu diesem unabhängigen und freien Teil Eurer selbst her. Das Ego dagegen *bindet und fixiert*. Es ermöglicht Euch, in der körperlichen Realität zu funktionieren. Damit spielt das Ego eine sehr wertvolle Rolle, die nichts mit „gut“ oder „schlecht“ zu tun hat. Wenn es in einer ausgewogenen Situation agiert, ist das Ego ein neutrales und unverzichtbares Handwerkszeug für die Seele, die auf der Erde in einem physischen Körper wohnt.

Wenn aber das Ego beginnt, das Bewusstsein der Seele zu *regieren*, statt als sein Handwerkszeug zu fungieren, gerät die Seele aus dem Gleichgewicht. Wenn das Ego der Seele Befehle erteilt (das ist das Merkmal des Ego-basierten Bewusstseins), wird das Ego nicht einfach die inneren Impulse in eine materielle Form übersetzen, sondern es wird *diese Impulse kontrollieren und teilweise unterdrücken*. Das Ego präsentiert Euch dann ein verzerrtes Bild der Realität. Das unausgewogene Ego strebt immer nach Macht und Kontrolle und wird aus diesem Gesichtspunkt heraus alle Tatsachen als positiv oder negativ interpretieren.

Es ist recht aufschlussreich, Eure eigenen auf Macht und Kontrolle basierenden Motive in Eurem täglichen Treiben aufzudecken. Versucht festzustellen, wie oft Ihr Dinge oder Menschen Eurem Willen beugen möchtet, selbst wenn es einer noblen Sache dient. Wie oft seid Ihr ungehalten, wenn Dinge nicht so gehen, wie Ihr es gerne hättet? Es ist wichtig, sich klarzumachen, dass hinter dem Streben nach Kontrolle immer eine Angst davor steckt, die Kontrolle zu verlieren. Daher fragt Euch: Was ist das Risiko, wenn ich jetzt die Kontrolle aufgebe, wenn ich mein Bedürfnis nach Vorhersehbarkeit fallen lasse? Was ist meine tiefste Angst?

Der Preis, den Ihr dafür zahlt, dass Ihr versucht, die Dinge „unter Kontrolle“ zu halten, ist, dass Eure Einstellung zum Leben angespannt und verhalten ist.

Wenn Ihr es wagt, aus Eurer inneren Inspiration heraus zu leben und nur das zu tun, was Euch Freude bringt, wird das eine natürliche und echte Ordnung in Eurem Leben herstellen. Ihr werdet Euch entspannt und glücklich fühlen, ohne das Bedürfnis zu haben, den Strom des Lebens zu formen. Es ist ein Leben ohne Furcht: leben mit vollem Vertrauen in alles, was das Leben Euch bringen wird. Könnt Ihr das?

Für eine junge Seele ist die Fallgrube des Ego-basierten Bewusstseins nahezu unumgänglich. Das Ego bietet eine Lösung für das Problem der Angst und Verlassenheit an; es verschiebt Eure Aufmerksamkeit von „dem, was innen ist“ auf das, „was Ihr von außen bekommen könnt“. Das ist keine wirkliche Lösung für das Problem, aber es scheint Euch für eine Weile Erleichterung zu bringen. Macht und Kontrolle über Eure Umgebung auszuüben, kann Euch eine vorübergehende Befriedigung oder einen „Kick“ geben. Es gibt Euch ein kurzes Gefühl, geliebt, bewundert und respektiert zu werden. Das lindert Euren Schmerz für eine Weile. Aber es ist kurzlebig, und Ihr müsst Euch wieder und wieder anstrengen, um hervorzustechen, um noch besser, netter oder hilfsbereiter zu sein.

Seid Euch bitte dessen bewusst, dass Ihr unter der Flagge des Ego sowohl nett als auch garstig, sowohl freigiebig als auch fordernd, sowohl dominant als auch unterwürfig sein könnt. Vieles, was scheinbar selbstlos gegeben wird, ist ein unbewusster Schrei nach der Aufmerksamkeit, Liebe und Anerkennung des Empfängers der Gabe. Wenn Ihr Anderen gegenüber immer sorgsam und gebefreudig seid, versteckt Ihr Euch schlicht vor Euch selbst. Um daher wirklich zu verstehen, was die Dominanz des Egos bedeutet, müsst Ihr nicht unbedingt an grausame Tyrannen wie Hitler oder Saddam Hussein denken. Haltet es einfach; beobachtet Euch selbst in Eurem täglichen Leben. Das Vorhandensein einer Ego-Dominanz kann an dem Bedürfnis erkannt werden, Kontrolle über die Dinge auszuüben. Ein Beispiel dafür ist, wenn Ihr wollt, dass sich bestimmte Menschen auf eine bestimmte Art und Weise verhalten. Um dafür zu sorgen, legt Ihr bestimmte Verhaltensmuster an den Tag. Ihr seid zum Beispiel nett und lieb und versucht, nie die Gefühle Anderer zu verletzen. Hinter diesem Verhalten steht das Bedürfnis nach Kontrolle. „Weil ich will, dass Du mich liebst, werde ich mich Dir nicht widersetzen“. Diese Denkweise basiert auf Angst. Es ist die Angst davor, allein dazustehen, Angst davor, zurückgewiesen oder verlassen zu werden. Was so nett und lieb aussieht, ist in Wirklichkeit eine Form der Selbstverleugnung. Dies ist das Ego in Aktion.

Solange das Ego Eure Seele regiert, werdet Ihr das Bedürfnis haben, Euch von den Energien Anderer zu ernähren, um Euch gut zu fühlen. Ihr scheint Euch die Akzeptanz anderer Menschen, von einer Autorität außerhalb Eurer selbst, verdienen zu müssen. Aber die Welt um Euch herum ist nicht fest oder stabil. Ihr könnt Euch nie auf die permanente Treue dessen verlassen, auf was auch immer Ihr Euch stützt, sei es ein Ehegatte, ein Vorgesetzter oder die Eltern. Deshalb müsst Ihr ständig dafür „arbeiten“ und seid immer auf der Suche danach, dass Euch kleine „Portionen von Wertschätzung“ zuteilwerden. Das erklärt den angespannten und reizbaren Geisteszustand, in dem sich jemand befindet, der im Ego-Stadium steckt.

Das Ego kann Euch nicht mit echter Liebe und Selbstachtung versorgen. Die Lösung, die es für das Trauma der Verlassenheit anbietet, ist in Wahrheit ein Fass ohne Boden. Die wahre Mission des jungen Seelenbewusstseins ist, *selbst die Eltern zu werden, die es verloren hat*.

Bitte seid Euch dessen bewusst, dass die Struktur des Erdenlebens, der Prozess also, als hilfloses Baby zu beginnen und zu einem in sich ruhenden Erwachsenen heranzuwachsen, Euch oft dazu einlädt, genau das zu tun. Wie oft liegt der Schlüssel zu wahrem Glück in Euren Leben genau darin: dass Ihr Eure eigenen Väter und Mütter werdet und Euch selbst die Liebe und das Verständnis gebt, die Ihr bei Anderen vermisst habt und vermisst. Auf der breiteren, metaphysischen Ebene, von der wir gesprochen haben, bedeutet das: zu dem Verständnis gelangen, dass Ihr Gott seid, nicht eines seiner kleinen, verlorenen Schafe. Das ist die Erkenntnis, die Euch nach Hause bringen wird. Das ist die Erkenntnis, die Euch zum Herzen dessen führen wird, wer Ihr seid, nämlich Liebe und göttliche Macht.

Das Ende des Ego-Stadiums kommt in Sicht, wenn die Seele realisiert, dass sie denselben Handlungs- und Gedankenablauf immer und immer wiederholt. Das Ego verliert seine Dominanz, wenn die Seele des Kämpfens um einen ewig flüchtigen Schatz müde wird. Die Seele beginnt dann, zu argwöhnen, dass die Versprechungen des Spiels, in dem sie sich befindet, falsch sind und es für sie in Wahrheit darin nichts zu gewinnen gibt. Wenn sie müde wird, sich immer wieder zu bemühen und immer alles im Griff zu haben, *lässt sie die Kontrolle* ein wenig *los*.

Nun, da weniger Energie für die Kontrolle des Verhaltens und der Gedanken weg geht, erschließt sich ein energetischer Raum, der neue und aufregende Erfahrungen ermöglicht. Wenn Ihr in dieses Stadium eintretet, fühlt Ihr Euch anfangs möglicherweise innerlich einfach sehr müde und leer. Dinge, die Euch vorher so wichtig waren, mögen Euch jetzt völlig bedeutungslos erscheinen. Genauso können Ängste an die Oberfläche kommen, die keine klaren oder unmittelbaren Ursachen haben. Das können diffuse Todesängste oder die Angst davor sein, Eure Lieben zu verlieren. Es kann auch Wut im Hinblick auf Situationen in Eurem Beruf oder Euren Beziehungen aufkommen. Alles, was selbstverständlich schien, steht jetzt in Zweifel. Das, was das Ego-basierte Bewusstsein immer verhindern wollte, geschieht nun endlich.

Nach und nach wird der Deckel von der Pfanne gehoben, und alle möglichen unkontrollierbaren Gefühle und Ängste schießen hervor, treten in Euer Bewusstsein und säen Zweifel und Verwirrung in Eurem Leben. Bis zu diesem Moment habt Ihr weitgehend auf Autopilot funktioniert. Viele Gedanken- und Verhaltensmuster sind in Euch automatisch abgelaufen; Ihr habt sie ungefragt geschehen lassen. Das verlieh Eurem Bewusstsein Einigkeit und Stabilität. Wenn aber Euer Bewusstsein wächst und sich ausdehnt, wird Eure Persönlichkeit zweigespalten. Ein Teil von Euch würde gerne an den alten Wegen festhalten, der andere Teil von Euch stellt diese Wege in Frage und konfrontiert Euch mit unbequemen Gefühlen wie Wut, Angst und Zweifel.

Die Ausweitung des Bewusstseins, die am Ende des Ego-Stadiums stattfindet, wird daher oft als ein Spielverderber erlebt, als ein unwillkommener Eindringling, der das Spiel kaputt macht. Dieses neue Bewusstsein bringt nun alles in Aufruhr, was vorher selbstverständlich erschien, und es weckt Gefühle in Euch, von denen Ihr nicht wisst, wie Ihr damit umgehen sollt. Wenn Ihr beginnt, die Ego-basierten Verhaltens- und Gedankenmuster anzuzweifeln, tritt eine völlig neue Seite Eurer selbst in Euer Bewusstsein. Es ist ein Teil von Euch, der die Wahrheit statt der Macht liebt.

Gemäß dem Diktat des Egos zu leben, ist sehr hemmend und unterdrückend. Ihr dient einem kleinen, angsterfüllten Diktator, der auf Macht und Kontrolle aus ist, nicht nur über Eure Umgebung, sondern insbesondere über Euch selbst. Der spontane Fluss Eurer Gefühle und Eurer Intuition wird von diesem Diktator unterdrückt. Das Ego mag Spontaneität nicht besonders. Es hält Euch davon ab, Eure Gefühle spontan auszudrücken, da Gefühle und Emotionen nicht kontrollierbar und vorhersehbar sind, was für das Ego eine Gefahr darstellt. Das Ego arbeitet mit Masken.

Wenn Euer Ego Euch befiehlt: „Sei lieb und rücksichtsvoll, um die Sympathie der Menschen zu gewinnen“, werdet Ihr innere Gefühle des Missfallens und des Ärgers systematisch unterdrücken. Wenn Ihr anfangt, die Berechtigung dieses Diktats anzuzweifeln, kommen diese unterdrückten Emotionen auf einmal wieder an die Oberfläche. Gefühle werden nicht ausgemerzt, nur weil sie unterdrückt werden. Sie leben weiter und gewinnen an Intensität, je länger Ihr sie unterdrückt.

Sobald die Seele die Leere und den Zweifel erlebt, die für das Ende des Ego-Stadiums so charakteristisch sind, ist es ihr möglich, allen Gefühlen und Emotionen zu begegnen, die vorher im Dunkel verborgen lagen, und sich ihnen zuzuwenden. Diese aufgestauten Gefühle und Emotionen sind das Eintrittstor zu Eurem Höheren Selbst. Indem Ihr erkundet, was Ihr wirklich fühlt, statt was Ihr fühlen solltet, stellt Ihr Eure Spontaneität und Eure Integrität wieder her, jenen Teil von Euch, der auch Euer „inneres Kind“ genannt wird. Mit Euren wahren Gefühlen und Emotionen auf Tuchfühlung zu gehen, versetzt Euch auf die Straße zur Befreiung. Die Verwandlung zu einem Herz-basierten Bewusstsein hat dann begonnen.

VOM EGO ZUM HERZEN II

Jeshua, gechannelt durch Pamela Kribbe

Die Erforschung Eurer inneren Wunden

Wir haben vier Schritte in der Transformation des Ego-basierten zum Herz-basierten Bewusstsein unterschieden.

1) Unzufriedenheit mit dem, was das Ego-basierte Bewusstsein zu bieten hat, Sehnsucht nach „etwas Anderem": *der Anfang vom Ende*

2) Sich Eurer Beziehung mit dem Ego-basierten Bewusstseins bewusst werden und die mit dem Ego einhergehenden Gefühle und Gedanken erkennen und loslassen: *die Mitte vom Ende*

3) Die alten, Ego-basierten Energien in Euch sterben lassen, den Kokon abstreifen und zu Eurem Neuen Selbst werden: *das Ende vom Ende*

4) Das Erwachen eines Herz-basierten Bewusstseins in Euch, motiviert von Liebe und Freiheit; Anderen helfen, den Übergang zu schaffen.

In diesem Kapitel werden wir über den zweiten Schritt sprechen.

Wenn Ihr aufhört, Euch mit dem Ego zu identifizieren, kommt Ihr zunächst in eine Phase der Verwirrung darüber, wer Ihr eigentlich seid. Diese Verwirrung kann tief gehen und sehr philosophischer Natur sein. Ihr fangt an, Fragen über die Bedeutung des Lebens zu stellen, über Gut und Schlecht und darüber, was Ihr, im Gegensatz zu dem, was Andere Euch zu denken und zu fühlen beigebracht haben, wirklich denkt und fühlt. Diese Fragen sind plötzlich sehr real für Euch und sie haben eine direkte Auswirkung auf die Lebensentscheidungen, die Ihr trefft. Ihr betrachtet Euch selbst und Ihr denkt: „Bin das wirklich ich? Ist dies, was ich wirklich will?". Es fällt Euch jetzt schwer, Entscheidungen zu treffen, denn nichts ist mehr selbstverständlich.

Eigentlich macht Ihr jetzt einen Schritt *zurück*, einen Schritt ins Tiefe, einen Schritt nach innen. Ihr werdet Euch tiefer liegender Teile Eurer selbst bewusst, Teile, die weniger durch Eure Erziehung und die Gesellschaft konditioniert wurden. Ihr erhaltet flüchtige Einblicke darein, wer Ihr wirklich seid: in Eure Einzigartigkeit, Eure Individualität. Ihr erinnert Euch, dass da ein Teil in Euch ist, der auf nichts um Euch herum angewiesen ist, nicht auf Eure Eltern, Eure Arbeit, Eure Beziehungen, nicht einmal auf Euren Körper. Das ist der Moment, in dem Ihr - vage - Eure Göttlichkeit spürt, den Teil von Euch, der vollständig ungebunden und ewig ist.

Tatsächlich seid Ihr alle multidimensionale Wesen: Ihr könnt Euch in mehreren unterschiedlichen Realitäten gleichzeitig manifestieren und tut das auch. Ihr seid nicht an einen linearen Zeitrahmen gebunden. Eure derzeitige Persönlichkeit ist nur einer der Aspekte der multidimensionalen Wesenheit, die Ihr seid. Wann immer Ihr erkennt, dass Euer aktueller Ausdruck als physisches menschliches Wesen nur ein Aspekt von Euch ist, geht Ihr über ihn hinaus und könnt Ihr Kontakt mit dem weit größeren Selbst aufnehmen, das Ihr seid.

Aber bevor Ihr dorthin gelangt, müsst Ihr die verwundeten Teile in Euch heilen.

Gemäß den Diktaten und Anforderungen des Egos zu leben, hat in Euch psychische Wunden hinterlassen. Das Loslassen des Ego-basierten Bewusstseins erzeugt anfangs Verwirrung, Zweifel und Orientierungslosigkeit. Nach diesem ersten Schritt tretet Ihr in ein neues Stadium ein: das Stadium des Beobachtens, Verstehens und Heilens Eurer inneren Wunden. Über dieses Stadium werden wir jetzt sprechen.

Unter der Kontrolle des Egos waren Eure Handlungen und Gedanken über eine lange Zeit von Furcht bestimmt. In gewisser Weise seid Ihr rücksichtslos Eurem Verlangen nach Macht, Anerkennung und Kontrolle gefolgt. Damit habt Ihr Euer eigenes Wesen aufgegeben. Euer Verhalten basierte auf äußeren Standards statt auf Euren eigenen wahren Bedürfnissen. Zudem wart Ihr nicht in der Lage, jemand Anderen wirklich zu lieben, denn Liebe ist das genaue Gegenteil von dem Bedürfnis zu kontrollieren oder zu herrschen. Dieser gesamte Bewusstseinszustand stellte einen Angriff auf die Integrität Eurer Seele dar. Die Seele litt unter der Herrschaft des Egos.

Wenn Ihr Euch aus dem Zugriff und Griff des Egos befreit, wird dieser innere Schmerz offensichtlicher für Euch. Er liegt offen vor Euch - nackt und bloß -, der Masken beraubt. Ihr wisst jedoch noch nicht, wie Ihr mit diesem Schmerz umgehen sollt, weil Ihr noch immer in einem Zustand der Verwirrung und Orientierungslosigkeit seid. In den meisten Fällen geht Ihr durch ein Stadium, in dem Ihr Eure inneren Wunden verurteilt, weil sie Euch zu negativen Verhaltensmustern zu verleiten scheinen: Süchte, Depression, unkontrollierbare Stimmungsschwankungen, Kommunikationsprobleme, Probleme in innigen Beziehungen.

Diese Verurteilung Eurer selbst bereitet der Seele, die gerade erst angefangen hatte, sich dem Licht zuzuwenden, noch mehr Schmerzen. Die Seele lässt von ihrem Bedürfnis nach Macht und Kontrolle ab, sie wird empfindsamer... und verfängt sich dann in Selbstverurteilungen.

Viele Menschen wandern in diesem Niemandsland zwischen dem Ego und dem Herzen umher. Sie suchen nach einer liebevolleren Wirklichkeit, aber sie befinden sich noch immer in Reichweite der Peitsche des Egos.

In Wirklichkeit ist es nicht Euer innerer Schmerz, der Euch zum Opfer dessen macht, was Ihr bei Euch selbst für „negative Verhaltensmuster" haltet. Es ist Eure *Beurteilung* des Schmerzes, die die Negativität hervorruft. Wenn Ihr Euch selbst aus einer Haltung der Akzeptanz heraus betrachtet, dann seht Ihr nicht eine abhängige, deprimierte oder scheiternde Persönlichkeit. Ihr seht einfach nur einen inneren Schmerz, dessen man sich so sanft und gütig wie nur möglich annehmen sollte.

Der wichtigste Schritt in Phase zwei des Übergangs vom Ego zum Herzen besteht darin, dass *Ihr bereit seid, Euren inneren Schmerz zu verstehen*: ihn anzunehmen, seine Ursachen zu verstehen und ihm zu erlauben, da zu sein.

Wenn Ihr den Kern der Angst wahrnehmen könnt, die allen Ausdrucksformen des Ego-zentrierten Bewusstseins innewohnt, dann habt Ihr die Realität des Herz-basierten Bewusstseins betreten. Wie verwerflich das Verhalten eines Anderen auch sein mag, wenn Ihr darin den Schmerz, die Einsamkeit und das Bedürfnis nach Selbstschutz erkennt, nehmt Ihr Kontakt zu *der Seele* auf, die das negative Verhalten anzeigt. Sobald Ihr die Angst der Seele erkennt, seid Ihr in der Lage, zu *vergeben*. Das gilt zuerst und vor allem für Euch selbst.

Nehmt etwas, das Ihr an Euch wirklich verabscheut, etwas, das Euch wirklich nervt, und von dem Ihr denkt, dass Ihr Euch dessen längst entledigt haben solltet. Es kann Unsicherheit oder Faulheit oder Ungeduld oder eine Abhängigkeit sein: irgendetwas, von dem Ihr denkt es *sollte nicht da sein*. Und jetzt versucht, die wahren Motive hinter diesem Verhalten oder dieser Neigung zu erkennen. Was zwingt Euch dazu, dies wieder und wieder zu fühlen oder zu tun? Könnt Ihr in Eurer Motivation ein Element der Angst erkennen?

Fällt Euch auf, dass sobald Ihr erkennt, dass da Angst ist, Ihr innerlich weich werdet und so etwas fühlt wie „Du meine Güte, ich wusste nicht, dass Du solche Angst hattest! Ich werde Dir helfen."? Jetzt liegt Toleranz in Eurer Haltung. Es sind Liebe und Vergebung da.

Solange Ihr Angst-basiertes Verhalten, wie Aggression, Abhängigkeit, Unterwürfigkeit, Eitelkeit etc. als „schlecht", „sündhaft" oder „dumm" einstuft, urteilt Ihr. Aber auch das Urteilen selbst ist eine auf Angst basierende Handlung. Ist Euch schon aufgefallen, dass Ihr Euch innerlich verhärtet, wenn Ihr über etwas urteilt? Etwas zieht sich zusammen, Ihr presst vielleicht die Lippen aufeinander und Eure Augen werden kalt. Die Frage wäre „Warum müssen wir Dinge verurteilen? Was treibt uns dazu, Dinge auf richtig und falsch zu reduzieren? Welche Angst liegt unserem Bedürfnis, zu urteilen, zugrunde?" Es ist eine Angst davor, uns unserer inneren Dunkelheit zuzuwenden. Es ist im Grunde die Angst davor, zu *leben*.

Wenn Ihr Euer Ego-basiertes Bewusstsein aufgebt, werdet Ihr eine ganz neue Art und Weise entwickeln wollen, die Dinge zu betrachten. Diese neue Sichtweise kann am besten mit „neutral" beschrieben werden, was bedeutet, dass sie schlicht zur Kenntnis nimmt, *was ist*, und sich nicht dafür interessiert, wie Dinge „sein sollten". Ihr beobachtet die Ursachen und Wirkungen des Ego-basierten Verhaltens, erkennt die ihnen zugrunde liegende Angst und das Ego wird damit für Euch transparent. Und was immer auch transparent für Euch ist, könnt Ihr loslassen, wenn Ihr wollt.

Jedes menschliche Wesen kennt Angst. Jeder von Euch kennt die Dunkelheit und die Einsamkeit, die damit einhergehen, in seiner Angst gefangen zu sein. Wenn sich im Gesicht eines Kindes unverhohlene Angst zeigt, reagieren die meisten Menschen sofort, indem sie helfend ihre Hände ausstrecken. Wenn Angst sich aber nur indirekt, in den Masken von Gewalt und Brutalität zu erkennen gibt, dann scheint sie unverzeihlich zu sein. Je zerstörerischer und grausamer das Verhalten ist, desto schwerer fällt es, die Angst und Hoffnungslosigkeit dahinter zu erkennen.

Und doch seid Ihr in der Lage, dies zu tun.

Von den Untiefen Eurer eigenen Erfahrungen aus, die Ihr selbst mit Angst und Hoffnungslosigkeit gemacht habt, kommt Ihr mit der tiefen Angst in den Seelen von Mördern, Vergewaltigern und Kriminellen in Kontakt.

Es ist Euch möglich, ihre Handlungen zu *verstehen*. Und wenn Ihr das auf der Grundlage Eurer eigenen vertrauten Erfahrungen mit der Dunkelheit tut, dann könnt Ihr sie *loslassen*. Ihr könnt sie da sein lassen, ohne das Bedürfnis, irgendeine davon zu beurteilen. Wenn Ihr Angst tatsächlich als eine Kraft erkennt, die einfach ist, und die Euch durch Eure eigene Lebenserfahrung weidlich vertraut ist, könnt Ihr das Verurteilen loslassen. Angst ist weder gut noch schlecht. Angst IST, und ihr kommt eine ganz bestimmte Rolle zu.

Auf eine Weise, die in menschlichen Begriffen sehr schwer auszudrücken ist, ist Angst sowohl ein Segen als auch eine Qual. In jedem Fall wurde die Entscheidung, Angst in Eure Realität aufzunehmen, nicht *für* Euch getroffen. Ihr selbst wart die Götter, um es so zu sagen, die es der Angst ermöglichten, eine wesentliche Rolle in Eurer Realität zu spielen. Ihr habt das nicht getan, um Euch selbst zu quälen, sondern um *zu erschaffen*, um eine Realität zu erschaffen, die mehr Substanz, mehr „Fülle" in sich hat als eine ausschließlich auf Liebe aufgebaute Realität. Ich erkenne, dass das unglaublich klingen mag, aber vielleicht könnt Ihr intuitiv erfassen, was ich Euch hier zu sagen versuche.

Angst ist ein wichtiger Teil der Schöpfung. Wo Angst ist, ist keine Liebe. Wo keine Liebe ist, kann sie auf neuen und unvorhersehbaren Wegen gefunden werden. Durch die Abwesenheit von Liebe kann eine große Bandbreite von Gefühlen erfahren, ja sogar geschaffen werden. Das Fehlen von Liebe kann auf verschiedenste Weise *gefühlt* werden. Die Gegenwart der Liebe kann nur vor dem Hintergrund von Angst wahrgenommen werden. Andernfalls wäre sie allumfassend und Ihr würdet sie schlicht nicht wahrnehmen.

Indem Ihr also die Furcht erschaffen habt, indem Ihr Euch selbst aus dem Ozean der Liebe, der Euch umgeben hatte, hinauskatapultiert habt, habt Ihr Euch selbst ermöglicht, *zum ersten Mal Liebe zu erfahren*.

Versteht Ihr?

Ihr habt nicht die Liebe erschaffen, aber Ihr habt die *Erfahrung* von Liebe erschaffen. Um dies zu tun, brauchtet Ihr einen Gegensatz, etwas anderes als Liebe, und Ihr habt als Instrument hierfür die Angst verwendet. Wir auf der anderen Seite des Schleiers können die spirituelle Rolle, die die Angst in Eurer Realität spielt, klar erkennen. Deswegen bitten wir Euch eindringlich, wieder und wieder, nicht zu *urteilen*. Bitte urteilt nicht über die Angst und die Dunkelheit, die sie mit sich bringt, weder bei Euch selbst noch bei irgendjemand Anderem. Ihr alle seid aus der Liebe geboren und zur Liebe werdet Ihr zurückkehren.

Wenn Ihr in Phase zwei des Transformationsprozesses vom Ego zum Herzen eintretet, werdet Ihr mit Eurem Schmerz und Eurer Angst konfrontiert, und Ihr seid dazu eingeladen und aufgefordert, sie mit Verständnis und Akzeptanz zu betrachten.

Nachdem Ihr Euch Eurer inneren Wunden und Eurer Angst bewusst geworden seid, geht Ihr möglicherweise zunächst durch eine Phase der Selbstbeurteilung, in der Ihr eventuell ein zerstörerisches Verhalten an den Tag legt. Es mag scheinen als würdet Ihr rückwärts statt vorwärts gehen. In diesem Moment befindet Ihr Euch in der Gefahrenzone, im Niemandsland zwischen dem Ego und dem Herzen. Ihr wisst, dass Ihr das Alte loswerden wollt, aber Ihr könnt das Neue noch nicht richtig annehmen, und verfangt Euch daher in Selbstzweifeln und Selbstbeurteilungen. Der Wendepunkt ist erreicht, wenn Ihr aufhört, Euch selbst zu beurteilen - wenigstens für eine Weile.

Erst dann, wenn Ihr bereit seid, Euch selbst mit einer Haltung des Interesses und der Offenheit zu betrachten, tretet Ihr in die Realität des Herz-basierten Bewusstseins ein. Bis dahin vergleicht Ihr Euch immer nur mit einem künstlichen Standard oder einem Ideal, dem Ihr nicht entsprechen könnt. Ihr geißelt Euch deswegen selbst und versucht dann erneut, Euch in die Gussform zu zwängen, die Ihr in Eurem Kopf für Euch entwickelt hattet.

Diese Art von Perfektionismus, ich sage es Euch, ist eine mörderische Waffe. Sie ist so ziemlich das Gegenteil von Liebe. Liebe vergleicht nicht und, noch wichtiger, sie möchte Euch nie in irgendetwas hineinzwingen oder Euch in irgendeiner Weise verändern. Liebe hat kein Auge für das, was sein *sollte*. Schon die Kategorie „sollte" liegt dem Bewusstsein des Herzens fern. Vom Standpunkt des Herzens aus gesehen, sind moralische Kategorien lediglich Möglichkeiten, die Realität zu interpretieren oder „einzuteilen". Sie sind Ideen in Eurem Kopf, und wie Ihr wisst, können sie von Kopf zu Kopf sehr unterschiedlich sein. Gerade das Bedürfnis, Standards zu setzen und das Gute zu definieren, ist der Wegbereiter für menschliche Konflikte und Krieg. Es sind weniger die Ideen als vielmehr das ihnen zugrunde liegende Bedürfnis nach Kontrolle und Festlegung, das Aggressionen und Konflikte heraufbeschwört.

Politische, persönliche oder spirituelle Ideale und Standards von Gesundheit, Schönheit und Vernunft, sie alle versorgen Euch ständig mit Maßstäben davon, wie die Dinge sein sollten oder wie Ihr Euch verhalten solltet. Sie alle sind der Versuch, festzuschreiben und zu definieren, was GUT ist.

Aber LIEBE hat kein Interesse daran, das Gute zu definieren. Sie interessiert sich nicht für Ideen, sondern für die Realität. Liebe wendet sich dem zu, was real ist.

Das Herz interessiert sich für alles, was es gibt, für alle tatsächlichen Ausdrucksformen von Euch, für die destruktiven wie auch für die konstruktiven. Es nimmt einfach zur Kenntnis; es ist einfach da und umgibt Euch mit seiner Gegenwart, wenn Ihr es lasst.

Wenn Ihr Euch der Realität der Liebe, der Realität des Herzens öffnet, lasst Ihr das Urteilen los. Ihr akzeptiert, wer Ihr in diesem Moment seid. Ihr erkennt, dass Ihr aus einer Vielzahl von Gründen, die Ihr nun zu erkunden und zu untersuchen beginnt, so seid, wie Ihr seid.

Wenn dieser Moment eintritt, ist das ein großer Segen für die Seele. Ihr seid jetzt in der Lage, Euch selbst zu heilen. Ihr werdet von Zeit zu Zeit wieder in die Selbstbeurteilung zurückfallen, aber jetzt habt Ihr eine bewusste Erinnerung daran, wie sich Liebe anfühlt. Und sobald Ihr sie habt, werdet Ihr sie immer neu suchen und finden, denn Ihr habt wieder den vertrauten Duft Eurer Heimat gekostet.

In der zweiten Phase des Übergangs vom Ego zum Herzen tretet Ihr in engeren Kontakt mit Euch selbst. Ihr seht Euch Euer Gepäck aus der Vergangenheit genauer an. Ihr durchlebt schmerzhafte Erinnerungen neu, Erinnerungen aus diesem Leben, vielleicht auch Erinnerungen aus früheren Leben. Das psychische Gepäck, das Ihr aus all Euren bisherigen Leben, bis hinein in die Gegenwart, mit Euch tragt, bildet Eure aktuelle Identität. Ihr könnt Euch dieses Gepäck als einen Koffer voller Kleider vorstellen. Ihr habt in der Vergangenheit viele Rollen gespielt und viele Identitäten angenommen wie Kleidungsstücke. An manche Rollen habt Ihr so stark geglaubt, dass Ihr sie irgendwann als Teil Eurer Identität betrachtet habt. „Das bin ich", denkt Ihr von solchen Rollen oder „Kleidern".

Wenn Ihr aber einmal wirklich nachforscht, was diese Rollen mit Euch zu tun haben, werdet Ihr feststellen, dass *Ihr nicht sie seid*. Ihr seid nicht die psychischen Rollen oder Identitäten, die Ihr übernehmt. Ihr seid nicht Eure Kleider. Ihr habt diese Rollen aus einem Bedürfnis der Seele nach Erfahrung *genutzt*.

Die Seele hat Freude an allen Erfahrungen, weil sie Teil des Lernprozesses sind, dem sie sich verpflichtet hat. Alle Erfahrungen sind hierfür hilfreich und wertvoll.

Wenn Ihr einen genaueren Blick auf Eure eigenen Rollen oder Identitäten werft, werdet Ihr bald feststellen, dass es schmerzhafte, ja sogar traumatische Erfahrungen in Eurer Vergangenheit gab, die Euch noch immer anhaften. Ihr scheint unfähig, sie einfach loszulassen. Sie sind wie eine „zweite Haut" geworden, Haut statt nur Kleidungsstück.

Dies sind die schwierigen Elemente Eurer Vergangenheit, die Teile, die Euch jetzt davon abhalten, das Leben wirklich zu leben und zu genießen. Ihr habt Euch so sehr mit diesen Teilen identifiziert, dass Ihr denkt, Ihr seid sie. Aus diesem Grund fühlt Ihr Euch als *Opfer* und zieht daraus negative Schlüsse über das Leben. Aber diese Schlüsse gelten nicht für das Leben als solches, sie gelten nur für die traumatisierten Teile im Bewusstsein Eurer Seele.

Eben diese Teile brauchen jetzt Heilung. Ihr heilt sie, indem Ihr wieder in die Vergangenheit einsteigt, mit einem Bewusstsein diesmal jedoch, das liebevoller und weiser ist als Ihr es je hattet. In der zweiten Phase des Transformationsprozesses vom Ego zum Herzen heilt Ihr Episoden Eurer Vergangenheit, indem Ihr sie mit Eurem heutigen Bewusstsein umgebt. Dadurch, dass Ihr sie aus einem Herz-zentrierten Fokus heraus in der Gegenwart nochmals durchlebt, lasst Ihr die traumatischen Anteile in Eurer Vergangenheit los.

Ein Trauma entsteht dann, wenn Ihr einen großen Verlust, einen Schmerz oder Schlechtigkeiten erlebt und nicht verstehen könnt, weshalb sie geschehen. Ihr alle habt in vielen Eurer Leben Traumata erlebt. Tatsächlich ist das Bewusstsein der Seele während des Ego-Stadiums von Anfang an traumatisiert: da ist dieser Verlust der Einheit oder Heimat, an den sie sich erinnert und den sie nicht versteht.

Wenn Ihr Kraft Eurer Vorstellung zu dem ursprünglichen traumatischen Erlebnis zurückgeht und es mit dem Bewusstsein des Herzens umgebt, dann *verändert Ihr Eure ursprüngliche* Reaktion auf das Ereignis. Ihr verändert sie vom Entsetzen und Unglauben hin zu der schlichten Wahrnehmung dessen, was geschieht. In dieser Regression *nehmt Ihr einfach nur zur Kenntnis*, was geschah, und allein schon dieser simple Akt schafft *Raum für Verständnis*, für ein spirituelles Verständnis dessen, was tatsächlich bei diesem Ereignis geschah. Wenn dieser Raum vorhanden ist, werdet Ihr wieder zum Meister Eurer Realität. Ihr seid jetzt in der Lage, zu einer Akzeptanz der gesamten Episode zu kommen, weil Ihr aus dem Herzen heraus versteht, dass in allem, was geschieht, ein Sinn und Zweck liegt. Ihr könnt vom Herzen her fühlen, dass in allem, was geschieht, ein Element der freien Wahl vorhanden ist, und so wachst Ihr in ein Akzeptieren und Annehmen Eurer eigenen Verantwortung für das Ereignis hinein. Wenn Ihr Eure eigene Verantwortung annehmt, steht Euch frei, weiterzugehen.

Erst wenn Ihr eine verbindliche Beziehung zu Euren eigenen früheren Identitäten herstellt wie Schauspieler es mit ihren Rollen tun, seid Ihr frei, zu gehen, wohin immer Ihr wollt. Dann könnt Ihr in das Herz-basierte Bewusstsein eintreten. Ihr klammert Euch dann nicht länger an jeden Aspekt dessen, was Ihr in der Vergangenheit gewesen seid: Opfer oder Angreifer, männlich oder weiblich, schwarz oder weiß, arm oder reich, etc. Wenn Ihr spielerisch mit den Aspekten der Dualität umgehen und sie einfach nur nutzen könnt, wann immer es Euch Freude und Kreativität schenkt, habt Ihr den Sinn des Lebens auf der Erde begriffen. Dann werdet Ihr großes Glück und eine Art Heimkehr erleben. Der Grund dafür ist, dass Ihr mit dem Bewusstsein in Berührung kommt, das all Euren unterschiedlichen Rollen und Identitäten zugrunde liegt. Ihr kommt wieder mit Eurem eigenen göttlichen Bewusstsein in Kontakt, mit der Erkenntnis, dass alles Eins ist, kurz: zur Wahrheit der Liebe.

Wir wollen dieses Kapitel schließen, indem wir Euch zwei Übungen geben, die Euch dabei helfen können, mit dieser Strömung der Einheit in Kontakt zu kommen, mit dieser Strömung göttlichen Bewusstseins, die unter all Euren Erfahrungen liegt.

Übung 1

Welche psychischen Eigenschaften, die Ihr sehr als einen Teil Eurer Selbst empfindet, verursachen Euch die meisten Probleme im Leben? Nennt zwei solche Eigenschaften.

Konzentriert Euch jetzt auf das Gegenteil dieser Eigenschaften. Wenn Ihr also „Ungeduld" oder „Unsicherheit" gewählt habt, konzentriert Euch jetzt auf ihr Gegenteil: Geduld und Selbstvertrauen. Fühlt die Energie dieser Eigenschaften für einen Moment.

Geht nach innen und sucht in Euch selbst nach diesen Energien. Nennt drei Begebenheiten in Eurem Leben, in denen Ihr diese positiven Eigenschaften an den Tag gelegt habt.

Nun, da Ihr mit diesen positiven Eigenschaften in Kontakt steht, lasst ihre Energien durch Euch hindurchfließen und fühlt, wie sie Euch ausbalancieren.

Übung 2

Entspannt Euch und lasst Eure Vorstellung zu einem Moment zurück wandern, in dem Ihr Euch sehr glücklich gefühlt habt. Nehmt den ersten, der Euch in den Sinn kommt. Fühlt erneut dieses Glücksgefühl.

Jetzt geht zu einem Moment zurück, in dem Ihr Euch sehr unglücklich gefühlt habt. Fühlt noch einmal die Essenz dieses Gefühls, das Ihr damals hattet.

Erkennt, was beiden Erfahrungen gemeinsam ist. Fühlt, was in beiden Momenten gleich ist.

Beide Übungen sollen Euch das unter allem liegende Bewusstsein verdeutlichen, dieses immer präsente „Ich-sein“ in all Euren Erfahrungen. Dieses immer vorhandene Gefäß Eures Bewusstseins, der Träger all Eurer Erfahrungen, ist Euer Göttliches ICH. Es ist Euer Eingang in eine Realität jenseits der Dualität: die Realität des Herzens.

VOM EGO ZUM HERZEN III

Jeshua, gechannelt durch Pamela Kribbe

Euer altes Ich loslassen

Der Übergang vom Ego-basierten zum Herz-basierten Bewusstsein vollzieht sich in mehreren Schritten:

1) Unzufriedenheit mit dem, was das Ego-basierte Bewusstsein zu bieten hat, Sehnsucht nach „etwas Anderem“: *der Anfang vom Ende*

2) Sich Eurer Beziehung mit dem Ego-basierten Bewusstseins bewusst werden und die mit dem Ego einhergehenden Gefühle und Gedanken erkennen und loslassen: *die Mitte vom Ende*

3) Die alten, Ego-basierten Energien in Euch sterben lassen, den Kokon abstreifen und zu Eurem Neuen Selbst werden: *das Ende vom Ende*

4) Das Erwachen eines Herz-basierten Bewusstseins in Euch, motiviert von Liebe und Freiheit; Anderen helfen, den Übergang zu schaffen.

Wir wollen jetzt über Phase drei sprechen. Doch bevor wir das tun, möchten wir deutlich machen, dass dieser Übergang nicht auf einer direkten und linearen Bahn verläuft. Es kann Momente geben, in denen Ihr auf eine Ebene zurückfallt, die Ihr schon hinter Euch gelassen hattet. Aber solch ein Rückschritt kann später zu einem großen Vorwärtsschritt führen. Umwege können sich daher als Abkürzungen erweisen. Zudem ist der Weg einer jeden Seele einzigartig und individuell. Das Schema der vier verschiedenen Stufen, das wir Euch hier anbieten, sollte daher einfach nur als Modell aufgefasst werden, das einige der wichtigsten Wendepunkte in diesem Prozess hervorhebt. Entwürfe und Kategorien sind lediglich Instrumente, die eine Wirklichkeit sichtbar machen, die vom Verstand, dem mentalen Teil von Euch, nicht begriffen werden kann.

Nachdem Ihr Eure inneren Wunden angenommen und die traumatisierten Anteile Eures Bewusstseins geheilt habt, wie wir es im vorherigen Kapitel beschrieben haben, verlagert sich Eure Energie. Ihr lasst ein älteres Ich los. Ihr macht Platz für eine ganz neue Art des Seins und Erfahrens. In diesem Kapitel möchten wir Euch erklären, was energetisch geschieht, wenn Ihr Euer Ego-basiertes Bewusstsein loslasst. Wenn Ihr von der Ego-Herrschaft zum Herz-basierten Bewusstsein überwechselt, *erhält das Herz-Chakra den Vorrang vor dem Willen, also vor dem dritten Chakr*a.

Chakras sind wie energetische Spinnräder, die entlang Eures Rückgrates liegen. Alle diese Energie-Zentren sind mit bestimmten „Lebensthemen“ verknüpft, so zum Beispiel das Kronen-Chakra mit „Spiritualität“, das Hals-Chakra mit „Kommunikation“ oder das Nabel-Chakra mit „Gefühlen“. Die Chakras sind bis zu einem gewissen Grad Teil der materiellen Realität, da sie mit bestimmten Bereichen Eures Körpers in enger Verbindung stehen. Aber sie sind für das physische Auge nicht sichtbar, man könnte sagen, dass sie sich irgendwo zwischen Geist und Materie befinden; sie bilden eine Brücke zwischen ihnen. Sie bilden den Eintrittspunkt für Euren Geist (Euer Seelenbewusstsein) und ermöglichen ihm, eine körperliche Form anzunehmen und die Dinge zu erschaffen, die in Eurem Leben geschehen.

Im Herz-Chakra, das in der Mitte Eurer Brust angesiedelt ist, hat vor allem die Energie der Liebe und des Einsseins ihren Sitz. Das Herz trägt Energien, die vereinigen und harmonisieren. Wenn Ihr Eure Aufmerksamkeit für eine Weile auf dieses Zentrum richtet, könnt Ihr vielleicht eine Wärme spüren oder fühlen, wie sich etwas öffnet. Wenn Ihr nichts fühlt, lasst es einfach für diesen Moment gut sein und versucht es später wieder.

Das Chakra unterhalb des Herzens wird „Solar-Plexus“ genannt und liegt in der Nähe Eures Magens. Es ist der Sitz des Willens. Es ist das Zentrum, das Eure Energie in die körperliche Realität hinein fokussiert. Deshalb ist es das Chakra, das mit Themen der Kreativität, der Vitalität, des Ehrgeizes und persönlicher Macht in Verbindung steht.

Das Ego und der Wille sind eng miteinander verknüpft. Der Bereich des Willens ermöglicht Euch, Euch auf etwas zu fokussieren, sei es etwas Innerliches oder etwas außerhalb von Euch. Eure Wahrnehmungen der Realität - Eurer eigenen Realität wie auch der von Anderen - werden stark durch das, was Ihr wollt, durch Eure Wünsche beeinflusst. Eure Wünsche sind häufig mit Furcht vermischt. Oftmals wünscht Ihr Euch etwas, weil Ihr das Gefühl habt, dass Ihr es braucht; es liegt dann ein Gefühl der Bedürftigkeit darunter. Aufgrund der Ängste, die in vielen Eurer Wünsche gegenwärtig sind, wird der Solar-Plexus häufig von den Energien des Egos angetrieben. Das Ego drückt sich selbst vor allem über den Solar-Plexus aus.

Durch Eure Willensfähigkeit übt das Ego buchstäblich Druck auf die Realität aus. Die Realität muss in das hineingezwängt werden, was das Ego Euch glauben machen will. Das Ego arbeitet mit einer Reihe von Grundannahmen darüber, wie die Realität funktioniert, die alle auf Angst basieren. Es präsentiert Euch ein höchst selektives Bild von der Realität, weil seine Betrachtungsweise in Bezug auf seine eigenen Bedürfnisse und Ängste befangen ist. Darüber hinaus muss es über alles, was es sieht, ein Urteil abgeben. Da ist kein Platz dafür, Dinge einfach nur zur Kenntnis zu nehmen. Alles muss in Kategorien eingeteilt und als richtig oder falsch etikettiert werden.

Wenn Ihr aus dem Herzen lebt, gibt es keinen festen Satz von Glaubenssätzen, anhand derer Ihr Tatsachen interpretiert oder bewertet. Dann habt Ihr keine strikten Überzeugungen mehr über irgendetwas. Ihr seid dann eher zum Beobachter geworden. Ihr stellt moralische Urteile über alle möglichen Themen zunächst zurück, weil Ihr das Gefühl habt, dass Ihr eventuell noch nicht alles verstanden habt, das an der Situation wichtig wäre zu verstehen. Urteile haben immer etwas Maßgebliches, Definitives an sich, aber das Herz ist nicht an Definitionen interessiert. Es versucht immer, über das hinauszugehen, das definitiv und definiert erscheint. Das Herz ist offen, neugierig und bereit, Dinge erneut zu prüfen, bereit, zu vergeben.

Wenn Ihr Ego-zentrierte Willenskraft anwendet, könnt Ihr fühlen, wie etwas an Eurem Solar-Plexus-Chakra zieht. Euren Willen in dieser Weise einzusetzen, ist ein energetisches Ereignis, das Ihr bewusst wahrnehmen könnt, wenn Ihr möchtet. Wann immer Ihr dieses Ziehen spürt, begleitet von dem starken Verlangen, dass Dinge sich genauso entwickeln sollen wie Ihr das wollt, versucht Ihr, die Realität Euren Wünschen entsprechend zu verbiegen. Ihr versucht, der Realität Eure Glaubenssätze aufzuzwingen.

Wenn Ihr aus dem Herzen handelt, geht Ihr mit dem Fluss der Dinge, so wie er sich Euch präsentiert. Ihr versucht nichts voranzutreiben oder zu erzwingen.

Wenn Ihr sehr hart dafür arbeitet, etwas zu erreichen, und wieder und wieder darin scheitert, Eure Ziele zu erreichen, bitte fragt Euch selbst, von welchem Chakra, von welchem energetischen Zentrum aus Ihr da gerade handelt. Ihr könnt Euch auch auf Euer Herz einstimmen und fragen, weshalb diese Angelegenheit nicht vorangeht oder warum Ihr so viel Energie hineinstecken müsst.

Oftmals versucht Ihr ein bestimmtes Ziel zu verwirklichen, ohne wirklich in Euch gegangen zu sein und in Eurem Herzen geklärt zu haben, ob dies Euch auf Eurem inneren Weg zu Weisheit und Kreativität wirklich dient. Es kann auch sein, dass selbst wenn Eure Ziele Euren tiefsten, innigsten Wünschen entsprechen, Ihr unrealistische Vorstellungen von dem Zeitrahmen habt, in dem die Dinge stattfinden sollen. Ihr befindet Euch möglicherweise auf einer Zeitlinie, die nicht die des Herzens sondern die des persönlichen Willens ist.

Es gibt einen natürlichen Rhythmus für alle Dinge, und dieser muss nicht unbedingt mit dem Tempo übereinstimmen, das Ihr für erstrebenswert haltet. Die Verwirklichung Eurer Ziele macht es erforderlich, dass Energien sich verlagern. Energieverlagerungen brauchen oft mehr Zeit als Ihr erwartet oder Euch wünscht. Tatsächlich sind Energieveränderungen nichts anderes als *Ihr, die sich verändern*.

Wenn Ihr Eure Ziele erreicht haben werdet, werdet Ihr nicht mehr Ihr sein. *Ihr* werdet zu einer erweiterten Version Eures gegenwärtigen Selbstes geworden sein, gefüllt mit mehr Weisheit, mehr Liebe und mehr innerer Kraft. Die Zeit, die dafür erforderlich ist, Eure Ziele zu erreichen, ist die Zeit, die es braucht, Euer Bewusstsein in der Weise zu verändern, dass Eure gewünschte Wirklichkeit in Eure derzeitige Wirklichkeit eintreten kann. Wenn Ihr also die Dinge etwas beschleunigen wollt, fokussiert Euch mehr auf Euch und weniger auf die Wirklichkeit.

Häufig müsst Ihr sogar *Euer Ziel loslassen*, um offen dafür zu sein, zu empfangen. Das klingt paradox. Tatsächlich aber sagen wir nur, dass Ihr Eure derzeitige Wirklichkeit vollends akzeptieren müsst, ehe Ihr in eine neue eintreten könnt. Wenn Ihr Eure derzeitige Realität nicht akzeptiert und ganz und gar Euren Zielen anhaftet, bewegt Ihr Euch nicht weiter.

Nichts wird Eure Realität verlassen, wenn Ihr sie nicht liebt. Lieben ist das gleiche wie „es freigeben“.

Solange Ihr Eure aktuelle Realität nicht voll und ganz umarmt und als *Eure* Schöpfung akzeptiert, kann sie Euch nicht verlassen, weil Ihr einen Teil von Euch selbst verleugnet. Ihr sagt „Nein“ zu dem Teil von Euch, der diese Realität für Euch erschaffen hat. Ihr würdet diesen unerwünschten Teil Eurer selbst am liebsten wegschneiden und weitergehen.

Aber Ihr könnt aus Selbsthass keine liebevollere Realität erschaffen. Ihr könnt Euch nicht in eine neue Realität hinein-“wollen“, indem Ihr unerwünschte Teile wegschiebt. Willenskraft dient Euch hier nicht.

Was Ihr braucht, ist, dass Ihr mit Eurem Herzen in Kontakt tretet. Die Energien von Verständnis und Akzeptanz sind die wahren Bausteine einer neuen und erfüllenderen Realität.

Wenn Ihr von Eurem Herzen aus mit der Wirklichkeit interagiert, *lasst Ihr die Realität sein, so wie sie ist*. Ihr versucht nicht, sie zu verändern, Ihr nehmt einfach und aufmerksam Kenntnis von dem, was ist.

Wenn das Herz zum Verwalter Eures Wesens wird, wird das Zentrum Eures Willens (der Solar-Plexus) mitgehen. Das Ego, der Bereich des Willens, wird nicht aufgelöst werden, weil es von Natur aus der Rolle dient, Energien von der Ebene des Bewusstseins auf die Ebene der physischen Realität zu übersetzen. Wenn diese Umsetzung oder Manifestation vom Herzen gelenkt wird, kreiert und fließt die Energie des Willens leicht und mühelos. Darin ist kein Erzwingen oder Erkämpfen. Es findet *Synchronizität* statt: ein bemerkenswertes Zusammentreffen von Ereignissen, das die Realisierung Eurer Wünsche erheblich verstärkt. Euch erscheint es wie ein Wunder, wenn Dinge auf diese Weise zusammenspielen. Aber tatsächlich geschieht dies andauernd, wann immer Ihr vom Herzen aus erschafft. Mühelosigkeit ist das Kennzeichen des Schöpfens aus dem Herzen heraus.

Die Erschaffung Eurer Realität vom Herzen aus

Wahre Kreativität basiert nicht auf Entschlossenheit und starkem Willen, sondern auf einem offenen Herzen. Offen und empfangsbereit zu sein für das Neue und Unbekannte, ist unerlässlich dafür, ein wahrer Schöpfer zu sein.

Einer der Schlüssel zu wahrer Kreativität ist daher die Fähigkeit, *nichts zu tun*: Abstand davon zu nehmen, etwas zu tun, festzulegen oder festzuhalten. Es ist die Fähigkeit, sein Bewusstsein in einen rein *aufnahmebereiten, aber wachsamen Modus* zu versetzen.

Nur durch unvoreingenommene Unwissenheit, indem Ihr die Dinge vollkommen offen lasst, könnt Ihr Raum dafür schaffen, dass etwas Neues in Eure Realität eintreten kann.

Dies steht im Widerspruch zu dem, was viele New-Age-Bücher darüber sagen „Eure eigene Realität zu erschaffen“. Es ist wahr, dass Ihr unaufhörlich Eure Wirklichkeit erschafft. Euer Bewusstsein ist kreativ, ob Ihr Euch dessen nun bewusst seid oder nicht. Aber wenn Ihr Eure Realität *bewusst* erschaffen wollt, wie es Euch viele Bücher und Therapien lehren, ist es unverzichtbar, zu verstehen, dass die machtvollste Art der Schöpfung nicht auf dem Willen (aktiv sein), sondern auf *Selbst-Gewahrsein* (empfänglich sein) basiert.

Jede Veränderung in der materiellen Welt, zum Beispiel im Berufsleben, in Euren Beziehungen oder in Eurer materiellen Umgebung, ist ein Spiegel von Veränderungen auf der inneren Ebene. Nur wenn innere Veränderungsprozesse abgeschlossen sind, kann die materielle Welt darauf antworten, indem sie diese Veränderungen als sich verändernde Lebensumstände zu Euch zurückspiegelt.

Wenn Ihr etwas aus dem Willen heraus zu erschaffen versucht, indem Ihr Euch beispielsweise ständig auf Eure Ziele fokussiert oder sie visualisiert, übergeht Ihr die innere Transformation, die die eigentliche Voraussetzung für eine Veränderung ist. Ihr erschafft etwas auf eine künstliche Weise und Ihr werdet unweigerlich enttäuscht sein. Ihr erschafft nicht aus den Tiefen Eurer Seele.

Die Seele spricht zu Euch in Momenten der Stille. Ihr hört meist erst dann wirklich auf ihre Stimme, wenn Ihr *nicht mehr weiterwisst*. Oft spricht die Seele besonders klar, wenn Ihr aufgebt und das Handtuch werft. Denn wenn Ihr *aufgebt* und verzweifelt, öffnet Ihr Euch *für das Neue*. Ihr lasst all Eure Erwartungen los und seid wirklich aufnahmebereit für das, *was ist*.

Die Verzweiflung wird durch die starken Vorstellungen verursacht, die Ihr darüber hattet, *was in Eurem Leben geschehen sollte*. Wenn die Realität diesen Vorstellungen nicht entspricht, seid Ihr irgendwann enttäuscht und sogar verzweifelt.

Wenn Ihr jedoch starke Erwartungen aufgebt und wagt, offen für das Neue zu sein, müsst Ihr nicht erst diesen Punkt der Verzweiflung erreichen, ehe Ihr wieder mit Eurer Seele in Kontakt tretet. Ihr könnt still, empfänglich und offen für das werden, was sie Euch sagt, ohne erst enttäuscht sein zu müssen.

Solange Ihr „präzise wisst, was Ihr wollt“, schränkt Ihr damit häufig die energetischen Möglichkeiten ein, die Euch zur Verfügung stehen. Diese neue Wirklichkeit, nach der Ihr sucht, sei es ein anderer Job oder eine Beziehung oder eine bessere Gesundheit, enthält viele Elemente, die Euch nicht bekannt sind. Oft denkt Ihr, das, was Ihr wollt, sei *etwas, was Ihr kennt* (ein angenehmer Job, ein liebevoller Partner), *nur eben in die Zukunft projiziert*. Aber so ist es nicht. Was Ihr tatsächlich tut, wenn Ihr eine neue Realität erschafft, ist, dass Ihr über Eure eigenen psychischen Grenzen hinausgeht. Und Ihr *könnt nicht wissen, was* jenseits dieser Grenzen liegt.

Ihr könnt sehr deutlich wahrnehmen, dass es da etwas sehr Begehrenswertes gibt, aber Ihr müsst es nicht einengen oder beschränken, indem Ihr Euch darauf konzentriert oder es visualisiert. Ihr könnt Euch einfach mit einem Gefühl der Offenheit und Neugierde darauf freuen.

Tatsächlich ist, um die aller wünschenswerteste Wirklichkeit für Euch selbst zu erschaffen, Selbst-Annahme weit wichtiger als das Fokussieren Eurer Gedanken oder Eures Willens. Ihr könnt nichts erschaffen, was Ihr nicht seid. Ihr könnt tausend Mal Mantras rezitieren und viele positive Bilder in Euren Gedanken erschaffen, aber solange sie nicht widerspiegeln, was Ihr in Wahrheit fühlt (z.B. Wut, Depression, Unruhe), erschaffen sie nichts als Verwirrung und Zweifel („Ich arbeite so hart daran, aber es passiert nichts.“).

Selbst-Annahme ist eine Form der Liebe. Liebe ist der größte Magnet für positive Veränderungen in Eurem Leben. Wenn Ihr Euch selbst für das liebt und akzeptiert, was Ihr seid, werdet Ihr Umstände und Menschen in Euer Leben ziehen, die Eure Selbst-Liebe reflektieren. So einfach ist das.

Fühlt Eure eigene Energie, all Eure Gefühle. Fühlt, wie wunderschön und aufrichtig Ihr gerade seid, in all Euren Kämpfen und Eurem Kummer. Ihr seid wunderschön, mit all Euren "Unvollkommenheiten" und "Fehlern". Und das ist die einzige Erkenntnis, die zählt.

Umarmt, wer Ihr seid, entspannt Euch mit Euch selbst, betrachtet vielleicht „Eure vielen Fehler“ mit einem gewissen Sinn für Humor. Perfektion ist keine Option, wisst Ihr. Sie ist nur eine Illusion.

Eure Wirklichkeit aus dem Herzen heraus zu erschaffen, heißt Euer Licht zu erkennen, hier und jetzt. Durch diese Erkenntnis, indem Ihr Euch seiner gewahr werdet, bringt Ihr eine Saat aus, die wachsen und auf der physischen Ebene Gestalt annehmen wird.

Als Gott Euch als individuelle Seelen erschuf, hat sie nicht von ihrem Willen Gebrauch gemacht. Sie war einfach nur Sie Selbst und spürte an einem bestimmten Punkt, dass es „da draußen“ etwas gab, das sich zu erkunden lohnte. Sie wusste nicht genau, was das war, aber es fühlte sich für sie ein wenig an, als würde sie sich *verlieben*. Und sie ging einfach davon aus, dass sie würdig war, diese neue und einladende Realität zu erleben. Sie war also ein wenig in sich selbst verliebt!

Und so nahmt Ihr Gestalt als individuelle Seelen an und Gott begann, das Leben durch Euch zu erfahren. Wie das alles zustande kam - die Details des Schöpfungsprozesses - darum kümmerte sich Gott nicht weiter. Sie/er liebte sich einfach selbst und war offen für Veränderung. Und dies sind wirklich die einzigen Elemente, die erforderlich sind, um Eure eigene perfekte Realität zu erschaffen: Selbst-Liebe und eine Bereitschaft, Euch auf das Neue einzulassen.

Sich an das Leben aus dem Herzen anpassen

Aus dem Herzen zu erschaffen ist kraftvoller und bedarf weniger Anstrengung als aus dem Ego zu erschaffen. Ihr müsst Euch nicht um die Details kümmern, Ihr braucht nur für *alles, was es gibt*, offen zu sein, sowohl innen als auch außen.

In dieser Offenheit verspürt Ihr gelegentlich eventuell ein gewisses Ziehen oder Sehnen. Ihr fühlt Euch vielleicht zu bestimmten Dingen *hingezogen*. Dieses Ziehen ist in Wirklichkeit das leise Flüstern Eures Herzens; es ist Eure Intuition. Wenn Ihr aus dieser Intuition heraus handelt, werdet Ihr gezogen, statt zu *drängeln*. Ihr handelt nicht, ehe Ihr nicht auf der inneren Ebene fühlt, dass es angemessen ist, zu handeln.

Da Ihr sehr daran gewöhnt seid, zu *drängen*, also Euren Willen zu benutzen, um Dinge zu erschaffen, ist die energetische Verlagerung vom Ego hin zum Herzen durchaus herausfordernd für Euch. Diese Verschiebung erfordert eine enorme „Entschleunigung“. Um wirklich mit dem Fluss Eurer Intuition in Kontakt zu kommen, müsst Ihr Euch bewusst darum bemühen, „nichts zu tun“, *alles da sein zu lassen*. Dies steht Vielem entgegen, was Euch gelehrt wurde und an was Ihr gewöhnt seid. Ihr habt sehr die Angewohnheit, Eure Handlungen auf Gedanken und Willenskraft zu gründen. Ihr lasst Euer Denken Eure Ziele bestimmen und Ihr benutzt Euren Willen, um sie zu verwirklichen. Das ist das absolute Gegenteil von einem Herz-zentrierten Erschaffen.

Wenn Ihr aus dem Herzen heraus lebt, dann *hört Ihr* auf Euer Herz und handelt dann entsprechend. Ihr denkt nicht, Ihr hört Euch mit einem wachen und aufmerksamen Gewahrsein an, was Euer Herz Euch sagt. Das Herz spricht durch Eure Gefühle, nicht durch Euren Verstand. Die Stimme des Herzens könnt Ihr am besten hören, wenn Ihr Euch ruhig, entspannt und geerdet fühlt.

Das Herz zeigt Euch den Weg zur liebevollsten und freudvollsten Realität für Euch in diesem Moment. Sein Flüstern und seine Anregungen basieren nicht auf rationalem Denken. Ihr könnt die Stimme Eures Herzens an seiner Leichtigkeit und dem Gefühl der Freude erkennen, die darin liegen. Die Leichtigkeit ist da, weil das Herz Euch nichts aufdrängt; an seine Vorschläge sind keine Bedingungen gekoppelt. Euer „Herz-Selbst“ hängt sich nicht an Eure Entscheidungen, und es liebt Euch, egal was Ihr tut.

Aus dem Herzen heraus zu leben, heißt nicht, dass Ihr passiv oder lethargisch werdet. Die Dinge einfach da sein zu lassen, ohne sie als richtig oder falsch zu etikettieren, ohne sie lieber in die eine Richtung drängen zu wollen statt in die andere, erfordert eine Menge Stärke. Es ist die Stärke, *total präsent* zu sein, sich allem zuzuwenden, was da ist, und *es einfach nur zu betrachten*. Ihr mögt Euch leer oder deprimiert oder nervös fühlen, aber Ihr versucht nicht, diese Empfindungen zu vertreiben. Alles, was Ihr tut, ist, *sie mit Eurem Bewusstsein zu umgeben*.

Ihr erkennt die wahre Macht Eures Bewusstseins nicht. Euer Bewusstsein besteht aus Licht. Wenn Ihr etwas in Eurem Bewusstsein behaltet, verändert es sich dadurch. Euer Bewusstsein ist eine heilende Kraft, wenn Ihr es nicht durch Euer Denken oder Eure Sucht, zu „handeln“, einschränkt.

Eure Leben sind angefüllt mit der Diktatur des Verstandes und des Willens, der Vorherrschaft des Denkens und Tuns.

Beachtet, dass sowohl der Verstand als auch der Wille nach fest gebräuchlichen, allgemeinüblichen Regeln arbeiten. Es gibt allgemeinübliche Regeln für das logische Denken; das sind die Gesetze der Logik. Es gibt allgemeinübliche Strategien für die Umwandlung von Gedanken in Materie; das sind die Regeln des „Projektmanagements“.

Aber dies alles sind allgemeinübliche Grundsätze. Allgemeinübliche Richtwerte und Regeln haben immer eine *mechanische* Komponente. Sie sind auf alle oder die meisten Einzelfälle anwendbar, sonst wären sie wenig hilfreich.

Intuition wirkt ganz anders. Intuition ist immer auf genau eine Person in einem bestimmten Moment maßgeschneidert. Sie ist *höchst individuell*. Deshalb kann sie keiner rationellen Analyse oder pauschalen Regeln unterworfen werden.

Eurer Intuition entsprechend zu leben und zu handeln, verlangt daher ein hohes Maß an Vertrauen, weil Eure Entscheidungen dann rein darauf basieren, was *Ihr* als richtig empfindet, statt darauf, was laut anderer Menschen Regeln als richtig gilt.

Aus dem Herzen heraus zu leben, erfordert von Euch folglich nicht nur, die Gewohnheit abzulegen, Euren Verstand und Eure Willenskraft zu strapazieren; es fordert Euch zudem heraus, Euch selbst wirklich zu vertrauen.

Es wird etwas Zeit brauchen, zu lernen, auf Euer Herz zu hören, seinen Botschaften zu vertrauen und nach ihnen zu handeln. Doch je mehr Ihr dies tut, desto mehr werdet Ihr verstehen, dass Ihr nur dann inneren

Frieden findet, wenn Ihr Eure Sorgen und Zweifel der Weisheit Eures eigenen Herzens übergebt.

Wenn Ihr auf diesem Weg vorangeht und in die dritte Phase der Transformation vom Ego zum Herzen eintretet, werdet Ihr zum ersten Mal inneren Frieden finden. Ihr werdet erkennen, dass es der Drang ist, die Realität durch Euer Denken und Wollen zu beherrschen, der Euch unruhig und ängstlich macht.

Wenn Ihr die Kontrolle aufgebt, ermöglicht Ihr dem Wunder des Lebens, sich zu entfalten. Alles was Ihr tun müsst, ist *zuhören*. Seid aufmerksam, was in Eurem Leben geschieht, welche Gefühle Ihr anderen Menschen gegenüber habt, welches Eure Träume und Wünsche sind. Wenn Ihr aufmerksam darauf achtet, was in Euch vor sich geht, wird Euch die Wirklichkeit mit allen Informationen versorgen, die Ihr dafür braucht, angemessen zu handeln.

Zum Beispiel seid Ihr Euch vielleicht in Eurem Herzen eines Wunsches nach einer liebevollen Beziehung bewusst, in der Ihr wirklich miteinander kommuniziert. Wenn Ihr dieses Sehnen einfach nur *wahrnehmt und annehmt*, ohne zu versuchen, irgendetwas damit zu tun, werdet Ihr überrascht sein, wie das Universum darauf antworten wird. Indem Ihr keinerlei Schlussfolgerungen zieht, sondern dieses Verlangen einfach nur im Licht Eures Bewusstseins behaltet, wird Euer Ruf gehört und beantwortet werden.

Es kann länger dauern als Ihr erwartet, denn es gibt Energieveränderungen, die erst stattfinden müssen, bevor bestimmte Wünsche erfüllt werden können. Aber Ihr seid die Meister, die Schöpfer Eurer energetischen Realität. Wenn Ihr sie aus der Angst heraus erschafft, wird sie entsprechend antworten. Wenn Ihr sie aus dem Vertrauen und der Hingabe heraus erschafft, werdet Ihr alles erhalten, was Ihr Euch wünscht, und noch mehr.

VOM EGO ZUM HERZEN IV

Jeshua, gechannelt durch Pamela Kribbe

Euch dem Geist öffnen

Wir haben im Übergang vom Ego-basierten zum Herz-basierten Bewusstsein zwischen vier Schritten unterschieden:

1) Unzufriedenheit mit dem, was das Ego-basierte Bewusstsein zu bieten hat, Sehnsucht nach „etwas Anderem“: *der Anfang vom Ende*

2) Sich Eurer Beziehung mit dem Ego-basierten Bewusstseins bewusst werden und die mit dem Ego einhergehenden Gefühle und Gedanken erkennen und loslassen: *die Mitte vom Ende*

3) Die alten, Ego-basierten Energien in Euch sterben lassen, den Kokon abstreifen und zu Eurem Neuen Selbst werden: *das Ende vom Ende*

4) Das Erwachen eines Herz-basierten Bewusstseins in Euch, motiviert von Liebe und Freiheit; Anderen helfen, den Übergang zu schaffen.

Wir werden jetzt über die letzte, die vierte Stufe sprechen: sich dem Geist öffnen.

Wenn Ihr die vierte Stufe betreten habt, habt Ihr in Euch einen Ort des Friedens und der Ruhe gefunden. Ihr nehmt häufig Kontakt mit einer Stille in Eurem Herzen auf, von der Ihr wisst, dass sie aus der Ewigkeit kommt. Alles was Ihr erlebt, ist relativ, verglichen mit diesem unbegrenzten und allumfassenden Sein.

Dieser Ort des Friedens und der Stille in Euch wurde und wird auch Geist genannt.

In Eurem esoterischen Brauchtum wird zwischen Geist, Seele und Körper unterschieden.

Der Körper ist für einen bestimmten Zeitraum der physische Wohnort der Seele.

Die Seele ist der nicht-körperliche, psychische Anker für die Erfahrung. Sie trägt in sich die Erfahrungen vieler Lebenszeiten. Die Seele entwickelt sich über die Zeit und wird langsam zu einem facettenreichen Edelstein voller Schönheit, in dem jede Facette eine andere Art von Erfahrung und das aus ihr entstandene Wissen reflektiert.

Der Geist verändert oder entwickelt sich nicht mit der Zeit.

Der Geist liegt außerhalb von Zeit und Raum. Der Geist in Euch ist der ewig währende, zeitlose Teil von Euch, der Eins mit dem Gott ist, der Euch erschaffen hat. Er ist das göttliche Bewusstsein, das das Fundament Eures Ausdrucks in Raum und Zeit ist. Ihr wurdet geboren aus einem Reich puren Bewusstseins und Ihr habt einen Teil dieses Bewusstseins all Eure körperlichen Manifestationen hindurch in Euch getragen.

Die Seele nimmt teil an der Dualität. Sie wird von ihren Erfahrungen in der Dualität beeinflusst und verwandelt. Der Geist steht außerhalb der Dualität. Er ist der Hintergrund, vor dem sich alles entwickelt und entfaltet. Er ist das Alpha und Omega, das man schlicht Sein oder Quelle nennen kann.

Ruhe - äußere, vor allem aber innere - ist der beste Eintritt, um diese immer präsente Energie zu erfahren; und das seid Ihr in Eurem innersten Kern. In der Ruhe oder Stille könnt Ihr mit der wundersamsten und selbstverständlichsten Sache in Kontakt treten, die es gibt: Geist, Gott, Quelle, Sein.

Die Seele trägt die Erinnerungen vieler Inkarnationen in sich. Sie weiß und versteht weit mehr als Eure irdische Persönlichkeit. Die Seele ist mit außersinnlichen Wissensquellen verbunden, wie zum Beispiel mit Euren Persönlichkeiten aus früheren Leben und Führern oder Freunden auf den astralen Ebenen. Trotz dieser Verbindung kann die Seele sich in einem Zustand der Verwirrung befinden, ohne von ihrer wahren Natur zu wissen. Die Seele kann durch bestimmte Erfahrungen traumatisiert sein und daher für einige Zeit an einem Ort der Dunkelheit bleiben. Die Seele entwickelt sich beständig weiter und gewinnt an Verständnis für die Dualität, die zum Leben auf der Erde gehört.

Der Geist ist der bewegungslose Punkt in dieser Entwicklung. Die Seele kann sich in einem Zustand der Dunkelheit oder der Erleuchtung befinden. Nicht so der Geist. Der Geist ist reines Sein, reines Bewusstsein. Er befindet sich sowohl im Dunkel als auch im Licht. Er ist die Einheit, die auch jede Dualität unterströmt. Wenn Ihr auf Stufe vier Eurer Transformation vom Ego zum Herzen angelangt seid, verbindet Ihr Euch mit dem Geist. Ihr verbindet Euch mit Eurer Göttlichkeit.

Euch mit dem Gott in Euch zu verbinden, ist wie wenn Ihr aus der Dualität herausgenommen werdet, während Ihr vollauf präsent und geerdet bleibt. In diesem Zustand ist Euer Bewusstsein von einer tiefen, aber stillen Ekstase erfüllt: einer Mischung aus Frieden und Freude.

Ihr werdet Euch darüber klar, dass Ihr von nichts außerhalb von Euch abhängig seid. Ihr seid frei. Ihr seid wahrhaftig in der Welt, aber nicht von ihr.

Euch mit dem Geist in Euch zu verbinden, ist nichts, das endgültig und ein für alle Mal passiert. Es ist ein langsamer und allmählicher Prozess, in dem Ihr Euch verbindet, dann wieder löst, wieder verbindet... Nach und nach bewegt sich der Fokus Eures Bewusstseins von der Dualität hin zum Einssein. Es richtet sich neu aus und findet heraus, dass es sich mehr zur Ruhe und Stille als zu Gedanken und Emotionen hingezogen fühlt. Mit Ruhe oder Stille meinen wir, vollständig zentriert und präsent in einem Zustand nicht-wertenden Gewahrseins zu sein.

Es gibt keine festgelegten Methoden oder Mittel, um dorthin zu gelangen. Der Schlüssel zur Verbindung mit Eurem Geist ist nicht, irgendeiner *Disziplin* zu folgen (wie Meditation oder Fasten etc.), sondern wirklich zu *verstehen*: verstehen, dass es die Stille ist, die Euch nach Hause bringt, nicht Eure Gedanken oder Gefühle.

Dieses Verständnis wächst langsam, während Ihr Euch zunehmend der Mechanismen Eurer Gedanken und Gefühle gewahr werdet. Ihr gebt alte Gewohnheiten auf und öffnet Euch der neuen Realität des Herz-basierten Bewusstseins. Das Ego-basierte Bewusstsein in Euch verblasst und stirbt langsam.

Sterben ist nichts, was Ihr tut; es ist etwas, das Ihr ermöglicht. Ihr übergebt Euch selbst dem Sterbeprozess. Tod ist ein anderes Wort für Veränderung, Verwandlung. Das ist immer so. Tod ist immer ein Loslassen des Alten und ein sich Öffnen für das Neue. In diesem Prozess gibt es keinen einzigen Moment, in dem Ihr „nicht seid“, in dem Ihr also nach Eurer Definition tot wärt. Der Tod, wie Ihr ihn definiert, ist eine Illusion. Nur Eure Angst vor Veränderungen lässt Euch den Tod fürchten.

Ihr habt nicht nur Angst davor, physisch zu sterben, sondern auch davor, während Eures Lebens emotional und mental zu sterben. Aber ohne den Tod würden die Dinge erstarren und unbeweglich werden. Ihr würdet zu den Gefangenen alter Formen werden: eines verbrauchten Körpers, unzeitgemäßer Denkmuster, einschränkender emotionaler Reaktionen. Erstickend, nicht wahr? Der Tod ist ein Befreier! Der Tod ist eine Kaskade frischen Wassers, die alte, verrostete Schleusentore aufbricht und Euch in neue Regionen der Erfahrung wirbelt.

Fürchtet den Tod nicht. Es gibt keinen Tod, es gibt nur Veränderung.

Der Übergang vom Ego-basierten Bewusstsein zum Herz-basierten Leben ist in vielerlei Hinsicht wie eine Todeserfahrung. Je mehr Ihr Euch mit Eurem Geist, mit dem Gott in Euch identifiziert, desto mehr löst Ihr Euch von Dingen, die Euch früher Sorgen gemacht haben oder in die Ihr früher eine Menge Energie investiert habt. Ihr erkennt auf immer tieferen Ebenen, dass es wirklich nichts zu tun gibt außer zu sein. Wenn Ihr Euch mit Eurem Sein identifiziert statt mit den vergänglichen Gedanken und Emotionen, die durch Euch hindurch reisen, wird sich dies sofort auf Euer Leben auswirken. Der Geist ist nichts Abstraktes. Er ist eine Wirklichkeit, die Ihr tatsächlich in Euer Leben einbringen könnt. Mit dieser reinsten aller Quellen in Verbindung zu stehen, wird schließlich alles in Eurem Leben verändern. Gott oder die Quelle oder der Geist ist von Natur aus schöpferisch, doch auf eine Weise, die für Euch nahezu unbegreiflich ist.

Der Geist ist ruhig und beständig und doch schöpferisch. Die Wirklichkeit des Göttlichen kann vom Verstand nicht wirklich begriffen werden. Sie kann nur gefühlt werden. Wenn Ihr sie in Euer Leben lasst und sie als das Flüstern Eures Herzens erkennt, fügt sich langsam alles wieder an seinen Platz. Wenn Ihr auf die Wirklichkeit des Geistes eingestimmt seid, die stille Bewusstheit, die hinter all Euren Erfahrungen steht, hört Ihr auf zu kämpfen oder der Realität Euren Willen aufzuzwingen. Ihr ermöglicht den Dingen, in ihren natürlichen Seins-Zustand zurückzukehren. Ihr werdet Euer natürliches, wahres Selbst. All dies geschieht auf eine harmonische, sinnvolle Weise. Ihr erlebt, dass die Dinge in einer Weise zusammenkommen, die einen natürlichen Rhythmus, eine eigene natürliche Strömung an sich hat. Was Ihr zu tun habt, ist einzig, in diesen göttlichen Rhythmus eingestimmt zu bleiben und die Ängste und Missverständnisse loszulassen, die Euch dazu verleiten, einschreiten zu wollen.

Anderen von der Ebene des Geistes aus helfen

Nach dem Übergang vom Ego- zum Herz-basierten Bewusstsein steht Ihr mehr oder weniger kontinuierlich mit dem göttlichen Fluss des In-Euch-Seins in Verbindung. In diesem Seins-Zustand gibt es keinen Bedarf oder Wunsch, Anderen zu helfen, sondern es fällt Euch ganz natürlich zu. Ihr zieht es zu Euch an, nur nicht durch Euren Willen. Energetisch sendet Ihr nun bestimmte Schwingungen aus. Es ist in Eurem Energiefeld etwas vorhanden, das die Menschen zu Euch hinzieht. Es ist nicht etwas, was Ihr tut, sondern etwas, das Ihr seid. In Eurer Energie ist eine Schwingung verfügbar, die Anderen helfen kann, mit ihrem göttlichen Selbst in Kontakt zu kommen.

Ihr könnt ein Spiegel für sie sein, in dem sie sehen, dass eine schwierige Problematik oder Situation tatsächlich aufgelöst und in die Energie der Lösung umgewandelt wird. Sie können die Energie der Lösung wahrnehmen, die immer auf dem Kontakt mit dem höheren Selbst in Eurem Wesen fußt.

Ihr seid in der Lage, sie etwas zu lehren, und dieses Lehren findet statt, *indem Ihr Ihr selbst seid*. Ihr lehrt und heilt nicht durch die Übertragung von Wissen oder die Anwendung bestimmter Methoden. Dadurch, dass Ihr Euch selbst erlaubt, einfach zu sein, wer Ihr seid, und Euch selbst zum Ausdruck bringt, wie Ihr es als am freudvollsten empfindet, wird Eure Gegenwart wirklich hilfreich. Indem Ihr Euch selbst mit Anderen teilt, macht Ihr ihnen einen Ort der Heilung zugänglich, den zu betreten sie wählen können oder auch nicht. Das bleibt ihnen überlassen.

Als Heiler oder Therapeuten müsst Ihr in wirklicher Verbindung mit der göttlichen inneren Strömung bleiben, mit dem ruhigen Bewusstsein, dass dies der Geist ist. Es ist tatsächlich diese Verbindung, die Menschen bewegt und sie in einen höheren, freieren Bewusstseinszustand erhebt, wenn sie ihn für sich wählen. Wenn sie es tun, wird es in einem Rhythmus und einem Fluss geschehen, der ihr ganz eigener ist.

Für Andere auf diese Weise da zu sein, hat eine sich sehr neutral anfühlende Note. Sie repräsentiert einen Grad der Distanziertheit, da Ihr Euer persönliches Bedürfnis loslasst, Andere zu verändern oder zu „heilen“. Solch ein Bedürfnis, wie es sich bei allen Lichtarbeitern an einem bestimmten Punkt zeigt, entstammt keinem wahren Verständnis für den inneren Weg, den die Menschen gehen wollen, um ihre eigene Wahrheit zu finden. Die meisten Menschen müssen erst einmal auf den tiefsten Grund bestimmter Themen gelangen, ehe sie wirklich bereit sind, sie zu lösen. Wenn sie dies tun, „gehört“ ihnen wirklich die Lösung des Themas, und dies schenkt ihnen tiefe Zufriedenheit. Vielleicht erkennt Ihr dies in Eurem eigenen Leben und in den Themen wieder, mit denen Ihr gekämpft habt. Bitte seid Euch dessen bewusst und kämpft nicht dafür, Menschen davor zu bewahren, einen Tiefpunkt zu erreichen. Wenn sie entschlossen sind, dorthin zu gehen, werden sie dorthin gehen, trotz allem, was Ihr tut oder sagt.

Es ist besser, wenn Ihr mit den Menschen, denen Ihr helft, nicht emotional verbunden seid. Die emotionale Verstrickung lädt den persönlichen Willen dazu ein, Andere zu heilen oder zu verändern. Dieses persönliche Bedürfnis hilft Anderen nicht; es kann sogar Blockaden in ihrem Heilungsprozess verursachen. Immer, wenn Ihr andere Menschen verändern wollt, befindet Ihr Euch nicht in einem Raum der Liebe und der Toleranz. Sie fühlen das. Ihr glaubt möglicherweise, dass Ihr sie beobachtet und studiert, aber sie sind ebenfalls Eure eifrigen Studenten!

In der vierten Phase der Transformation vom Ego zum Herzen geht es darum, die Ebene der Seele zu überschreiten und auf die Ebene des Geistes aufzusteigen. Wir wollen damit selbstredend nicht sagen, die Seele sei in irgendeiner Weise „weniger“ als der Geist. Der Punkt ist: Ihr seid größer, großartiger und umfassender als Eure Seele. Die Seele ist ein Vehikel für Erfahrungen. Indem Ihr Euch mit dem Geist in Euch, mit Eurem göttlichen Selbst identifiziert, fügen sich all die Dinge zusammen, die Ihr im Laufe vieler, vieler Leben erfahren habt. Ihr erhebt Euch über die Erfahrungen, indem Ihr Euch selbst mit keiner von ihnen identifiziert. Das hat eine heilsame Wirkung auf die Seele.

Weiter in der Lichtarbeiter-Serie HIER

*A.d.Ü.:

Betr. Christus-Selbst, Christus-Seelen, Christus-Energie: Im Englischen wurde bei diesen insgesamt vier Malen das Vorwort "Christed" statt "Christ" verwendet, da hier gemeint ist "vom Christus-Bewusstsein berührt". Da es dafür keine Übersetzung im Deutschen gibt, wird an diesen vier Stellen das Vorwort "Christus-" verwendet, jedoch unter Beachtung dieses Hinweises.

Betr. Sie/er: Im englischen Text wird von Gott hier in diesen Textstellen als "she" gesprochen.

Betr. Geist (Spirit): Das englische Wort "spirit" wird korrekt mit "Geist" übersetzt. Im Deutschen wird die Vokabel ‘Geist‘ oft auch als anderes Wort für "Verstand, Gedankenebene", "Witz, Esprit", "Psyche", "Seele", "Erscheinung" verwendet. In diesen Texten bezieht sich das Wort "Geist" jedoch ausnahmslos auf höhere Ebenen wie Gott, die Quelle, "Spirit" gemeint.

Channeling: © Pamela Kribbe
Übersetzung: Yvonne Mohr, http://www.lichtderwelten.de
Deutscher Text: http://www.lichtderwelten.de/index.php/geistige-welt/channelings-anderer/pamela-kribbe/die-lichtarbeiter-serie-4-vom-ego-zum-herzen