FREUNDET EUCH MIT EUCH SELBST AN

Mutter Maria, gechannelt durch Pamela Kribbe

Liebe Menschen,

ich bin Mutter Maria, ich spreche zu euch aus der Frequenz von Frieden, Licht und Freude.

Ihr kennt diese Frequenz. Sie ist bereits in euch, doch sie wartet darauf, von euch entdeckt zu werden, während ihr als Mensch auf der Erde wandelt. Diese Frequenz schlummert in eurem Herzen. Sie wartet darauf zu sprießen und zu erblühen, und ihr seid diejenigen, die sie nähren und ihr beim Erwachen helfen. Ihr, euer irdisches Selbst, eure Persönlichkeit, spielt eine entscheidende Rolle beim Wiedererwachen dieser Frequenz von Freundlichkeit, Freude und Verständnis.

Heute spreche ich darüber, wie ihr mit euch selbst befreundet sein könnt. Ich weiß, dass viele von euch vollauf die Notwendigkeit der Selbstliebe, Selbstannahme und Nicht-Bewertung verstehen. Dennoch ringt ihr in eurem Alltag mit euch selbst, wenn das Leben nicht so verläuft, wie ihr es euch wünscht. Ihr habt bestimmte Erwartungen an das Leben, doch irgendwo im Hintergrund fühlt ihr Heimweh, weil ihr von dieser Frequenz des Friedens und des Lichts wisst, von der ich spreche. Die irdische Realität führt dazu, dass ihr nicht vollständig erkennt, dass diese Frequenz in euch ist und darauf wartet, von euch entdeckt zu werden.

Ein Teil von euch fühlt sich von der irdischen Realität enttäuscht und ernüchtert. Ihr ringt mit ihr und macht entweder euch selbst, andere oder die Welt als Ganzes den Mangel an Freude und Frieden verantwortlich, den ihr in euch spürt. Ob ihr nun die Welt verurteilt und beschuldigt oder euch selbst – in beiden Fällen findet eine Bewertung und daher Trennung und daher Konflikt und Kampf statt.

In der heutigen Botschaft möchte ich euch einen Ausweg aus diesem Konflikt weisen, denn Konflikt ist das Gegenteil von Frieden. Aus meiner Sicht ist der Schlüssel zu seiner Auflösung, zunächst zu akzeptieren, dass ihr hier seid. Ihr seid hier in dieser irdischen Realität, dieser Mischung aus Dunkel und Licht, aus sehr Dunklem und Lichtem, und müsst aufgrund der Tatsache, dass in euch sowohl eine Frequenz von Liebe und Vertrauen als auch eine Frequenz von Schmerz, Angst und Widerstand zugegen ist, fortlaufende Höhen und Tiefen durchleben.

Wie ihr die Welt betrachtet und auf sie reagiert, hängt davon ab, *in welcher Frequenz* ihr euch gerade befindet. Manchmal könnt ihr nachsichtig und mitfühlend sein und zu anderen Zeiten könnt ihr wütend und verärgert auf die Welt, auf bestimmte Menschen oder auf Menschen im Allgemeinen sein und in die Opferrolle verfallen, im Sinne von: "Niemand versteht mich. Menschen sind schwierig, die Welt hat eine sehr niedrige Frequenz. Wie soll ich damit umgehen?" Dies ist die Rolle, die ihr als Opfer einnehmt.

Zu anderen Zeiten wiederum beschuldigt ihr euch selbst. Ihr werdet eurer selbst überdrüssig und müde, weil ihr nicht die ängstlichen oder aufgewühlten, aufgebrachten Teile von euch kontrollieren könnt, und so sabotiert ihr gute und richtige Entscheidungen. Ihr mögt dann zum Beispiel süchtig nach Substanzen werden, die nicht gesund für euch sind und die euch vergessen lassen, wer ihr wirklich seid. Süchte sind immer eine Ablenkung, eine vorübergehende Beruhigung tiefer ganz Spannungen in eurem Inneren.

Eine weitere Weise, wie ihr euch selbst sabotiert, besteht darin, in eine Komfortzone zu verfallen, wie, euch zu erzählen, dass es nicht sicher sei, ihr selbst zu sein, euch zum Ausdruck zu bringen und euer einzigartiges Licht leuchten zu lassen. Es ist euch zu beängstigend, zu unsicher. Das veranlasst euch, euch lieber den Erwartungen anderer anzupassen, euch zurückzuziehen und zu versuchen, unsichtbar zu sein, um nicht Gefahr zu laufen, erneut verletzt und zurückgewiesen zu werden. Wenn ihr das tut, beschränkt ihr euch selbst. Tief im Inneren wisst ihr, wann ihr euch unterdrückt.

Welche der Strategie der Selbst-Sabotage auch immer am Werke ist, ihr wisst, dass ihr damit euch selbst zurückweist, und gebt infolgedessen Außenstehenden, anderen Menschen in eurem Leben und der Welt als Ganzes die Schuld dafür, dass ihr nicht in der Lage seid, euer Licht scheinen zu lassen oder ihr selbst zu sein. Je mehr ihr anderen die Schuld dafür gebt, eure eigene Macht und eure eigene Essenz, euer eigenes Wesen verleugnet – verbunden mit der Tatsache, dass ihr durchaus in der Lage seid, eure eigene Realität zu erschaffen und euch nicht von Zurückweisung zerschmettern zu lassen – *desto mehr* macht ihr euch selbst klein.

Wenn ihr anderen die Schuld gebt und die Opferrolle einnehmt, führt das dazu, dass ihr geringer von euch denkt, denn: Wenn diese Menschen und die Welt derart mächtig sind, dass sie einen so großen Einfluss auf euch haben, wer seid ihr denn dann schon und was kann es dann schon groß mit eurem Licht auf sich haben? Wenn ihr euch dann selbst noch Schuld gebt – was ihr dabei ebenfalls tut –, werdet ihr sehr unnachgiebig mit euch selbst. "Ich sollte dies oder das können, ich sollte mehr Mut und Energie haben, ich sollte weniger müde und erschöpft sein, ich sollte nicht so viel negative Energie von Menschen oder aus meiner Umgebung aufnehmen." Es kann geschehen, dass ihr dann in solch einen Selbstbeschuldigungs-Modus verfallt, was ebenfalls sehr schmerzvoll ist.

Aus meiner Sicht liegt der Schlüssel zum Erwecken der Frequenz des Friedens darin, zunächst zu akzeptieren, dass *ihr hier in dieser irdischen Realität seid* – in dieser Dimension der Dualität und von Licht und Dunkel –, und sie als euer Spielfeld anzusehen. Der beste Weg, mit der Dunkelheit in eurem Leben umzugehen, besteht darin, sie als einen Teil von euch selbst zu verstehen. Das bedeutet, die Außenwelt und die Dinge, die geschehen, die Situationen, die aufkommen, anzuschauen und sie als Erweiterungen eurer eigenen Energie zu betrachten. Sie sind Spiegel.

Lasst die Vorstellung los, dass es im Inneren ein "Ich" gibt, außerhalb davon aber eine Welt voller Menschen und Frequenzen existiert, die *nicht* mit eurer eigenen übereinstimmen. Stellt euch einmal vor, dass diese Trennung nicht existiert, sodass es keinen Grund gibt, die Außenwelt zu beschuldigen, weil sie Aspekte von euch widerspiegelt. Auf diese Weise nehmt ihr keine Opferrolle an. Ihr setzt euch mit Dunkelheit auseinander. Wenn ihr vollständig akzeptiert, dass ihr hier seid, um Dinge zu erfahren und zu wachsen, werdet ihr akzeptieren, dass ihr extrem machtvoll seid.

Es gibt etwas in euch, das euch ermöglicht, über diese Dualität hinauszuwachsen, euch über die Dunkelheiten und Konflikte zu erheben. Wenn ihr vollständig akzeptiert, dass ihr hier seid und hier Dunkelheit und Schatten begegnet und wisst, dass dies eure eigene Schöpfung ist, erhebt ihr euch in die Frequenz von Frieden und Freude. Ihr habt dann noch nichts gelöst, aber ihr erkennt, dass ihr ein machtvoller Schöpfer seid, die oder der gewählt hat, hier zu sein. Ihr wurdet nicht wegen irgendeines Karmas oder als Strafe in diese Realität hineingeworfen. Ihr habt gewählt, hier zu sein, und diese Entscheidung wurde aus einer sehr machtvollen Quelle in euch selbst heraus getroffen.

Ich lade euch dazu ein, dies genau jetzt zu fühlen.

Wenn ihr euch die Wahrheit zugesteht, dass ihr Schöpfer seid, werdet ihr die Erdendimension als ein Spielfeld betrachten. Das hilft euch, etwas Abstand zwischen euch und den Energien von Licht und Dunkel, den Aufs und Abs, den Höhen und Tiefen zu schaffen, die ihr fast jeden Tag durchlebt.

Es gibt noch einen dritten Blickwinkel, einen, der über das Spielfeld hinausreicht, ein Bewusstsein, das hier und jetzt ganz da ist. Es ist friedvoll und liebevoll, aber es ist neutral. Ich lade euch ein, euch einmal in dieses Gewahrsein zu begeben.

Wenn ihr zu euch sagt, ihr müsstet euch doch selbst lieben, annehmen und akzeptieren, tut ihr dies innerhalb der Dimension der Dualität. Aus der Perspektive des Lichts dagegen sagt ihr euch, dass ihr eure Dunkelheit annehmen, euren Schatten, eure dunklen Teile anschauen und mit ihnen zusammen arbeiten sollte. In der Dimension der Dualität wolltet ihr sie tatsächlich zumeist besiegen, entfernen, eliminieren und sogar zerschlagen. Der lichte Teil von euch möchte einfach weitergehen, vorankommen und in dem Licht ankommen, das ihr euch so sehr wünscht und anstrebt.

Tretet nun einen Schritt zurück und betrachtet es einmal aus dem dritten Blickwinkel, dem dieses umfassenderen Bewusstseins heraus, das sich nicht innerhalb der Dualität befindet, sondern das das gesamte Spielfeld wahrnimmt – sowohl das Licht als auch das Dunkel in euch und in der Welt. Es ist alles dasselbe. Aus seiner Perspektive seid ihr Teil der Welt. Die Dualität von Licht und Dunkel ist ebenso in euch wie auch in der Welt. Es ist beides ein und dasselbe.

Dieses größere neutrale Bewusstsein oder Gewahrsein ist der höchste Teil von euch. Stellt euch vor, dass ihr dieses Bewusstsein seid. Begebt euch dann einmal an den Rand der Dimension der Dualität, der irdischen Realität, und ladet die beiden Mitspieler ein, zu euch zu kommen – den Lichtteil und den Schattenteil. Der Schattenteil enthält die negativen Frequenzen dieser Welt. In gewisser Weise repräsentiert er die egobasierten Frequenzen auf der Erde. Ladet beide ein, zu euch zu kommen.

Der Beobachter, dieses Bewusstsein in euch, ist kein wissenschaftlicher Beobachter, der Phänomene mit einem klinischen Blick betrachtet, nein! Fühlt den Beobachter in euch selbst. Es ist tatsächlich eine sehr leichte, flexible, neugierige und liebevolle Essenz. Es ist tatsächlich Gott selbst, wenn ihr dies erfassen könnt. Es ist weder weiblich noch männlich, er ist beides. Es umfasst alles. Ladet die lichten und die dunklen Teile von euch ein, zu euch an den Rand der Dimension der Dualität zu kommen und begegnet ihnen dort.

Stellt euch nun vor, dass dieses neutrale Bewusstsein für diesen Moment die Gestalt eines Menschen annimmt. Es ist dazu imstande, es kann jede Form annehmen, die es möchte, denn es ist frei und machtvoll. Das seid wirklich ihr. Ladet die Mitspieler der Dualität nun ein, sich zu euch zu setzen. Erschafft einen Ort mit einem Kamin, in dem das Feuer hell, warm und knisternd brennt. Ladet beide Spieler ein, zu euch zu kommen, sich zu setzen und sich zu entspannen.

Stellt ihnen dann einige Fragen. Achtet dabei darauf, dass ihr keinerlei Bewertung gegenüber einem dieser Mitspieler empfindet. Ihr seht den lichten und den dunklen Teil an, und sie erscheinen euch einfach sehr, sehr interessant. Sie sind sehr lebendig, und sie sind komplex, mitunter verrückt, unberechenbar, und sie versuchen und sie scheitern, sie fallen hin und sie stehen wieder auf. Sie sind lebendig. Ihr mögt sie alle beide.

Wendet euch nun zuerst an den lichten Teil von euch, die Gestalt des lichten Spielers oder der lichten Spielerin, und schaut sie an. Ihr seht, wie ihre Augen leuchten, ihr spürt ihre Ambitionen, ihre Ziele, doch ihr spürt auch, dass in ihr eine gewisse Anspannung ist. Der lichte Teil oder der Lichtarbeiter in euch kann sehr angespannt sein, hohe Erwartungen haben, Dinge zum Besseren verändern wollen und dies schnell tun wollen, was dazu führt, dass ihr ungeduldig und frustriert seid.

Seht einmal diesen lichten Teil an, wie er innerhalb dieser Dualität, innerhalb dieser Erddimension existiert, und fragt ihn oder sie: "Was frustriert dich am meisten daran, als Mensch in dieser Welt zu leben? Was macht dich dort verrückt?" Fragt mit einem Gefühl von Neugier. Ihr seid nicht da, um etwas in Ordnung zu bringen oder zu reparieren, ihr seid da, um wahrzunehmen. Lasst diesen lichten Teil an euch einfach antworten. Nehmt dann die Antwort und die Energie, die dieser Teil von euch ausstrahlt, in euch auf und fühlt sie.

Wendet euch nun dem Schattenteil, dem Schatten-Spieler zu und schaut ihm oder ihr in die Augen und spürt den Schmerz in ihnen. Dies ist der Schmerz, der Selbstsabotagestrategien hervorbringt – Überlebensmechanismen, Süchte, das Bedürfnis, sich zu verstecken und sich nicht zum Ausdruck zu bringen. Dies ist der neurotische, ängstliche Teil von euch, der Schattenanteil. Schaut ihn oder sie an, schaut ihm oder ihr in die Augen, mit derselben Distanz, derselben mitfühlenden Aufmerksamkeit und Neugier, und nehmt wahr, womit dieser Schatten es zu tun hat. Er trägt euren Schmerz. Das allein schon verdient Respekt.

Was ebenfalls Achtung und Bewunderung verdient, ist, dass der Schatten Dinge sehr tief fühlen kann. Er ist der Teil von euch, der menschliche Emotionen auf eine sehr tiefe Weise akzeptiert, annimmt und sie vollständig durchlebt und erfährt. Dieses Erfahren führt euch, wenn es bewusst angenommen wird, letztlich zum Christus-Bewusstsein. Erst dann, wenn ihr durch die Tiefen, die Tiefpunkte der menschlichen Erfahrung gegangen seid, könnt ihr wirklich in die Augen eines anderen Menschen schauen und ihn verstehen, selbst wenn er schreckliche Dinge tut.

Der Schattenteil ist die Brücke, die euch ermöglicht, tief die menschliche Existenz zu verstehen und zu vergeben. Zu verstehen und zu vergeben. Der Schattenanteil verdient Achtung und Respekt. Fragt ihn oder sie: "Was frustriert dich am meisten? Was ist für dich am schwierigsten?" In den meisten Fällen wird der Schattenteil euch sagen, dass er euren Segen, eure Annahmebereitschaft möchte. Er will dafür anerkannt werden, was er trägt, was er durchlebt, und ihr könnt dies tun, indem ihr sagt: *"Ich sehe dich!"*

Ich lade euch ein, beide Mitspieler anzunehmen, zu bejahen und sie direkt anzublicken, während ihr sie mit eurem friedvollen Gewahrsein umhüllt.

Ihr seid noch immer am Rand der Dimension der Dualität. Stellt euch nun vor, dass ihr eure Hände ausstreckt und ihre Hände in eure nehmt und sie haltet. Seht, wie ihr euch damit fühlt. Ihr werdet vielleicht bemerken, dass seltsamerweise sowohl das Licht als auch das Dunkel unausgeglichen sind, vor allem, weil sie einander entgegenstehen, einander bekämpfen. Das erzeugt viel Spannung in euch. Sie sind oft keine wirklichen Freunde, oft sind sie wie Feinde, und genau darum geht es in der Dualität im Wesentlichen – um diesen scheinbaren Widerspruch zwischen Licht und Dunkel. Doch sie sind keine wirklichen Feinde, sie sind beide Teil des Menschseins, und erst wenn ihr dies versteht und beide als gleichwertige Teile von euch betrachtet, können sie beginnen, zusammenzuarbeiten. Wenn ihr dieses mitfühlende, gegenseitige Bewusstsein in die Dimension der Dualität bringt, beginnen Wunder zu geschehen.

Wenn ihr die Dualität auf diese Weise von innen heraus auflöst, findet ihr Frieden im Inneren und rund um euch herum. Ihr richtet euch dann auf den Fluss dessen aus, was ihr Synchronizität nennt, ein Fluss der Leichtigkeit, in dem die Trennung verschwunden ist. Ihr fühlt euch wohler mit der Vorstellung, dass die Welt euch spiegelt, wodurch sie nicht länger euer Feind ist.

Ihr seid dann auch im Reinen damit, dass ihr Menschen seid, was bedeutet, dass ihr sogenannte negative Emotionen, dunkle Stimmungen haben werdet, euch niedergeschlagen, wütend und ängstlich fühlen werdet. Doch wenn ihr all das akzeptiert und wisst, dass ihr euch nicht die ganze Zeit herrlich oder hoch oben fühlen könnt, dann werdet ihr euch tief entspannen können. Ihr lasst es alles einfach so sein. Das meine ich damit, mit euch selbst befreundet zu sein. Es bedeutet, euch selbst *sein zu* lassen und die lichten und dunklen Teile als zwei Seiten derselben Medaille, nicht als Feinde, sondern tatsächlich als Partner zu sehen.

Habt ihr schon bemerkt, dass ihr, wenn ihr durch diese schweren Emotionen und Stimmungen geht, ein Bewusstsein spüren könnt, das sie umgibt? Selbst wenn ihr sie nicht ändern könnt und euch extrem niedergeschlagen fühlt, ist dort dennoch ein Gewahrsein da, was geschieht. Und vielleicht erkennt ihr am nächsten Tag, in der nächsten Woche oder im nächsten Monat plötzlich, dass ihr eine innere Transformation durchlaufen habt, die euch mehr Einsicht und Weisheit gegeben hat.

Es mag schwer erscheinen, die Dunkelheit zu durchwandern, aber sie bringt gewöhnlich ein höheres Gewahrsein hervor. Das Leiden, das ihr durchwandert, kann euch höher bringen, wenn ihr es als Teil eurer Reise annehmt und nicht in die Opferrolle und Selbstverurteilung verfallt. Lasst es einfach da sein, einfach geschehen. Lasst es fließen. Wenn ihr die dunklen Momente als Teil der Strömung der Synchronizität betrachtet, werdet ihr euch wirklich mit euch selbst und mit der irdischen Realität anfreunden, was im Grunde dasselbe ist.

Wenn ihr im Fluss der Synchronizität seid, denkt ihr, dass die großartigen und wunderbaren Dinge nun alle mit Leichtigkeit zu euch kommen und ihr sie mühelos anzieht. Doch manchmal wollen und müssen einige Dinge im Leben erfahren werden, dadurch ihr erkennt, wo ihr euer eigenes Licht verleugnet oder euren Selbstausdruck sabotiert. Wenn ihr den dunklen Teil von euch als einen Freund betrachtet, wird der lichte Teil toleranter, flexibler, gelassener und ist er nicht mehr so angespannt und ehrgeizig.

Denn der lichte Teil von euch kann hart, sogar kalt und rücksichtslos sein, denn ein Mensch in dieser Welt zu sein, ist sehr herausfordernd. Wenn der lichte Teil von euch milder und sanfter wird, könnt ihr spielerischer sein und wieder einen Sinn für Humor in Bezug auf die kleinen dunklen Dämonen in euch haben. Ihr könnt dann sehen, wie ihr euch selbst sabotiert, doch ihr könnt darüber lächeln und es tolerieren.

Ihr könnt zu euch selbst dann sagen: "Alles gut, ich sehe schon, was du hier machst, aber wir werden da irgendwann auch wieder herauskommen. Wir werden schon ankommen, wohin wir wollen." Das Licht und das Dunkel werden sich dann zusammentun, sie werden ihre Kräfte vereinen und spielerisch miteinander umgehen.

All dies geschieht, weil diese dritte Energie, dieses höhere Bewusstsein oder Gewahrsein, sich knapp oder unmittelbar außerhalb eurer Realität befindet. Es ist tatsächlich derjenige Teil von euch, der gewählt hat, hier zu sein. Es ist immer beteiligt, es ist immer da. Es bietet euch seine Freundschaft an, jetzt in diesem Moment. Es kann euch helfen, euch selbst zu lieben! Ich verwende das Wort "lieben" hier im Sinne von Freundschaft. Es ist keine sentimentale Art von Liebe, sie ist nicht rosarot verleugnet die Realität. Es ist Freundschaft im wahren Sinne des Wortes. Es spricht in dieser Weise zu euch: "Es ist in Ordnung, ich bleibe bei dir, was auch immer du tust, welche verrückten Dinge du auch glauben magst oder welche Fehler du machst. Alles ist gut. Ich werde da sein. Ich werde direkt hier an deiner Seite sein."

Dieser weiseste Teil von euch, der beobachtende, mitfühlende Teil, der außerhalb der Realität steht, weiß, dass ihr ohnehin ankommen werdet, wohin ihr möchtet. Ihr werdet diese Reise durchlaufen, und ihr werdet diese Frequenz des Friedens in die Welt der Dualität bringen. Es wird definitiv geschehen. Dieser Teil von euch ist äußerst geduldig und zuversichtlich.

Besucht nun noch einmal die Szene, die ihr am Kamin erschaffen habt, wo ihr mit den lichten und dunklen Teilen von euch selbst sitzt. Seid einfach für einen Moment dort und seht, wie sie euch beide inspirieren. Ihr seid das göttliche Bewusstsein! Sie beide sind eure Schöpfungen. Sie faszinieren euch. Sie sind das Leben selbst. *Ihr* seid die Schöpferin, der Schöpfer, aber *sie* bringen euch ihre Geschenke der Erfahrung, einer wahrhaft verkörperten menschlichen Erfahrung.

Es ist äußerst belebend und inspirierend, diesen göttlichen Schöpferaspekt in euch zu sehen. Er urteilt nicht, er genießt diese Erfahrungen. Wenn diese Schichten der Dualität euer göttliches Bewusstsein fühlen, entspannen sie sich, kämpfen sie nicht mehr, weder miteinander noch mit der Welt.

Ich lade euch ein, diese Freundschaft mit euch selbst zu erschaffen, und möchte euch daran erinnern, dass ich zu euch aus der Frequenz von Frieden, Licht und Freude spreche, die genau dort in euch ist. Sie ist bereits in eurem Herzen. Ich spreche aus eurem Inneren zu euch, und ich hoffe, ihr könnt es fühlen. Spürt, dass ich euch eure eigene Frequenz von Freundlichkeit, Freiheit, Mitgefühl, Lachen und Frieden übermittle.

Danke für euer Zuhören und dass ihr die Einheit zurück auf die Erde bringt.

Channeling: © Pamela Kribbe
Übersetzung: Yvonne Mohr - https://www.lichtderwelten.de/
Deutscher Text: https://www.lichtderwelten.de/index.php/geistige-welt/channelings-anderer/pamela-kribbe/maria--freundet-euch-mit-euch-selbst-an