Der dritte Weg – Lasst eure Emotionen fließen

Jeshua, gechannelt von Pamela Kribbe
Gefunden auf Golden Age Of Gaia
Aus dem Englischen von Johann Christoph Bätz

Liebe Freunde,

Ich bin Jeshua. Ich bin bei Euch. Über die Begrenzungen von Raum und Zeit hinweg stehe ich direkt neben Euch. Fühlt mich in Euren Herzen. Ich bin zutiefst mit dem Menschsein vertraut – mit den Höhen und Tiefen. Ich habe das gesamte Spektrum menschlicher Gefühle erfahren und in dieser Welt der Extreme habe ich schließlich einen Ausweg gefunden: einen Weg, die Dinge anders zu betrachten; einen Weg, auf dem sich die gesamte Erfahrung des Menschseins in einem anderen Licht zeigt – einen Weg, der Stille und Frieden in Eure Herzen bringt.

Es geht um diesen Ausweg, diese Umstellung, über die ich heute zu Euch sprechen möchte. Viele von Euch befinden sich in einem Dilemma – einem Kampf, den Ihr mit Euch selbst führt. Ihr habt in Eurem Kopf die Vorstellung, dass Ihr besser und anders sein solltet, als Ihr seid. Dass Ihr höher entwickelt sein solltet, heiliger, mehr in der Lage bestimmte Regeln zu befolgen. Ihr habt ein hohes Ideal von Euch selbst – aber dies ist ein falsches Ideal. All das Arbeiten an Euch selbst basiert auf der Vorstellung, dass Ihr so, wie Ihr jetzt seid, nicht gut genug seid; dass es noch etwas anderes geben müsste; dass Ihr in der Lage wärt, Euch zu ändern; dass Ihr Euer Menschsein meistern könntet. Das ist ein alte Vorstellung und eine, die Ihr in einer sehr alten Ära in vollem Umfang ausgelebt habt.

Diese Vorstellung existierte teilweise in Atlantis, wo Ihr das dritte Auge entwickelt habt und es als Zentrum Eurer Beobachtungen in Eurem Kopf wahrgenommen habt. Mit diesem dritten Auge konntet Ihr wahrnehmen und von dort aus wolltet Ihr auch eingreifen, um das Leben nach Euren Wünschen zu formen. Es gab eine gewisse Tendenz zur Dominanz in Euch, aber diese Tendenz wurde außerdem durch Euer Weltbild genährt. Ihr dachtet, Ihr würdet auf der Grundlage höherer Prinzipien handeln und daher sei alles, was Ihr tut, “gut” – und genau so läuft es immer ab. Macht wird immer mit Ideen verschleiert, von denen man meint, sie seien gut. Eine ganze Ideologie wird dann um solche Ideen aufgebaut und zu einer Weltanschauung gemacht, die scheinbar nach dem Guten strebt, während Ihr jedoch im Wesentlichen versucht, das Leben zu überwachen – sowohl bei Euch selbst, als auch bei den anderen.

Macht verdirbt – sie zieht Euch weg vom natürlichen Fluss des Lebens, der in jedem menschlichen Wesen vorhanden ist. Macht gibt Euch den Eindruck, die Dinge beliebig formen zu können, was jedoch auf einer Illusion beruht. Leben ist, wie Ihr wisst, nicht auf diese Weise gefügig zu machen und ist nicht vom Verstand bestimmbar, oder vom Willen, oder vom dritten Auge. Leben passt nicht in eine Weltanschauung oder in ein System, und kann nicht auf der Grundlage von gedanklichen Vorgängen organisiert werden.

Seit langer Zeit befindet Ihr Euch im Kampf mit Eurer Menschlichkeit – Eurem Menschsein. Viele spirituelle Wege beruhen auf der Vorstellung, dass Ihr an Euch arbeiten müsstet, dass Ihr Euch erheben müsst und dass Ihr Euch einen vorgegebenen Plan von Tätigkeiten auferlegen müsst, der Euch zu einem idealen Zustand führt. Diese Vorstellung erschuf viel inneres Kämpfen. Wenn Ihr mit der Vorstellung von einem zu erstrebenden Ideal beginnt, dann legt Ihr Euch Maßstäbe an, von denen Ihr innerlich sehr gut wisst, dass Ihr sie nicht erfüllt oder erfüllen könnt – so habt Ihr von Anfang an verloren.

Erfühlt jetzt einmal die Energie dieser Art von Denken: Was macht Ihr mit Euch selbst? Was für eine Art der Energie kommt aus dem Bedürfnis, Euch zu zwingen; aus dem Bemühen, Euch zu verbessern, und vom Verlangen, das Leben, Eure Emotionen und Gedanken zu dirigieren? Fühlt die Energie des Wunsches, die Dinge zu kontrollieren. Ist es eine liebevolle Energie? Oft verkleidet sich diese Energie als Liebe, als das Gute und Wahre. Macht versteckt sich immer auf diese Weise, da sie so für die Menschen einfacher zu akzeptieren ist. Macht zeigt ihr Gesicht nicht offen. Macht verführt durch Gedanken. Deshalb ist besser, nicht darüber nachzudenken, sondern einfach zu fühlen, was der Drang, das Leben zu kontrollieren, mit Euch anstellt.

Seht Euch selbst in Eurem täglichen Leben, in der Gegenwart, in Eurem jetzigen Leben. Wie oft kämpft Ihr noch mit Euch selbst; verurteilt Ihr das, was in Euch aufsteigt, was auf natürliche Weise hochkommt und fließen möchte? Im Akt des Urteilens sitzt eine kritisierende Energie, eine Kälte: “Das darf nicht sein, das ist falsch, das muss weg”. Fühlt diese Energie – hilft sie Euch wirklich?

Ich möchte Euch jetzt einladen, mir zu einer anderen Art, Euch selbst zu sehen, zu folgen. Zu einem Raum, in dem Veränderung stattfinden kann, jedoch ohne zu kämpfen, ohne Euch selbst unbarmherzig anzupacken. Lasst es mich mit einem Beispiel erklären. Stellt Euch vor, in Eurem Leben geschieht etwas, das Zorn oder Ärger, oder wie auch immer Ihr es nennen wollt, in Euch hervorruft.

Ihr könnt nun auf verschiedene Weise darauf reagieren. Wenn Ihr gewöhnlich nicht über Eure Emotionen reflektiert und einfach nur reagiert, dann ist da nichts als Zorn – Ihr seid wütend, und Punkt. Ihr werdet davon verschlungen und identifiziert Euch selbst mit dem Zorn. Oft kommt es dann vor, dass Ihr die Ursache für die Wut außerhalb von Euch sucht – Ihr projiziert die Schuld auf jemand anderen. Jemand anderes hat etwas falsch gemacht und es ist seine/ihre Schuld, dass Ihr jetzt wütend seid. Dies ist die erste Reaktion – Ihr identifiziert Euch mit Eurem Zorn und seid wütend.

Eine andere Möglichkeit möchte ich die zweite Art zu reagieren nennen. Ihr seid wütend und sofort ist da eine Stimme in Eurem Kopf, die sagt: “Das darf nicht sein. Das ist falsch. Es ist nicht gut, dass ich wütend bin, ich muss es unterdrücken.” Vielleicht ist Euch das Unterdrücken Eures Zorns von Eurer religiösen Erziehung oder von Eurer gesellschaftlichen Umgebung beigebracht worden. Zum Beispiel, dass besser, netter, moralisch richtiger ist, anderen Eure Wut nicht zu zeigen. Ganz sicher trifft das auf Frauen zu, für die angeblich unpassend ist, Zorn offen zum Ausdruck zu bringen – es sei nicht feminin.

Es gibt alle möglichen Regeln, die Euch eingetrichtert worden sind und die dazu führen, dass Ihr Zorn in Euch sofort verurteilt. Was geschieht als nächstes? Der Zorn ist da und sofort steigt in Euch ein ihn betreffendes Urteil auf: “Das ist nicht erlaubt, das ist falsch”. Der Zorn wird dann zu Eurer Schattenseite, er darf wortwörtlich nicht ans Licht kommen – er soll nicht entdeckt werden. Was geschieht jetzt mit dem Zorn, wenn er auf diese Weise unterdrückt wird? Er geht nicht weg, er geht hinter Euch, um Euch auf andere Weise zu beeinflussen. Zum Beispiel kann er dazu führen, dass Ihr Euch ängstlich und angespannt fühlt. Ihr könnt die Kraft, die im Zorn liegt, nicht für Euch verwenden, da Ihr Euch nicht erlaubt, sie zu benutzen.

Ihr zeigt Euch von Eurer süßen, netten, hilfsbereiten Seite, aber nicht von der leidenschaftlichen, zornigen – Eurer rebellischen Seite. So wird der Zorn eingesperrt, und Ihr glaubt, dass Ihr anders als die anderen wärt, nur weil Ihr solche Emotionen habt und Ihr fangt vielleicht sogar an, Euch von den anderen abzusondern. Jedenfalls erzeugt all das einen bitteren Konflikt in Euch. Anscheinend zwischen zwei Formen Eures Selbst, einem lichten und einem dunklen Selbst. So seid Ihr von diesem schmerzhaften Spiel eingefangen und verletzt Euch innerlich, weil Ihr Euch nicht wirklich ausleben könnt. Durch Euer Urteilen, schränkt Ihr Euch selbst ein.

Werdet Ihr mit diesem Verhalten wirklich zu einem besseren Menschen? Führt Euch das Unterdrücken Eurer Emotionen wirklich zum Ideal eines friedvollen, liebevollen menschlichen Wesen? Wenn ich Euch das alles beschreibe, könnt Ihr ganz klar sehen, dass diese Art der Reaktion nicht funktioniert – sie führt nicht zu wahrem Frieden, zu wahrem inneren Gleichgewicht. Obwohl Ihr Euch all das antut.

Sehr oft bringt Ihr Eure Emotionen zum Schweigen, weil sie gemäß Euren Moralvorstellungen nicht gut sind und Ihr diese Moralvorstellungen nicht hinterfragt – woher sie kommen und von wem oder was sie Euch eingegeben worden sind. Deshalb möchte ich Euch Folgendes empfehlen: Denkt nicht darüber nach, sondern fühlt in Euch hinein. Fühlt die Energie, welche dem Urteilen innewohnt und mit der Ihr auf Euch selbst feuert – mit all Euren Idealbildern von dem, was Ihr “tun solltet”. Die scheinen manchmal sogar aus sehr hohen Motiven zu kommen. Lasst sie sein. Ihr werdet keine Erleuchteten durch das Zügeln und systematische Unterdrücken Eurer Emotionen.

Es gibt einen dritten Weg – eine dritte Möglichkeit, Eure zutiefst menschlichen Emotionen zu durchleben. Die erste Art war, sich völlig mit Eurem Zorn zu identifizieren, wie im vorangegangenen Beispiel. Der zweite Weg: ihn zu verdrängen, ihn zu unterdrücken und zu verurteilen. Der dritte Weg ist, ihn zu erlauben – ihn zuzulassen und zu transzendieren. Auf diese Art agiert Bewusstheit. Die Bewusstheit, von der ich spreche, urteilt nicht – sie ist ein Daseinszustand .

Sie ist eine Art des Beobachtens, die zugleich schöpferisch ist. Nun, viele spirituelle Traditionen haben schon gesagt: Seid Euch Eurer selbst bewusst, das ist ausreichend. Aber dann habt Ihr Euch nur gewundert: Wie kann das möglich sein? Wie kann reine Aufmerksamkeit auf mich selbst eine Veränderung im Fluss meiner Emotionen herbeirufen? Ihr müsst verstehen, dass Bewusstheit etwas sehr Kraftvolles ist. Sie ist sehr viel mehr als nur das passive Registrieren von Emotionen – Bewusstheit ist eine starke schöpferische Kraft.

Jetzt stellt Euch noch einmal vor, wie etwas im Außen eine kraftvolle Emotion in Euch hervorruft – zum Beispiel Zorn. Wenn Ihr bewusst damit umgeht, dann beobachtet Ihr ihn nur in Euch. Ihr tut nichts dagegen, während Ihr damit fortfahrt, ihn weiter zu beobachten und zuzuschauen. Ihr identifiziert Euch nicht mit dem Zorn, Ihr verliert Euch nicht mehr darin, Ihr erlaubt dem Zorn, einfach zu sein, was er ist. Das ist ein Zustand des Loslassens – ein Loslassen, das großer Stärke bedarf. Denn alles, was Ihr gelernt habt, verleitet Euch dazu, in Eure Stimmung

hineingezogen zu werden, in die Emotionen von Zorn oder Angst. Und um es noch komplizierter zu machen, werdet Ihr auch noch in das Verurteilen des Ärgers oder der Angst hineingezogen.

So werdet Ihr auf zweierlei Weise hineingezogen und von der Bewusstheit weggezogen. Letztere ist aber der Ausweg, von dem ich eingangs gesprochen habe: der Ausweg, der der Weg zu innerem Frieden ist. Euer gewöhnlicher Umgang mit Emotionen bringt Euch weg von Eurem Zentrum, weg von Eurer Bewusstheit und doch ist sie der einzige Weg, aus den Emotionen herauszukommen. Nur durch das stille Beobachten des gesamten Ausmaßes Eurer Emotion werdet Ihr nicht unbewusst, bleibt Ihr vollkommen präsent. Nur so lasst Ihr Euch nicht hineinziehen – weder von der Emotion, noch vom Urteilen über die Emotion. Ihr betrachtet sie in voller Bewusstheit und mit einem Gefühl der Sanftheit: “So sieht es also in mir aus”.

“Ich merke, wie der Zorn in mir hochkommt. Ich fühle, wie er durch meinen Körper tost”, “Mein Magen reagiert, oder mein Herz. Meine Gedanken rasen, um die Emotion zu rechtfertigen.”, “Meine Gedanken sagen, dass ich recht habe und nicht die andere Person.” – all das seht Ihr ablaufen, während Ihr Euch selbst beobachtet. Aber Ihr geht nicht hinein. Ihr ertrinkt nicht darin. Ihr geht nicht darin unter.

Das ist Bewusstheit – das ist Klarheit des Geistes. Auf diese Weise bringt Ihr die Dämonen in Eurem Leben zur Ruhe: die Angst, den Zorn, das Misstrauen. Ihr gebt ihnen Kraft, wenn Ihr Euch mit ihnen identifiziert oder wenn Ihr sie mit Urteilen bekämpft – auf die eine oder andere Weise nährt Ihr sie. Der einzige Weg, sie zu transzendieren, ist, sich über sie zu erheben, gewissermaßen mit Eurer Bewusstheit – nicht, um sie zu bekämpfen, sondern einfach, um sie sein zu lassen.

Was passiert dann mit Euch? Bewusstheit ist nicht etwas Statisches. Dinge bleiben nicht die selben, die sie waren. Ihr werdet feststellen, dass – wenn Ihr die Energie der Emotionen oder des sie Verurteilens nicht aufrecht erhaltet – , dass sie sich dann allmählich auflösen. Anders gesagt, Ihr werdet ausgeglichener. Euer Grundgefühl wird mehr von Frieden und Freude bestimmt sein. Weil es in Eurem Herzen und in Eurer Seele keinen Kampf mehr gibt, sprudelt die Freude hervor. Ihr betrachtet das Leben mit sanfteren Augen. Ihr erkennt die Regungen der Emotionen in Eurem Körper und Ihr beobachtet sie. Ihr beobachtet auch die Gedanken, die anfangen durch Euren Kopf zu rasen, mit einem Blick, der sanft und mild ist. Seid Euch bewusst, dass die Fähigkeit des Beobachtens und dabei nicht verschluckt zu werden, etwas sehr Mächtiges und Starkes ist. Das ist genau das, worum es geht: Das ist der Ausweg!

Ich möchte Euch jetzt, in diesem Moment, bitten, die Kraft Eurer Bewusstheit wahrzunehmen – des puren Seins – und dadurch die Befreiung zu fühlen, die entsteht, weil Ihr Euch eingesteht, dass da nichts ist, was Ihr in Euch ändern müsstet. Fühlt die Ruhe und Klarheit dieser Bewusstheit: Genau das seid Ihr also. Legt die falschen Verurteilungen ab. Lasst Eure Emotionen fließen und unterdrückt sie nicht – sie sind ein Teil von Euch und manche von ihnen haben eine Botschaft. Fragt Euch, ob es eine Emotion in Euch gibt, die Ihr fürchtet. Eine, die Euch stört; eine, die Ihr bekämpft? Vielleicht eine, die für Euch zu einem Tabu geworden ist?

Erlaubt ihr, in der Form eines Kindes oder eines Tieres aufzutreten – sich zu präsentieren, sich zu zeigen. Dieses Kind muss alles äußern dürfen, was es will und sogar ungezogen sein. Was auch immer geschieht, Ihr müsst ihm erlauben, alles zu tun, was es will und Euch zu erzählen, was es fühlt. Ihr seid das Bewusstsein, das hinschaut und sagt: “Ja, ich möchte Dich sehen. Ich möchte Deine Geschichte hören, erzähl sie mir.” “Erzähl mir Deine Geschichte, weil es Deine Wahrheit ist. Es ist vielleicht nicht die Wahrheit, aber ich möchte Deine Geschichte hören.”

Durchlebt Eure Emotionen auf diese Weise und verachtet sie nicht. Lasst sie kommen und zu Euch sprechen. Behandelt sie mit der Milde einer weisen alten Person und schaut, was das Kind oder das Tier Euch zeigen will. In einer negativen Emotion ist oftmals pure Lebenskraft versteckt, die hervorkommen möchte. Eine Lebenskraft, die von all den Vorurteilen und Bewertungen fast zu Tode gewürgt wurde. Lasst das Kind oder Tier zu Euch kommen. Vielleicht verändert es jetzt seine Gestalt – empfangt es mit liebender Offenheit.

Bewusstheit verändert – sie ist das wichtigste Werkzeug für Veränderung, obwohl sie gleichzeitig überhaupt nicht beabsichtigt, etwas zu ändern. Bewusstheit sagt: “Ja – ja zu allem, was ist!” Sie ist aufgeschlossen und nimmt alles an, was da ist. Und das ändert alles, weil es Euch befreit. Ihr seid jetzt frei – nicht länger Euren Emotionen oder deren Beurteilung ausgeliefert. Dadurch, dass Ihr sie einfach sein lasst, verlieren sie die Kontrolle über Euch.

Natürlich kommt es gelegentlich noch vor, dass Ihr von Euren Emotionen und Euren Vorurteilen überwältigt werdet – das ist menschlich. Versucht, daran nicht hängen zu bleiben und bestraft Euch nicht dafür: “Meine Güte, ich habe immer noch nicht das reine Bewusstsein erlangt – ich muss etwas falsch machen.” Wenn Ihr das tut, bringt Ihr den Ball des Verurteilens wieder ins Rollen. Doch Ihr könnt jederzeit wieder zum Ausweg zurückkehren, zurück zum Frieden, indem Ihr nicht mit Euch kämpft.

Beobachtet einfach nur, was da ist und zweifelt nicht: Nicht hineingezogen zu werden, ist eine große Stärke. Es ist die Kraft wahrer Spiritualität. Wahre Spiritualität ist nicht sittliches Verhalten – sondern eine Lebensweise, eine Art des Daseins.

© Pamela Kribbe 2012

Generelle Anmerkung des Mediums, zu finden auf Jeshua.net/de:
„Für mich bezieht sich der Name Jeshua nicht so sehr auf die historische Persönlichkeit Jesus, sondern auf die universelle Christusenergie, von der wir alle ein Teil sind. Wenn ich Jeshua channele, fühle ich mich tief in dieses Feld von Liebe und Mitgefühl hineingezogen und in dieser Verfassung empfange ich die Botschaften Jeshuas“