

## **Der Tanz mit der Dunkelheit** (nach Pamela Kribbe: Der innere Christus, S. 90ff)

Z.Zt. sind wir auf der Erde von subtilen Energien umgeben, die sich schwer und träge anfühlen. Wir sollten keine Angst davor haben. Wenn wir uns trauen, uns frei und bewusst darin zu bewegen, sind wir nicht mehr so stark darin verwickelt. **Nur wenn wir unbewusst darauf reagieren, werden wir in die Schwere hineingezogen und fühlen uns schlecht.** Wir wissen dann nicht mehr, was wir sind und was wir wollen. Das muss nicht sein.

In solchen Zeiten sollten wir uns bewusst dieses Gefühl der Schwere zulassen, das sich im Körper wie Müdigkeit, Lustlosigkeit oder Unbehagen zeigt. Stell dir vor, du reist mit offenem Bewusstsein durch diese Schwere oder Dichte.

- Sei in der Schwere präsent, aber entspanne deinen Körper und spüre die Freiheit. Du musst die Schwere nicht leichter machen, **aber du musst auch nicht gegen sie ankämpfen.**
- Du *musst* gar nichts tun! Beim Einatem fühle deine Freiheit, beim Ausatem spüre deine Anwesenheit hier und jetzt. **Du wirst nicht darum gebeten, die Dunkelheit zu überwinden, sondern in sie hineinzugehen, ohne dich selbst in ihr zu verlieren.**
- Wir stellen gern das Licht der Dunkelheit gegenüber, sehen Konflikt und Dualität. Doch in dieser Welt geht es nicht darum, die Dunkelheit zu überwinden, sondern ihr Wesen zu verstehen und mit ihr zu tanzen. Es geht darum, den *Wert* der Dunkelheit zu begreifen. **Solange wir gegen die Dunkelheit ankämpfen, ob in uns selbst oder in der Welt, erhalten wir Dualität und Kampf aufrecht.**
- Ein guter Weg: ruhig werden, indem wir uns innerlich mit der **Stille** des Universums verbinden. Alles, was als Form erscheint, wird von einem Ozean der Stille, einem Meer der Leere umhüllt, vom reinen Sein. Spüre das **Reine Sein** in dir. **Lass alle Versuche los, die Dinge zu ändern.**
- **Be as you are.** Sei du selbst genauso, wie du gerade bist. Spürst du die Erleichterung, wenn du dir zugestehst, einfach zu sein. Erlaube der Negativität, den Ängsten, den Zweifeln und deiner Müdigkeit, einfach zu sein. Schau dir jetzt die belastenden Emotionen mit einem offenen, vorurteilsfreien Blick an. Reiche der Dunkelheit deine Hände und sprich: „Ich möchte von dir lernen, möchte dich verstehen. Lass uns zusammen etwas Neues

erschaffen, eine vereinte Energie. Weder reines Licht, noch reine Dunkelheit, sondern eine Verschmelzung beider Energien, indem wir miteinander tanzen.“

- **Die Rolle des Herzens. Öffne dein Herz für deine dunkelsten Emotionen und erlaube ihnen zu sein.** Beobachte, was dich quält und verfolgt. Schau es dir an und beruhige es (tief durchatmen) – erlaube ihm, da zu sein. **Lass es weinen, schimpfen und schreien und ausdrücken, was es will, erlaube ihm eine Äußerung seiner tiefsten Gefühle.**

Spiritualität ist die Annahme von allem, was ist. Sie entdeckt in allen Dingen den Samen des Göttlichen, auch in der tiefsten Dunkelheit.

- Dunkelheit birgt in sich eine Energie, die unterdrückt oder übersehen oder vernachlässigt wurde. Etwas, das bisher nicht erkannt werden sollte. Wenn wir uns nun der Dunkelheit zuneigen mit einer nicht-wertenden Geste und der Bereitschaft zu kooperieren, kommt Veränderung in Gang. Etwas wird sich im Herzen der Dunkelheit regen, etwas, das so lange im Stich gelassen wurde und sich jetzt eingeladen fühlt, sich wieder ein bisschen zu öffnen und mit einbezogen zu sein.
- **Bewusstseinswachstum** bedeutet, dass du immer tiefer in dich selbst gehst und dort allem begehnest, was in dir lebt. *Alles das ist das Resultat von vielen früheren Inkarnationen und Erfahrungen in diesem Universum.* Sobald wir uns entscheiden, den Weg des inneren Wachstums zu gehen, werden wir in uns selbst Extremen von Licht **und** Dunkelheit begegnen, von Liebe **und** Angst. **Inneres Wachstum ist nicht nur ein Weg nach oben, sondern auch ein Weg nach unten in die Tiefen des bodenlosen Raums der Seele.** Und das machtvollste Werkzeug ist dabei ein **offenes Herz bzw. ein akzeptierendes Bewusstsein, frei von Urteil.**
- Wenn du dich von alten Belastungen befreien möchtest, wenn du sie loswerden willst, treten sie in Erscheinung. Sie wollen gesehen und bewusst gemacht werden. Dadurch können sie relativ schnell integriert werden, d.h. willkommen geheißen werden als wären sie „Geschenke“. In jedem dunklen Teil liegt ein Geschenk verborgen, in jeder tiefen Negativität liegt eine Frucht, etwas, das in deiner Seele gereift ist, eine Qualität. Das

Auspacken dieser in der Dunkelheit gereiften Gaben bringt tiefe Erfüllung und einen Sinn in dein Leben.

- **Reiche der Dunkelheit in dir deine Hand. Sei offen für die beängstigenden, negativen Teile in dir, und ermutige sie, sich mit dir zu verbinden.** Es geht darum, sich dem Prozess hinzugeben.
- **Wann immer du vor der Dunkelheit wegläufst, dich ihr widersetzt, weil sie sich nicht gut anfühlt, dann lässt du die Dunkelheit im Stich und sie fühlt sich wieder vernachlässigt.** Die Folge: *Depression oder Bitterkeit*. Bedenke: Der vernachlässigte, ängstliche, ungeliebte Teil klopft jetzt an deine Tür. Wirst du bereit sein, ihn zu empfangen?
- Inneres Wachstum und Lichtarbeit verlangen immer eine Wendung nach Innen. Durch den Kontakt mit deinen Ängsten, deiner Dunkelheit und mit dem verletzten Kind in dir, wirst du ein kraftvoller Lichtarbeiter werden. Das hast du anderen zu bieten: durch den inneren Transformationsprozess ist deine Energie weicher und tiefer geworden. In der *Umarmung deiner eigenen Dunkelheit liegt deine Stärke*. **Nicht durch die Überwindung der Dunkelheit, sondern indem du sie umarmst und so den Prozess zu einer Energie des Mitgefühls und des Verständnisses umgestaltest.**
- Es braucht heute Menschen, deren Herz groß und grenzenlos ist, Menschen, die die Extreme von Licht und Dunkelheit in sich selbst gesehen haben und daher weniger dazu neigen, andere zu verurteilen. Spüre, wie dein **Herz** zu jedem dunklen Teil in dir „Ja“ sagt, zu der Angst, dem Zweifel, den Turbulenzen, der Unsicherheit. **Dein Herz sagt „JA“, immer wieder, so dass alles genau so sein darf, wie es ist.**
- Wir sprechen hier von einem Bewusstsein, das stabil ist, zentriert auf das, „was ist“. Geerdet, d.h. es lässt nicht zu, von Emotionen mitgerissen zu werden, weder von den hellen, noch von den dunklen. Wenn du dieses Bewusstsein in deinem Leben gefunden hast, gibt es einen anhaltenden Frieden in dir. Wir alle verlangen **sehr** nach Licht, Erleuchtung, Liebe und Ekstase. Das ist ganz natürlich. Doch auf dieser Erde ist es leider so, dass wir zuerst ein Bewusstsein für Frieden, Ruhe und Offenheit anstreben müssen, **indem wir allem erlauben so zu sein, wie es ist, und mit allem in uns eins sind.**

