Meesterschap in de nacht van de ziel

Pamela Kribbe channelt Jeshua

Lieve mensen,

ik ben Jeshua, jullie broer en vriend. Ik ben hier aanwezig om je tot steun te zijn, maar ook om onze band met elkaar te voelen, de eenheid tussen ons, onze gelijkheid en gelijkwaardigheid. Zie mij dus niet als iemand die boven jullie verheven is. Ik ben één van jullie en ben één met jullie.

Jullie zijn hier op aarde om te ontdekken wie je bent. Je denkt misschien dat de hemel daarvoor een betere plaats is. Daar is het immers goed en mooi, daar heerst een zuivere trilling. Daar zijn harmonie, liefde en verbondenheid.

Zou je in die sfeer niet beter kunnen voelen wie je bent dan op aarde waar veel ellende is, eenzaamheid, angst, en afgescheidenheid tussen mensen?

Toch ben je hier gekomen, en heb je ooit bewust ervoor gekozen om in deze sfeer van zijn neer te dalen. Vanuit je ziel heb je ja gezegd tegen dit leven. Er was een vastbeslotenheid, een doelbewustheid in jouw ziel aanwezig toen je hier naartoe kwam. Je wist dat hier iets te ontdekken viel wat je daar, waar je vandaan kwam, niet mogelijk was. Wat hier aanwezig is in deze dimensie van de aarde, is gevoelsdiepte, een enorme rijkdom en diepte in gevoel die in de hemelse sferen ontbreekt. Ja, het is juist die dualiteit, die enorme reikwijdte van schakeringen tussen licht en donker, die jou heeft aangetrokken. Je wilde hierheen komen om dat te ervaren. Want alleen als je werkelijk in de materie duikt, in een lichaam van vlees en bloed komt en daarin alle ervaringen opdoet die het leven je voorschotelt, ontstaat er een ontwaken in de ziel dat zó diep en vervullend is dat je er alles voor doet om dat mee te maken. Het leven op aarde heeft in de ervaring een echtheid en diepte die heel waardevol is.

Het kan zijn dat dit je ongeloofwaardig voorkomt en dat je bij jezelf denkt: het zal allemaal wel, maar ik wil liever in een sfeer van harmonie en vrede zijn, waarin dingen gemakkelijk en vloeiend gaan, waar ik me van nature één en verbonden voel. Dat is heel begrijpelijk, dat is de energie van thuis, dat is wie jij bent. Het verlangen, het heimwee hiernaar is niet slecht. Het enige wat je je moet realiseren, is dat jij hier gekomen bent om dat gevoel van eenheid, van waarheid, van thuis zijn, hier te brengen, hier te manifesteren: hier op aarde. Hier op aarde gaat het gebeuren. Dit is een heel kostbare plaats.

Ik begrijp heel goed dat jullie het leven soms verwerpen vanwege de duisternis, vanwege de angst die op aarde heerst. Maar dit is ook een plaats van ongekende mogelijkheden. Het leven is hier rijk. Kijk naar al die verschillende levensvormen die zich hier op aarde hebben gemanifesteerd: de mensen, de dieren, de planten. Hier willen de levensvormen met elkaar in wisselwerking zijn.

In de hemelse sferen is er meer scheiding in dát opzicht dat de verschillende sferen los van elkaar staan. Dat wat geen weerklank heeft met iets anders, heeft een eigen plek in de hemelse sferen. Maar op aarde loopt het veel meer door elkaar: donker en licht, angst en liefde. Verschillende vormen en zielsniveaus zijn hier aanwezig.

En hier, te midden van die wirwar aan ervaringen, ben jij gekomen om jezelf, om je goddelijke natuur terug te vinden. Voel eens de kracht van die onderneming, van die reis die jij aan het maken bent. Je moet wel over veel moed, doorzettingsvermogen en vertrouwen beschikken om zo'n reis aan te gaan.

Waar je naar op weg bent, is meester worden van de dualiteit. Met meester zijn bedoel ik dat je alle energieën herkent die hier zijn. Je hebt ze allemaal wel eens gevoeld: zowel de duisternis van deze plaats als de vreugde, het geluk, en de scheppingskracht. Alle energieën in deze dimensie zijn op een gegeven moment bekend. Dan omvat je ze allemaal en is er een plek in jou van rust en eenheid, van waaruit je alles beziet.

Hoe meer je teruggaat naar die plek van rust en eenheid, die eigenlijk is wie jij bent, hoe meer het leven hier op aarde vreugde en glans krijgt. Je kunt dan te midden van chaos en negativiteit op die rustige, stille plek zijn in jezelf: dan ben je meester van de dualiteit. Dit meesterschap is een heel flexibele, stille, open energie. Daarnaar zijn jullie op weg. Dat kun je alleen hier ontwikkelen, en niet in een sfeer waar alles goed, mooi en verbonden is. Juist in de weerstand en de tegenstellingen in de aardse sfeer ontdek en ontwikkel je jouw meesterschap. Meesterschap heeft dus niets te maken met macht of controle: zaken die jullie traditioneel associëren met meester zijn, namelijk ergens boven staan. Die associatie komt vanuit hiërarchisch denken. Meester zijn heeft echter te maken met loslaten, met zien zonder oordelen, met teruggaan naar de stilte, met in het oog van de orkaan zijn. Dát is meesterschap. Het is een heel kalme, stille energie. Van daaruit word je gegrond, word je een stevig mens met wortels in de aarde, met rust in je bekken, met een hart en armen die open staan naar de hemel. Dit evenwicht zoeken jullie in je leven. In wezen is jouw reis een schitterend avontuur, hoewel het voor jou in je leven vaak niet zo aanvoelt.

Vandaag praten we in het bijzonder over de nacht van de ziel, over momenten of periodes in je leven waarop je voelt dat je innerlijk leven versluierd is geraakt door angst, twijfel, depressiviteit. Het eerste dat ik daarover wil zeggen is: heb respect voor de nacht van de ziel, voor dat verschijnsel van verduistering dat kan optreden in je leven, soms ingeleid door heftige veranderingen die van buitenaf lijken te komen, crisissituaties die alles doen verschuiven in je leven.

Vanuit je menselijk bewustzijn is je eerste reactie hierop verzet: dat kan niet, dat mag niet, dit klopt niet. Of er is angst: ik kan het niet aan, ik kan dit niet dragen, dit is te groot voor mij. Maar let op! Dit zijn allemaal oordelen: het mag niet, het is niet goed; of ik kan het niet, dit is te groot voor mij. In de angst en in het verzet spreken oordelen. Dat is heel menselijk. Je kunt dit zien gebeuren in jezelf. Dit proces van veroordelen wat er op je weg komt, maakt het je in feite nog moeilijker. Het geeft je een gevoel van verstikking of wanhoop. Maar dit is iets

wat gewoonweg gebeurt. Verzet je ook dáár niet tegen. Waar het om gaat is dat je op een of andere manier de neergaande spiraal van het oordelen loslaat.

In de nacht van de ziel gebeurt er iets ergs in je leven, waarop je reageert met angst of verzet; daardoor kun je de stroom die het leven jou aanbiedt niet volgen, kun of wil je niet meebewegen met wat zich aandient. Je spant je, je verzet je, en staat stil. Je weigert mee te gaan: dat veroorzaakt de nacht van de ziel.

Om te begrijpen hoe en waarom dit gebeurt, wil ik eerst iets anders zeggen, namelijk dat jou in je leven als mens al heel vroeg wordt aangeleerd dat er goede en slechte emoties zijn, positieve en negatieve. Boos zijn, bang zijn, jaloers zijn, is slecht. Vrolijk zijn, lief zijn en je best doen, is goed. Er worden oordelen afgevuurd op de emoties en stemmingen die je als kind hebt. En dit wordt je al heel jong bijgebracht. Dat er ook een waarde en kracht schuilt in negatieve emoties, wordt vaak ontkend. Meestal worden kinderen niet aangemoedigd om emoties bij zichzelf serieus aan te kijken en te voelen wat de boodschap ervan is.

Angst wordt veelal weggepraat: ‘zet je schouders er maar onder.’ En boosheid wordt vaak bestempeld als rebelsheid of ongehoorzaamheid. Er wordt een scheidslijn aangebracht tussen gewenste en ongewenste emoties. Dit doet heel veel met een mens, zeker als hij nog jong en kwetsbaar is.

Als deze emoties streng gereguleerd worden, durft een kind doorgaans niet meer te vertrouwen op zijn ‘slechte’ emoties. Als het kwaad of driftig is, probeert het die kwaadheid of drift te onderdrukken, want het weet dat het uiten ervan niet tot goedkeuring leidt bij de grote mensen om zich heen. Als het hevige angsten voelt, zal het zich proberen te vermannen, de angst weg te drukken; daarmee drukt het ook de eigen gevoeligheid weg.

Heel veel van wat er in de vroege jaren, in de jeugd van kinderen gebeurt, leidt ertoe dat ze, eenmaal volwassen, met wantrouwen naar hun eigen gevoelsleven gaan kijken. In de trant van: sommige emoties zijn goed, andere zijn slecht. En de slechte moeten verborgen blijven, verstopt blijven in het contact met andere mensen.

Wat gebeurt er dan, als er iets ergs, iets heftigs in je leven gebeurt, iets wat je helemaal terugwerpt op jezelf, iets wat al je zekerheden aantast? Dan word je geconfronteerd met hevige emoties in jezelf: met angst, schrik, paniek, verdriet, woede, verzet, wanhoop: een draaikolk van ‘negatieve’ emoties. En je eerste reactie op deze negatieve emoties is dan: dit mag niet, dit moet ik stop zetten, dit is niet goed. Daarmee verdubbel je in zekere zin je lijden, daardoor verdiept de duisternis zich.

Maar die allereerste emoties van angst, verdriet en schrik, zijn helemaal niet slecht, zijn een natuurlijke reactie van je wezen op wat er gebeurt in je leven. Als je daarin zou meegaan, in de zin van ze accepteren en er *ja* tegen zeggen, zou dát al heling brengen, voor een zeker herstel zorgen. Want als je ondanks gevoelens van kwaadheid, in de steek gelaten zijn, verdriet of angst toch ja zegt tegen jezelf, ben je er in ieder geval voor jezelf. Je blijft dan aanwezig, en zegt eigenlijk tegen jezelf: ik snap heel goed dat je dit zo voelt, dat je zo reageert. Je bent dan trouw aan jezelf. Dat voelt meteen veel steviger aan dan wanneer je nee zegt tegen deze heftige emoties, ervoor terugdeinst of ze probeert te maskeren. Dan laat je jezelf onbedoeld in de steek; dan krijg je pas echt het gevoel dat je machteloos staat en meegesleurd wordt in een negatieve draaikolk van emoties.

Wat jullie hebben meegekregen in je jeugd, helpt beslist niet mee om een nacht van de ziel goed te kunnen doorstaan. Wanneer je dus merkt dat je op heftige emoties reageert met angst, oordeel of verzet, besef dan dat dat niet je oorspronkelijke aard is, maar iets wat jou is aangeleerd. Dit betekent dat er hier ruimte is om te veranderen. Juist in momenten van crisis word je voor die keuze gesteld. Het is eigenlijk een opperste roep van je ziel.

Waar het op aankomt op het moment dat je geconfronteerd wordt met zeer pijnlijke, heftige emoties, is dat je dan je ziel kunt toestaan om er voor jou te zijn, dat ze bij je mag komen. Waar het op aankomt: kun je ja zeggen tegen wat je voelt? Kun je een arm om jezelf heen slaan, terwijl je je ook heel down, heel naar voelt? Die aanwezigheid heb je op zulke momenten het meest nodig.

Op crisismomenten – wanneer heftige emoties zich aandienen – is de oplossing niet dat die emoties weggehaald worden. Soms probeert de buitenwereld dat wel in een poging je te helpen. Men probeert je emoties te relativeren, kleiner te maken, te bagatelliseren. Maar dat is niet de oplossing. De oplossing is dat jij die emoties durft aan te zien, dat ze er van jou mogen zijn. Mensen die jou echt helpen, zullen proberen jou aan te moedigen om die emoties onder ogen te zien en er niet voor weg te vluchten, om er te zijn voor jezelf; om geen oordeel te hebben over je eigen angst of je eigen verzet; die zullen ze ook niet proberen weg te werken, weg te redeneren. Daar is weer dat begrip van meesterschap waar ik het over had.

Stel, je wordt geconfronteerd met een golf van diepe angst die over je heen spoelt. Die kan een concrete aanleiding hebben, soms kan die ook uit het niets komen: een vage maar alles verterende angst. Meesterschap op zo'n moment betekent dat je bij die angst aanwezig blijft. Je voelt hem als het ware door je heen gaan, en je doet ogenschijnlijk niets. Je verzet je niet, je gaat er niet over nadenken, je gaat niet proberen iets op te lossen; nee, je bent er gewoon.

In plaats van je ertegen verzetten, je angst veroordelen, en je ervan afkeren, verdraag je de angst, je draagt hem. Wat gebeurt er dan?

Op dat moment ontstaat er een open ruimte in jezelf. Het is alsof je door een geboortekanaal gaat, waarbij je te maken hebt met intense weeën. Je kunt je schrap zetten tegen die weeën of je kunt er in meegaan. Bij elke wee wordt het geboortekanaal iets opener, iets ruimer, zodat het nieuwe geboren kan worden.

De kunst is dus om mee te bewegen met de wee zonder je te verzetten. Als je hiernaar kijkt vanuit je hoofd, vanuit het denken, dan zeg je waarschijnlijk tegen jezelf: hier schiet ik helemaal niets mee op, ik doe eigenlijk niets! Maar er gebeurt wèl iets. Als je in een moment van angst of bij een andere heftige emotie zó aanwezig kunt zijn bij jezelf, dan schep je een geboortekanaal waardoor heel langzaam een nieuwe werkelijkheid vorm krijgt. Je bewustzijn wordt ruimer doordat een deel van je bewustzijn niet meegaat met de angst, met de kwaadheid, of met de wanhoop. Er is iets in jou dat kijkt, gewoon kijkt,

waarneemt, er bij is: dat is jouw diepste kern. Daar ben jij meester over jezelf. Niet in de zin van controleren of de baas zijn, maar in het laten gebeuren, het laten zijn zoals het is.

Bij wat jullie in je leven op aarde ervaren, is het probleem vaak dat je geen zicht krijgt op wat er gaande is, geen zicht krijgt op dit proces. Maar wat ik je zojuist beschreef, is niet een

eenmalig gebeuren, maar iets wat steeds opnieuw terugkeert. Daardoor kun je er steeds weer mee oefenen. Dan kan het gaan werken zoals bij een rivier: het water schuurt langzaam de bedding uit. Zo kan er steeds meer water doorheen stromen. Zo werkt het in het leven ook.

Stel, je hebt een aanval van angst. Iets in jou is in staat om bewust aanwezig te blijven en de angst er te laten zijn. Er is dus een deel van jou dat niet meegaat in de angst. Dan heb je weer een stukje weggeschuurd in die bedding: de stroom van water kan er nu makkelijker doorheen. Maar dan komt er opnieuw een moment dat angst je besluipt en je helemaal in beslag neemt, een moment waarop het even niet lukt. Zo'n moment wordt echter weer opgevolgd door andere momenten, momenten waarop het je wel lukt om liefdevol aanwezig te blijven bij wat je voelt.

Dat is wat je kunt doen in de nacht van je ziel: bewust aanwezig blijven zonder oordelen, stil luisterend naar de beweging van emoties in jou. Dit lukt niet altijd. Het vraagt om sterke, innerlijke kracht, om rustig blijven in het midden van de storm, de chaos.

Prijs de momenten dat het je wél lukt. Je bent hier aan het leren. Je bent langzaam aan het begrijpen wie je bent. Je bent de meester in jezelf aan het ontdekken. Geef dat proces tijd. Soms lijkt de weg die je gaat uitzichtloos. Besef dat je bezig bent met een heel bijzonder, met een uitermate heilig werk. Je bent de weg vrij aan het maken voor je ziel om hier in deze wereld door te stromen. Dat is een heilig werk. Geef het niet op, je bent niet alleen.

Ik begrijp je pijn. Veel mensen gaan mét jou dezelfde weg. Voel de gebundelde kracht daarvan, van mensen die steeds één stap verder zetten op die weg. Die mensen leven hier op aarde, en je kunt je met hen verbinden vanuit je hart. Die kracht is werkzaam op aarde. Steeds meer mensen voelen die, zijn ernaar op zoek.

Ik vraag je hierop te vertrouwen, vooral op momenten dat het moeilijk is om die kracht te voelen.

Je bent niet alleen.

Dank je wel voor je aandacht.

© Pamela Kribbe Lichtwerkers Nederland (NL) - Lightraisers Worldwide (EN)