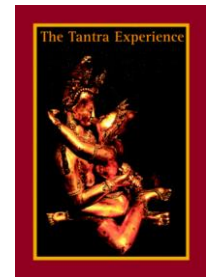


Tantra Experience

Herbert Barkmann & Jana Rubinya Richter
Sternwaldstr. 4, 79102 Freiburg
Tel. 0761 / 3841 3880
Mail info@tantra-experience.de



Die dunkle Nacht der Seele und der Weg in die Hingabe

Von Ludmilla Rudat, Oktober 2012 (www.ludmilla-rudat.de)

Ich werde hier über die mir widerfahrene eineinhalb Jahre dauernde dunkle Nacht der Seele berichten, weil es eine große Hilfe sein kann, in dieser Phase die Geschehnisse einordnen zu können und dadurch Zuversicht und Kraft zu schöpfen. Ich war immer sehr dankbar, wenn ich jemanden traf, der diese Prozesse selber durchlaufen hatte und mir lediglich mit seinem Mitgefühl und Verständnis eine große Hilfe bot. Denn dort durchgehen können wir nur selber, das kann uns niemand abnehmen.

Nachdem ich dreieinhalb Jahre, seit einer verwandelnden Erleuchtungserfahrung, das Leben erforscht hatte, kam ich zu dem Punkt: "Wenn alle Unwissenheiten beseitigt sind, bist du frei von Wissen, jetzt lebe!" und meinte damit, dass es auf einer bestimmten Ebene für mich jetzt nichts mehr zu tun gäbe. Es hatten sich etliche Erkenntnisse über die Welt eröffnet und zahlreiche mentale und emotionale Strukturen aufgelöst. Ich fühlte mich frei. Ich hatte den Eindruck, dass ich nun irgendwo angekommen war, wo diese Art von Forschung, wie sie bisher stattgefunden hatte, ein Ende hatte. Ich hörte auf, Bücher zu lesen, da mich das nicht mehr interessierte, und war doch recht gespannt, was jetzt kommen würde.

Dies war der Anfang der "dunklen Nacht", in der es hauptsächlich darum gehen sollte, die verbliebenen emotionalen Wunden, das Ur-Wertlosigkeitsgefühl, das Ur-Verlassenheitsgefühl und letztendlich die Urwunde des "Sichgetrennt-Erlebens" zu heilen. Zu diesem Zeitpunkt wusste ich bereits, wer ich bin bzw. wer ich nicht bin. Ich konnte dieses Wissen aber erst vollständig in mir verlebendigen und mich daran erfreuen, nachdem ich die Urwunden, die jeden von uns über viele Inkarnationen begleitet haben, geheilt hatte.

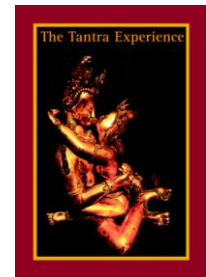
Pure Ausweglosigkeit

So kam es, dass mein Leben auf jeder Ebene ins Wanken geriet. Die Beziehung zu meinem Ehemann stellte sich in Frage und wollte gelöst werden, meine bisherige Jobsituation verlangte eine Veränderung und warf unbeantwortbare Fragen auf, die finanzielle Situation war stets unsicher, die gewünschte schulische Betreuung meiner Tochter ließ sich nicht realisieren und eine unglückliche Liebe verursachte enormen emotionalen Schmerz, der ungefiltert auf den Grund meines Herzens fiel und

dort gefühlt werden wollte. Auf allen Ebenen des Lebens schien Stagnation eingetreten zu sein, nichts klappte, nichts rührte sich, pure Ausweglosigkeit, mein Selbst-Wert-Gefühl war am Boden. Tiefes Erschüttertersein, Ur-Verlassenheitsgefühle und Todessehnsucht machten sich breit. "Gott" zeigte sich nicht. Ich bemühte mich, nicht zu interpretieren, bemühte mich, stillzuhalten. Es gelang nicht. Ich kämpfte für meine Wünsche im Außen und bekam eine "Absage" nach der nächsten.

Die äußeren Begebenheiten an sich sind hier nicht so sehr von Bedeutung, sondern vielmehr meine inneren Reaktionen und Interpretationen, die mich in tiefe Verzweiflung stürzten. Mir wurden in dieser Zeit sehr viele subtile Anhaftungen gezeigt, die ich sofort loslassen konnte. Zum Beispiel die Anhaftung daran, dass das Leben einen Sinn haben muss. Wir suchen nur so lange nach einem Sinn, wie wir die Vollständigkeit in uns selbst noch nicht realisiert haben. Aber es gab auch Anhaftung an Hoffnung, Anhaftung an ein Wunschziel, Anhaftung an den Weltschmerz und daran, etwas Gutes tun zu wollen, die Last der Welt zu tragen, Anhaftung an einen Wunschpartner, Anhaftung, sich entwickeln zu wollen und deshalb ungeduldig

Tantra Experience



zu sein, Anhaftung an Manipulation und Kontrolle, Anhaftung an die Freuden des irdischen Daseins, Anhaftung an das Loslassen-Wollen usw. Das Lösen dieser Anhaftungen waren kleine und große Abschiede von der Welt, und sie hinterlassen eine große Leere, die wiederum neue tieferliegende Gefühle zum Vorschein bringt, da es im Außen nichts gibt, was die Leere füllen könnte. Es war klar: Solange mein Selbst-Wert-Gefühl abhängig war von einer bestimmten äußeren Begebenheit, einem bestimmten Job oder einer bestimmten Person usw., würde die Welt mir dies schmerzlich zeigen.

Den Schmerz annehmen

Immer wieder kehrte ich aber auch zur Ruhe zurück und wartete ab. Nichts geschah. "Gott" zeigte sich nicht, so mein Empfinden, denn ein Zeichen dafür wäre gewesen, dass der Schmerz von mir genommen werden würde. Ich hatte die Vorstellung, dass "Gottes" Hilfe sich in mir als Freude und die Abwesenheit von Schmerz zeigen sollte. Ich sah in dem Moment nicht, dass das, was mir widerfuhr, gleichsam Ausdruck "Gottes" war, der mir mit schmerzlichen Situationen zu Hilfe kam, um daran zu erwachen und zu heilen. Wenn wir sehen können, dass alles ein Ausdruck des "Göttlichen" ist, und immer für uns da ist, um daran zu wachsen, dann können wir schmerzliche Erfahrungen besser annehmen.

Ich fing jedoch immer wieder an zu kämpfen, um dem Schmerz zu entkommen, und holte mir wieder und wieder den doppelten Schmerz ab, bis ich mir ganz sicher war: "Du kannst dich im Außen nicht vervollständigen. Jeder Kampf, etwas anderes zu wollen als das, was sich jetzt zeigt, ist sinnlos. Erkenne die Vollständigkeit in dir selber. Sei, was du bist."

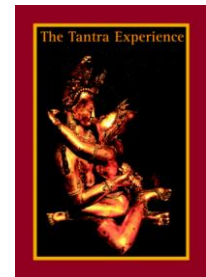
Dies war der Zeitpunkt, an dem ich tatsächlich aufhörte zu kämpfen. Doch bleibt der Schmerz der Sehnsucht, der Schmerz des Gefühls, allein zu sein. Auch wenn viele Menschen da sind, die Hilfe anbieten - sie geben keinen Halt. Unweigerlich muss die Leere und Einsamkeit gefühlt werden, und wir müssen durch sie hindurchgehen. Wir sind gezwungen, sie zu fühlen, denn wir wissen, dass jegliches Dagegenhalten im Außen keine Abhilfe schafft. Ich habe es oft genug versucht, mit dem Resultat, dass sich der Schmerz noch verschlimmerte. Jedes Tun begleitete die Hoffnung, dass die Dinge sich im Außen doch ändern würden, dass ich dem Schmerz entfliehen könne. Jede Hoffnung wurde jedoch zunichte gemacht, indem entweder nichts geschah oder aber sogar das Gegenteil von dem geschah, was ich mir eigentlich erhofft hatte. Jegliches Tun, um dem Schmerz zu entgehen, erzeugt mehr Schmerz bis wir diese Erkenntnis in unseren Zellen verkörpert haben und wir dann endlich nicht-tuend im Schmerz verweilen können.

Du hast keine Kontrolle

So tat ich einfach nur noch die Dinge, die getan werden mussten, und wurde erfüllt mit viel Unruhe und Schmerz. Meine Familie löste sich auf und lebt jetzt in einer anderen Form. Ich durfte erleben, wie es sich anfühlt, tatsächlich bedingungslos zu lieben, freizugeben, nichts für die Liebe bekommen zu wollen, keinen Groll zu hegen und dem Anderen von Herzen das Beste zu wünschen und dankbar zu sein - auch wenn dieser keineswegs tat, was ich einst erhofft hatte.

Es war ein großes Auf und Ab in dieser Zeit. Mit jedem Erkennen war ich erfüllt und hocheifrig und meinte, es nun 'geschafft' zu haben. Doch kurze Zeit später brach es wieder über mich herein mit neuen Anliegen. Ich betete viel. Wenn Unruhe in mir aufkam, hatte ich den gewohnheitsmäßigen Wunsch zu handeln, das Äußere ändern zu wollen und damit dieser Unruhe zu entfliehen. Das zeigte, dass ich den Geschehnissen immer noch wahrhaftige Existenz zusprach, dass etwas in mir immer noch glaubte, dass die Dinge wirklich passieren würden. Doch das Leben wehrte sich, sich gemäß meiner Wünsche zu formen. Es zeigte immer wieder: "Du hast keine Kontrolle über das, was passiert, sei, was du bist."

Tantra Experience



Auf dem Weg durch die dunkle Nacht der Seele gehen wir Schicht um Schicht immer tiefer in und durch unseren Emotionalkörper und heilen Urwunde um Urwunde. Das erfordert sehr viel Ehrlichkeit sich selbst gegenüber, denn es verstecken sich sehr subtile Motivationen hinter unserem Handeln oder Nichthandeln. Für mich war es eine große Herausforderung, die Unruhe auszuhalten und nicht zu agieren. Ich begriff die Aufgabe, tatsächlich danach zu leben, was ich doch ohne Zweifel wusste: "Die Welt der Formen ist eine Illusion, nur dazu da, um an ihr aufzuwachen und zu heilen." Nach und nach gelang es mir, meine Aufmerksamkeit von den schmerzzerzeugenden Inhalten abzuziehen und mich auf das Wesentliche auszurichten, was nur möglich war, weil meine inneren Strukturen mir mehr und mehr diese Freiheit ließen, denn ich hatte viele Wunden gefühlt und geheilt. Ich hielt der Versuchung zu handeln stand, blieb dennoch in Liebe und Öffnung und übte mich im Vertrauen zum Leben.

Das Leben auf sich zukommen lassen

Mit jeder Welle, die mich erfasste, bekam ich eine neue Betrachtungsweise gezeigt, die mir half weiterzugehen. Eines Tages, als ich wieder sehr in Unruhe war, bekam ich beim Abholen meiner Tochter aus dem Kindergarten plötzlich einen harten Schlag auf den Kopf, mitten auf das Kronenchakra. Es muss wohl eine Kastanie oder Ähnliches gewesen sein, obwohl sie nirgends zu sehen war. Verwundert war mir klar: "Ach, das ist das, was sich zeigt" - und jeder Blick erzählte mir nun einfach das, was zu sehen war. "Das, was sich zeigen will, zeigt sich, das, was gehen will, geht und ich betrachte es." Das heißt, ich hole mir nichts vom Außen, sondern lasse es auf mich zukommen. Ruhe.

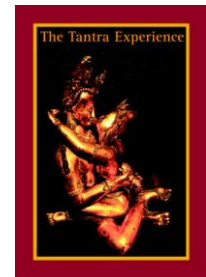
Gelingt es uns, in dieser "Passivität" zu bleiben, kann das "Göttliche" ungehindert durch uns zum Ausdruck kommen, in der Art und Weise, wie wir geeignet sind. Das heißt: Es gibt Individualität in dem Sinne, dass durch jeden und jedes das "Göttliche" in seiner "eigenen" Weise zum Ausdruck kommt. Dieses Göttliche zeigte sich bei mir dadurch, dass mein Leben lange Zeit ein Tanz war zwischen Kampf und Nichtkampf, zwischen Identifiziert-Sein und Nicht-Identifiziert-Sein. Ich fühlte mich zu Handlungen gezwungen, wider besseres Wissen. Ohne Wahl. Es floss durch mich hindurch...

Doch irgendwann war ich aus dem tiefsten Tal der "dunklen Nacht" heraus. Glückselige Momente, tiefste Dankbarkeit und Freude oder einfach »nichts` waren in der Überzahl, doch wechselten sie sich ab mit Zeiten, in denen ich wieder verstrickt war. Ich sah und spürte die Verstrickung, unternahm jedoch nichts dagegen. Und immer wieder schien es zu sagen: Ja, auch die Verstrickung ist ein Ausdruck des "Göttlichen", und wir können nur hindurchgehen und alles, was damit zusammenhängt, spüren und verschmerzen.

In diesen Unruhezuständen erlebte ich mich als passiven, manchmal aktiven Beobachter des Geschehens. In friedlichen Zuständen verschwand der Beobachter und wurde zu dem, was geschah. Die Verschmelzung des Beobachters mit dem, was ist, ist erlebtes Eins-Sein, erfahrbar durch Frieden. Nur findet dann über dieses Gefühl keine begriffliche Definierung oder Interpretation der Situation statt. Es ist.

Dies sind die Momente, in denen sich die Welt für uns frei und neu ordnen kann, weil nichts mehr festgehalten wird durch unsere Muster und Strukturen. Wenn wir irgendwann völlig frei sind von unseren Strukturen, darf sich das Leben in jedem Moment frei und neu ordnen, und zwar so, wie es sich durch uns ausdrücken soll. Darüber, wie das genau aussieht, haben wir keine Wahl.

Tantra Experience



Erkenntnisse als Abwehrstrategie

Beunruhigende Gedanken kamen jetzt gar nicht mehr auf oder brachen einfach mittendrin ab, sodass sie nirgends ankamen, wo sie hätten Unruhe erzeugen können. Es wurde zudem immer deutlicher, dass jeder Mensch in seiner Inkarnation bestimmte herausfordernde Dinge zu erledigen hat. Egal, welche Dinge gereinigt werden müssen, alle Aufgaben sind gleichermaßen Ausdruck des "Göttlichen" und gleichberechtigt. Niemand ist besser oder schlechter als jemand anderes.

In den Zeiten des Auf und Ab kamen viele Erkenntnisse, die mich vorübergehend von dem zu fühlenden Schmerz erlösten. Und jedes Mal dachte ich: ..So, jetzt bin ich aber durch. " Weit gefehlt. Wenn auch diese Erkenntnisse zu dieser Zeit von gefühlter Wichtigkeit waren, ist mir jetzt jedoch klar, dass sie lediglich sehr subtile mentale Strategien waren, um den Schmerz nicht mehr fühlen zu müssen, um eine kurze Auszeit zu haben. Der Widerstand gegen den Schmerz in mir veranlasste mich, nach Erkenntnissen zu suchen, denn ich dachte, dass diese Erkenntnisse die Erlösung bringen würden. Doch gerade damit verursachte ich das Auf und Ab, denn jede Erkenntnis brachte Licht ins Dunkel und damit weitere Schatten hervor. Natürlich suchte ich mir das nicht aus. Es war einfach der Ablauf. Irgendwann wurde meine Haltung diesen Erkenntnissen gegenüber eher skeptisch, denn jede Hochstimmung, diese Erkenntnisse begleitend, war ein Zeichen für den bald darauf folgenden Abgrund. Der Ausgleich musste zwangsläufig stattfinden. Mir war jetzt klar: Das Suchen nach Erkenntnis verhindert das Fühlen und zeigt uns unsere Widerstände gegen das, was ist, und doch gehören die Erkenntnisse und Einsichten zu dem Weg und haben ihren Platz.

Die Erlösung: alles zwecklos

Am Morgen meines 41. Geburtstages eröffnete sich mir ein neues Sein. Ich wachte auf und fühlte tiefe Machtlosigkeit. Im Gegensatz zu dem Auf und Ab vorher, das jeweils durch "gegenpolarisierende" Erkenntnisse ins Leben gerufen wurde, gab es hier keine Erkenntnis, lediglich ein tiefes Gefühl von Zwecklosigkeit, nicht im negativen Sinne, sondern vielmehr erlösend wörtlich genommen. Sehr unspektakulär war es morgens einfach da, und ich hatte keinerlei Gedanken und Impulse, für die Dinge, die mir vorher noch wichtig erschienen, irgendetwas zu tun oder dafür zu kämpfen. Für mich war jetzt klar, dass ich mein Sein ganz in "Gottes" Hände legen würde. Es war weder Resignation noch Frust noch sonst ein beschreibbares Gefühl vorhanden, sondern lediglich ein ganz friedfertiges, einverstandenes, nicht hinterfragendes, unspektakuläres Sein. Leere. Nichts.

Alle vorherigen Worte und Gedanken über "Aufgeben" schienen mir plötzlich viel zu viel Aktionismus. Überhaupt irgendetwas zu sagen, schien mir zu viel und eher störend. Ich schwieg jetzt lieber und erfuhr dieses "einverleibte" Sein von Machtlosigkeit. Die Erlösung von einem sinnlosen Kampf. Große Erschöpfung war zu spüren. Wünsche, die als Gedanken in mir umherzogen, interessierten mich nicht mehr, ich folgte ihnen nicht. Eine große Leere, die bald von Trauer über einen weiteren Abschied von der gewohnten Welt erfüllt wurde, bald von großer Freude über die Ergebenheit an "Gott" und das Leben und die bald wieder "nichts" war.

Es kamen keine Erkenntnisse mehr, bis auf die Erkenntnis, dass es nichts zu erkennen gibt. Mit diesem Wissen gelangte ich tiefer in die Hingabe an das, was ist. Die Gewohnheit, Erkenntnisse zu suchen, und damit der "Erlösung" näher kommen zu wollen, war erkannt und konnte sich jetzt aufgeben. Wenn alle Unwissenheiten beseitigt sind, bist du frei von Wissen. Der Weg ist jetzt frei für das Leben in Hingabe an das, was ist. Das, was zu fühlen ist, ist nicht immer angenehm, es verwandelt sich jedoch dadurch, dass es den Raum in mir bekommt, da sein zu dürfen und gefühlt zu werden. Eine neue Phase beginnt.