

Die Dunkle Nacht der Seele durchqueren

gefunden auf in5d.com, geschrieben von Tathina, übersetzt von Antares



Die *Dunkle Nacht der Seele* ist ein Prozess, den viele spirituelle Sucher irgendwann in ihrem Leben durchmachen, ich bin einer von ihnen. Die *Dunkle Nacht* wird in spirituellen Texten und Lehren häufig nicht erwähnt. Immer und immer wird uns gesagt, glücklich zu sein, unsere Schwingung anzuheben, das Licht zu fokussieren, doch nichts davon wird nachhaltig bleiben, bis ihr die Dunkelheit geliebt habt.

Die *Dunkle Nacht* der Seele ist eine letztendlich wunderbare Erfahrung, in der das Ego / das Falsche Selbst eines Menschen zu seinem wahren Selbst, welches die LIEBE ist, „stirbt“, oder mit anderen Worten, dass das Ego-Selbst falsch ist und nie wirklich existiert.

Dieser Prozess kann zu jedem Punkt des eigenen Lebens passieren, aber er taucht meist auf, nachdem ein spiritueller Sucher viel spirituelles Wissen oder Wachstum erreicht hat. Das geschieht, weil das Ego jetzt als das erkannt wurde, was es ist, und es strafft seine Griffe auf euch, um euch vor dem Licht zu verstecken, dass ihr seid.

Auch wenn dies ein sehr schöner und heiliger Prozess ist, kann er zu dieser Zeit als sehr schwierig wahrgenommen werden. Vor allem, wenn ihr euch im Nebeldickicht befindet. Deswegen wird sie als *Dunkle Nacht der Seele* bezeichnet (es kann für einige wie ein dunkles Jahrhundert der Seele wirken... ?).

Ihr fühlt euch, als ob ihr im Dunkeln feststecken würdet, ohne je wieder eine Hoffnung zu haben, das Licht erneut zu sehen. Aufgrund dieses Prozesses fühlt ihr euch völlig allein und darüber hinaus wird in spirituellen Texten wenig davon gesprochen. Dies liegt daran, dass viele von uns nur nach dem Licht streben und versuchen, vor der Dunkelheit wegzulaufen, ohne zu

erkennen, dass die Dunkelheit dadurch lediglich grösser wird, je mehr sie sie ignorieren.

Viele denken, dass sie etwas falsch gemacht haben, wenn die Symptome der *Dunklen Nacht* auftauchen; besonders, wenn sie so viel spirituelles Wachstum durchmachen. Jedoch ist dies am weitesten von der Wahrheit entfernt! Wenn ihr euch in der *Dunklen-Nacht-Show* wiederfindet, sendet Dankbarkeit aus, denn ihr durchlauft eine Art von Übergangsritus oder spiritueller Entgiftung. Der Schmerz, den ihr fühlt, ist der Schmerz, den ihr versucht habt, für Jahre, Jahrzehnte und sogar für Lebenszeiten zu unterdrücken. Nun endlich sprudelt er bis an die Oberfläche, um mit der Liebe geheilt zu werden, die ihr ihm gebt. Obwohl es schmerzhaft erscheint, diesem Schmerz zu begegnen, solltet ihr euch geehrt fühlen, dass dieser Schmerz endlich aus euch herausfließt. Wir merken nicht einmal das schwere Gepäck, das wir so lange festgehalten haben.

Aus irgendeinem Grund seid ihr genau JETZT in einer Position, wo es unvermeidlich ist, eure Schmerzen, Leiden und Gefühle der Trennung von der Quelle zu heilen. Dieser Schmerz ist kein persönlicher Schmerz, obwohl es sich auf jeden Fall so anfühlt, während ihr mitten in der *Dunklen Nacht* seid! Da unser Ego-Selbst nicht wirklich existiert, ist dieser Schmerz nur ein Gefühl, mit dem wir diverse Storys verbinden. Dieser Schmerz, den ihr fühlt, ist kollektiv und wird durch die gesamte Welt hindurch gefühlt. Wir empfinden all dies aufgrund unseres Glaubens, wir seien getrennte Wesen, abgeschnitten von der Quelle. Wenn ihr diesen Schmerz akzeptiert und heilt, heilt ihr automatisch das Leiden der Welt!

Wenn ihr in einer *Dunklen Nacht* seid, fühlt ihr euch, als ob ihr tief in einer Depression wärt. Obwohl ihr euch in einer „spirituellen Depression“ befindet, ist diese anders als eine klinische Depression, da die Symptome nicht aufgrund einer bestimmten externen Situation zustande kommen. Ihr seid nicht wegen jemandem oder irgendetwas deprimiert, es tauchte einfach natürlich auf. Ihr fühlt euch miserabel, um es milde auszudrücken, und wisst nicht, warum. Ihr versucht alles, um euch darüber hinwegzusetzen, doch NICHTS funktioniert. Umso mehr ihr versucht, aus der Dunklen Nacht herauszukommen, desto anhaltender wird sie bestehen bleiben.

Alle Arten von Emotionen, die ihr so lange zu unterdrücken versucht habt, verfolgen euch Tag für Tag: Schuld, Scham, Frustration, Hilflosigkeit, Wut, Traurigkeit, Selbstmitleid, Einsamkeit. Diese Emotionen versuchen, eure Aufmerksamkeit zu erhalten, doch wir ignorieren sie und widerstehen ihnen. Stellt euch vor, diese Emotionen wären einfach ein Kind, das nur eure Liebe möchte. Jene Emotionen versuchen solange eure Aufmerksamkeit zu erregen, bis ihr sie wirklich anschaut und als das wahrnehmt, was sie sind – Emotionen. Sie sind nicht EURE Emotionen, sie sind nur Gefühle im Körper, mit denen wir eine Geschichte verbinden.

Während der *Dunklen Nacht* fühlt ihr euch ganz allein. Ihr kennt kaum Leute, oder eben keine, die dies überhaupt durchlebt haben oder derzeit erleben. Ihr fühlt euch von euren Lieben und Freunden behelligt, die euch nicht verstehen, weil sie entweder denken, ihr seid verrückt und braucht Hilfe oder ihre eigenen Ängste schwappen hoch und machen die Sache noch schlimmer. Falls ihr damit Schluss machen könntet, ihr würdet es tun, doch ihr habt kaum mehr Energie übrig und kaum noch Interessen. Eure ganze Energie geht zum Ego, indem ihr dem Unvermeidlichen widersteht oder versucht, das falsche Selbst zu schützen; Dingen, die euch nicht mehr dienen.

Ihr fühlt euch total verklemmt! Die lustige Sache ist, ihr wollt wirklich stecken bleiben oder ihr

würden nicht weiter in der *Dunklen Nacht* sein. Das war eine Erkenntnis, die ich während der *Dunklen Nacht* hatte. Einerseits geht es euch miserabel und ihr leidet, doch auf der anderen Seite wisst ihr, dass diese *Dunkle Nacht* zu verlassen bedeutet, dieses Leid loslassen zu müssen und der wahrhaftigen Veränderung zu erlauben, sich zu ereignen. Und dies ist eine eurer tiefsten Ängste! Euer Ego-Selbst fürchtet sich tödlich davor, endgültig aufzuhören zu existieren. Selbst mit all dem Leiden, das ich während der *Dunklen Nacht* empfand, wollte ich es noch immer nicht loslassen. Falls ich das tat, bedeutete dies, meine Identifizierung als das Ego würde abfallen und was dann??? Die Angst, die Kontrolle zu verlieren, die ich nie wirklich hatte, und die Angst vor dem Unbekannten liessen mich an einem sehr unbequemen Ort stecken bleiben!

Manchmal können die äusseren Umstände während der *Dunklen Nacht* so unbequem und überwältigend sein, dass es euch an einem Punkt anheftet, wo als einzige Möglichkeit auszusteigen, verbleibt – sich zu ergeben. Es gibt keine Möglichkeit, dass das kleine persönliche Selbst diese Umstände irgendwie „fixieren“ könnte, und so müsst ihr dem Leben gestatten, durch euch zu wirken. Zu der Zeit seid ihr so immens frustriert von dieser Situation, doch wenn ihr euch an das grosse Bild erinnert, ist dies definitiv ein Segen!

Der Grund, warum wir uns in einer *Dunklen Nacht* wiederfinden, ist, weil wir Vertrauen, Akzeptanz, Liebe und Hingabe lernen. Das ist unsere wahre Natur, und das Ego weiss das und beginnt deswegen den Kampf – Einen sehr heftigen Kampf! Das Ego ist nicht willens, seine Kontrolle und Furcht aufzugeben, und das ist völlig normal, denn dies ist die Natur des Egos. Wenn ihr es schafft, dies als die Natur des Egos und nicht als eure Natur zu betrachten, und versteht, dass es unvermeidlich ist, gibt es euch die Macht, es ERLAUBEN und FLIESSEN zu lassen.

Nun, aus der *Dunklen Nacht* herauszukommen, liegt an euch. Wie schnell ihr dadurch geht hängt davon ab, wie bereit ihr seid, eure Anhaftungen loszulassen. Je enger der Ego-Griff, desto länger dauert es. So war es bei mir!

Wir sind süchtig nach Leiden und haften all den Schmerzen an, weil wir es lieben, uns selbst zu bekämpfen. Wir befinden uns in einem ständigen Kampf mit unserem Ego. Dieser Kampf ist genau das, was das Ego am Leben erhält. Dadurch glauben wir dann, eine Identität zu haben. Ohne diesen Kampf wissen wir nicht, was wir sein würden. Wir fürchten dieses unbekannte Gebiet und sind anfällig dafür. Doch diese Verletzlichkeit und das unbekannte Territorium – ist die LIEBE. Sie ist unsere wahre Natur.

Wir sind menschliche Wesen und das bedeutet, dass wir immer das Sein oder die LIEBE suchen, um diese Leere zu füllen, die wir als Menschen fühlen, weil die Menschen Suchende sind. Doch die Zwickmühle besteht darin, dass wir Angst vor dem haben, was wir mehr als alles andere wollen. All das sind alles Gründe, weswegen jemand sich in einer *Dunklen Nacht* wiederfinden würde.

Der erste Schritt, um aus diesem Prozess herauszukommen, ist zu erkennen, dass dies ein natürlicher und unvermeidlicher Prozess ist, der durchschritten werden muss – genau jetzt. Sobald ihr bemerkt, dass ihr euch in einer *Dunklen Nacht* befindet, werdet ihr feststellen, dass nichts falsch mit euch ist und ihr könnt beginnen, den Schritt hinaus zu wagen und diese spirituelle Entgiftung durch euch und für euch arbeiten zu lassen.

Wenn wir in der *Dunklen Nacht* sind, wollen wir so sehr dort heraus, weil wir all den Schmerz und das Leiden nicht ertragen können, aber wenn ihr realisiert, dass ihr darin seid, weil eure Seele wirklich darin sein will und dass ihr jederzeit loslassen könnt, könnt ihr diesen Prozess als unvermeidlich akzeptieren. Dies beschleunigt euren Prozess, weil ihr ihn umarmt und nicht mehr widersteht.

Der nächste Schritt ist, NICHTS zu tun. Nun, das mag einfach erscheinen, doch aus der Perspektive des Egos ist dies unmöglich und symbolisiert den „Tod“ für das Ego. Das Ego wird so viel Lärm machen, indem es Lügen erzählt und versucht, euch Sorgen zu machen und Angst einzujagen oder zu „kontrollieren“, doch ihr seid weder diese Gedanken noch jene Gefühle. Ihr seid viel grösser, da ihr euch dieser Gedanken und Gefühle bewusst seid. Ihr seid LIEBE oder das Gewahrsein selbst. Also, wenn diese Gedanken hochkommen, beobachtet sie einfach oder wenn ein Gefühl auftaucht, fühlt es einfach. Liebt und umarmt jeden Gedanken, jedes Gefühl und jede Situation, der ihr zu widerstehen versucht. Stellt fest, wenn ihr etwas widersteht. Seid einfach nur bewusst und fühlt, wie es sich in eurem Körper anfühlt, wenn ihr widersteht. Eng und verdichtet richtig?

Somit bedeutet NICHTS zu tun in diesem Zusammenhang – einfach zu sein. Seid die LIEBE und das Gewahrsein, welches ihr natürlich seid. Die *Dunkle Nacht* erscheint wirklich sehr miserabel, weil wir so viel Widerstand leisten. Der angstvolle Würgegriff des Egos ist an dieser Stelle so stark, weil es „lebendig“ bleiben will. Wir haben vergessen, dass wir LIEBE sind und wenn wir LIEBE sind, umarmen wir alles, weil wir die Unvermeidlichkeit dafür erkennen und weil wir wissen, dass uns nichts schaden kann. Nichts kann uns berühren. Nichts kann uns durchschütteln. Das Licht, das ihr seid, scheint auf alles, damit es alles zu seinem natürlichen Zustand des Lichtes wenden wird. Wir alle sind Funken der einen Quelle.

Da alles, was wir haben, JETZT ist, werdet ihr nicht morgen aus der *Dunklen Nacht* rauskommen, ihr werdet nur JETZT aus ihr herauskommen! Der Schlüssel zum Aussteigen ist ... LIEBEN – der einzige Grund, weshalb wir auf der Erde sind. Die grossartige Sache ist, genau wie unser Ego, ist die *Dunkle Nacht* eine Illusion. Wir waren immer ZUHAUSE und wir waren während der ganzen Zeit das LICHT, was wir in der *Dunklen Nacht* so gesucht haben. Natürlich waren wir das LICHT, wie wären wir uns sonst der Dunkelheit bewusst gewesen? Wenn wir auch dunkel wären, wären wir nicht in der Lage, die Dunkelheit zu beobachten.

Nehmt euch diese wunderbare Zeit, um endlich ein für allemal der Dunkelheit gegenüberzutreten und sie zu umarmen. Lasst das Licht der Liebe leuchten und löst sie auf. Ihr seid JETZT erwacht. Sie seid JETZT die LIEBE. Es gibt keine andere Möglichkeit, wie es sein könnte. Alles andere ist nur ein Traum! Je mehr ihr der *Dunklen Nacht* widersteht, oder an dem Platz „steckenbleibt“, an dem ihr euch befindet, desto mehr wiederholt ihr die Lektionen, die ihr lernen müsst.

Akzeptiert und umarmt, wo ihr JETZT seid. Umarmt diese Schmerzen und das Leiden.

Versteht, dass ihr in diesem Prozess hilflos seid und gebt euch der LIEBE hin. Nutzt eure Schmerzen als Katalysator für eine grosse Transformation und Wiedergeburt. Jede Verwandlung im Leben musste genau zuvor durch einige Schmerzen gehen. Die Geburt ist am schmerzhaftesten, genau bevor man aus dem Geburtskanal herauskommt. Raupen, Schlangen und Krabben sind einige Tiere, die durch eine Verwandlung gehen, wobei das alte Selbst für das neue Selbst „stirbt“. Seid wie der Phönix und erhebt euch über die Asche eures alten

falschen Selbst', indem ihr die LIEBE seid, die ihr seid! Im Leben dreht sich alles um Zyklen. Nichts hält für immer. Betrachtet diesen Prozess als Initiationsritual für eine bemerkenswerte Wiedergeburt. Ihr werdet endlich frei sein von all dem Gepäck, an das ihr euch so lange durch Widerstand geklammert habt.

Genau wie der Frühling immer nach dem Winter kommt, werdet ihr das Licht sehen! So wie die Morgendämmerung immer nach der dunkelsten Stunde kommt, werdet ihr das Licht sehen! Genau wie die Sonne sich immer hinter den Wolken befindet, illuminiert euer Licht stets euren Weg durch die Dunkle Nacht. Vertraut auf diesen Prozess und wisst, dass es genau das ist – ein Prozess. Auch dieser wird vorübergehen.

„Wie eine Lotusblume, die aus dem Schlamm wächst und über der schlammigen Wasseroberfläche blüht, können wir uns über unsere Verunreinigungen und Leiden des Lebens erheben.“

-Buddha