

## Durch die dunkle Nacht der Seele gehen

gefunden auf [in5d.com](https://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, auf 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 zu der Erkenntnis gelangt, dass das Ego-Selbst falsch ist und nie wirklich existiert.

Dieser Prozess kann zu jedem Punkt des eigenen Lebens passieren, aber er taucht zumeist dann 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 dich, um dich vor dem Licht zu verstecken, dass du bist.

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

Du fühlst dich, als ob du im Dunkeln feststecken würdest, ohne je wieder eine Hoffnung zu haben, das Licht erneut zu sehen. Aufgrund dieses Prozesses fühlst du dich 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 je zu erkennen, dass die Dunkelheit dadurch lediglich grösser wird, umso mehr wir 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 du dich in der *Dunklen-Nacht-Show* wiederfindest, sende Dankbarkeit aus, denn du durchläufst eine Art von Übergangsritus oder spiritueller Entgiftung. Der Schmerz, den du fühlst, ist der Schmerz, den du versucht hast, 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 du ihm gibst. Obwohl es schmerzhaft erscheint, diesem Schmerz zu begegnen, solltest du dich geehrt fühlen, dass dieser Schmerz endlich aus dir herausfließt. Wir merken nicht einmal das schwere Gepäck, das wir so lange festgehalten haben.

Aus irgendeinem Grund bist du genau JETZT in einer Position, wo es unvermeidlich ist, deine 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 du mitten in der *Dunklen Nacht* bist! Da unser Ego-Selbst nicht wirklich existiert, ist dieser Schmerz nur ein Gefühl, mit dem wir diverse Storys verbinden. Dieser Schmerz, den du fühlst, 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 du diesen Schmerz akzeptierst und heilst, heilst du automatisch das Leiden der Welt mit!

Wenn du in einer *Dunklen Nacht* bist, fühlst du dich, als ob du tief in einer Depression wärst. Obwohl du dich in einer „spirituellen Depression“ befindest, ist diese anders als eine klinische Depression, da die Symptome nicht aufgrund einer bestimmten externen Situation zustande kommen. Du bist nicht wegen jemandem oder irgendetwas deprimiert, es tauchte einfach natürlich auf. Du fühlst dich miserabel, um es milde auszudrücken, und weißt nicht, warum. Du versuchst alles, um dich darüber hinwegzusetzen, doch NICHTS funktioniert. Umso mehr du versuchst, aus der *Dunklen Nacht* herauszukommen, desto anhaltender wird sie bestehen bleiben.

Alle Arten von Emotionen, die du so lange zu unterdrücken versucht hast, verfolgen dich Tag für Tag: Schuld, Scham, Frustration, Hilflosigkeit, Wut, Traurigkeit, Selbstmitleid, Einsamkeit. Diese Emotionen versuchen, deine Aufmerksamkeit zu erhalten, doch wir ignorieren dies wieder und wieder und widerstehen. Stell dir vor, diese Emotionen wären einfach ein Kind, das nur deine Liebe möchte. Jene Emotionen versuchen solange eure Aufmerksamkeit zu erregen, bis du sie wirklich anschaust und als das wahrnimmst, was sie sind – Emotionen. Sie sind nicht DEINE Emotionen, sie sind nur Gefühle im Körper, mit denen wir eine Geschichte verbinden.

Während der *Dunklen Nacht* fühlst du dich ganz allein. Du kennst kaum Leute, oder eben keine, die dies überhaupt jemals durchlebt haben oder derzeit erleben. Du fühlst Dich von deinen Lieben und Freunden behelligt, die dich nicht verstehen, weil sie entweder denken, du bist verrückt und brauchst Hilfe oder ihre eigenen Ängste schwappen hoch und machen die Sache noch schlimmer. Falls du damit Schluss machen kannst, du würdest es tun, doch du hast kaum mehr Energie übrig und kaum noch Interessen. Deine ganze Energie geht zum Ego, indem du dem Unvermeidlichen widerstehst oder versuchst, das falsche Selbst zu schützen; Dingen, die dir nicht mehr dienen.

Du fühlst dich total eingeklemmt! Die lustige Sache ist, du willst wirklich steckenbleiben sonst würdest du nicht weiter in der *Dunklen Nacht* sein. Das war eine Erkenntnis, die ich während der *Dunklen Nacht* hatte. Einerseits geht es dir miserabel und du leidest, doch auf der anderen

Seite weisst du, dass diese *Dunkle Nacht* zu verlassen bedeuten würde, dieses Leid loslassen zu müssen und der wahrhaftigen Veränderung zu erlauben, sich zu ereignen. Und dies ist eine deiner tiefsten Ängste! Dein 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 dich an einem Punkt anheftet, wo es als einzige Möglichkeit auszusteigen lediglich verbleibt – dich zu ergeben. Es gibt keine Möglichkeit, dass das kleine persönliche Selbst diese Umstände irgendwie „fixieren“ könnte, und so musst du dem Leben gestatten, durch dich zu wirken. Zu der Zeit bist du so immens frustriert von dieser Situation, doch wenn du dich an das grosse Bild erinnerst, 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 du es schaffst, dies als die Natur des Egos und nicht als deine eigene Natur zu betrachten, und verstehst, dass es unvermeidlich ist, gibt es dir die Macht, es zu **ERLAUBEN** und **FLIESSEN** zu lassen.

Nun, aus der *Dunklen Nacht* herauszukommen, liegt an dir. Wie schnell du dadurch gehst hängt davon ab, wie bereit du bist, deine 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 somit 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 du bemerkst, dass du dich in einer *Dunklen Nacht* befindest, wirst du feststellen, dass nichts falsch mit dir ist und du kannst beginnen, den Schritt hinaus zu wagen und diese spirituelle Entgiftung durch dich und für dich arbeiten zu lassen.

Wenn du in der *Dunklen Nacht* bist, willst du so sehr dort heraus, weil wir all den Schmerz und das Leiden nicht ertragen können, wenn du jedoch realisierst, dass du darin bist, weil deine Seele wirklich darin sein will und dass du jederzeit loslassen kannst, kannst du diesen Prozess als unvermeidlich akzeptieren. Dies beschleunigt deinen Prozess, weil du ihn umarmst und nicht mehr widerstehst.

**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, dir Sorgen zu machen und Angst einzujagen oder zu „kontrollieren“, doch du bist weder diese Gedanken noch jene Gefühle. Du bist viel grösser, da du dir dieser Gedanken und Gefühle bewusst bist. Du bist LIEBE oder das Gewahrsein selbst. Also, wenn diese Gedanken hochkommen, beobachte sie einfach oder wenn ein Gefühl auftaucht, fühle es einfach. Liebe und umarme jeden Gedanken, jedes Gefühl und jede Situation, der du zu widerstehen versuchst. Stelle fest, wenn du etwas widerstehst. Sei einfach nur bewusst und fühle, wie es sich in deinem Körper anfühlt, wenn du widerstehst. Eng und verdichtet richtig?

Somit bedeutet NICHTS zu tun in diesem Zusammenhang – einfach zu sein. Sei die LIEBE und das Gewahrsein, welches du natürlich bist. 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 du bist, 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, wirst du nicht morgen aus der *Dunklen Nacht* rauskommen, du wirst 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.

Nimm dir diese wunderbare Zeit, um endlich ein für allemal der Dunkelheit gegenüberzutreten und sie zu umarmen. Lass das Licht der Liebe leuchten und löse sie auf. Du bist JETZT erwacht. Du bist JETZT die LIEBE. Es gibt keine andere Möglichkeit, wie es sein könnte. Alles andere ist nur ein Traum! Je mehr du der *Dunklen Nacht* widerstehst, oder an dem Platz „steckenbleibst“, an dem du dich befindest, desto mehr wiederholst du die Lektionen, die du lernen musst.

Akzeptiere und umarme, wo du JETZT bist. Umarme diese Schmerzen und das Leiden.

Verstehe, dass du in diesem Prozess hilflos bist und gib dich der LIEBE hin. Nutze deine 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“. Sei wie der Phönix und erhebe dich über die Asche deines alten falschen Selbst, indem du die LIEBE bist, die du bist! Im Leben dreht sich alles um Zyklen. Nichts hält für immer. Betrachte diesen Prozess als Initiationsritual für eine bemerkenswerte Wiedergeburt. Du wirst endlich frei sein von all dem Gepäck, an das du dich so lange durch Widerstand geklammert hast.

*Genau wie der Frühling immer nach dem Winter kommt, wirst du das Licht sehen! So wie die Morgendämmerung immer nach der dunkelsten Stunde kommt, wirst du das Licht sehen! Genau wie die Sonne sich immer hinter den Wolken befindet, illuminiert dein Licht stets deinen Weg durch die Dunkle Nacht. Vertraue auf diesen Prozess und wisse, 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**

*Da durch die noch immer anhaltenden und sich ‚scheinbar‘ weiter steigernde Situation immer mehr Menschen in diesen Prozess geraten, so gibt es vielleicht mittlerweile mehr von uns, die diese Phasen schon durchgemacht haben und nunmehr für andere auch beratend zu Seite stehen können. Gewiss kennst du jemanden, dem dein Beistand, deine Erfahrung und deine Perspektive nützlich sein wird.*