

Das Dunkle in sich “bewusst” machen

Von Nikki Sapp, fractalenlightenment.com; übersetzt von Taygea

“Dunkelheit hat für sich keine eigene Existenz. Dunkelheit es ist nur die Abwesenheit von Licht. Wenn Licht da ist, wie kann dann gleichzeitig seine Abwesenheit präsent sein?”- Osho



In einem Raum voller Licht kann nicht der geringste Teil von Dunkelheit überleben. Jedoch kann man mit dem Licht einer Kerze einen Raum voller Dunkelheit erhellen. Mit dieser Analogie können wir sehen, dass das Licht keine “Angst” vor der Finsternis haben muss. Alles, was das Licht tun muss, ist einfach nur da zu sein und die Dunkelheit wird dadurch vertrieben. Aber was bedeutet das alles für uns?

Man muss nur kurz einen Blick in die Abendnachrichten werfen um zu sehen, dass es Leute gibt in dieser Welt, die schreckliche Dinge ertragen müssen. Kriege werden geführt, Morde geschehen, es gibt Menschen, die in Armut leben und Menschen, die Krankheiten durchmachen müssen. Es ist kein Wunder, dass einige Leute verärgert reagieren und sich angegriffen fühlen, wenn man ihnen sagt, dass es nur Liebe gibt, dass die Dunkelheit und das Böse nicht wirklich existieren und eigentlich alles Gott ist. “Wie kannst du nur sagen, dass das Böse nicht real sei?” fragen sie dann.



Wir leben in einem unendlichen Universum. Wenn wir uns das Universum wie mit einem Dimmer-Schalter für das Licht erhellt vorstellen, können wir eine klarere Vorstellung davon bekommen, dass Dunkelheit für sich selbst keine eigene Existenz hat. Sie ist einfach ein Maß dafür, wie viel Licht vorhanden ist (oder eben fehlt). Stelle dir einen Dimmer vor, der in beide Richtungen ins Unendliche geht. Wenn du ihn in Richtung mehr Licht schiebst, dann kannst du immer mehr Licht erzeugen, und es wird immer heller ohne Ende und das gleiche gilt für die andere Seite, wenn du den Schalter in Richtung Dunkelheit schiebst, dann gibt es einfach nur weniger Licht.

Obwohl unser menschlicher Geist etwas als "böse" bezeichnen kann, kann eigentlich nicht der geringste Teil an Dunkelheit überleben ohne Licht. Und alles was es braucht ist das Licht des Bewusstseins um zu zeigen, dass keine Finsternis in Anwesenheit unseres Bewusstseinslichts existieren kann. An einem bestimmten Punkt könnte man sich überlegen: "Wenn Gott real und allmächtig ist, wie kann er dann solch schreckliche Dinge zulassen?" Das führt uns dann auch dazu, die Frage zu stellen: "Warum brauchen wir überhaupt Dunkelheit in dieser Welt?"

"Ich will das Licht lieben, denn es zeigt mir den Weg, und ich will die Dunkelheit ertragen, denn sie zeigt mir die Sterne." ~ OG Mandino



Es gibt niemanden auf dieser Erde, der ein Leben völlig frei von Angst, Wut, Traurigkeit, etc. leben kann Bis zu einem gewissen Grad haben wir alle unsere eigenen, persönlichen Kämpfe auszufechten. Diejenigen, die es durch ihre Herausforderungen hindurch auf die andere Seite der Angst geschafft haben, sie werden dir sagen, dass wenn man die "Dunkelheit" erlebt hat, dass dann das Licht umso wunderbarer ist.

Wie könnten wir wirkliche Dankbarkeit empfinden, wenn wir nur angenehme Erfahrungen kennenlernen würden? Einige Menschen werden sich nur auf die vermeintlichen "Feinde" (die in einer Vielzahl von Formen wahrgenommen werden können: die Regierung, die Elite, die Reichen, die Armen, um nur einige zu nennen) konzentrieren wollen, als Quelle des "Bösen" und Finsternis auf dieser Welt. Aber das Einzige, was man damit wirklich tut, wenn man sich auf jene Dinge fokussiert, die man nicht ändern kann, ist Zeit und Energie verschwenden.

Es gibt nur eine Person, bei der ich in jedem gegebenen Moment die Macht habe sie zu verändern, und das bin ich selbst. Um Licht in diese Welt zu bringen müssen wir zuerst unser eigenes Unbewusste (dort wo Dunkelheit sich befindet) uns bewusst machen (durch das Licht unseres Bewusstseins). C.G. Jung drückte es so aus: "Man wird nicht erleuchtet dadurch, dass man sich lichtvolle Bilder imaginiert, sondern indem man sich die Dunkelheit bewusst macht." Um dies zu tun müssen wir uns vollkommen bewusst machen, was in unserem Inneren geschieht. Statt zu behaupten, dass unsere "dunklen" Räume nicht vorhanden sind, indem wir sie negieren oder versuchen, sie noch tiefer in unser Unterbewusstsein hinein zu schieben, oder sie anderen Menschen in die Schuhe zu schieben, müssen wir sie ans Licht bringen, sie beobachten, ohne zu urteilen.



Wenn wir unsere Wut beobachten, ohne sie als “gut” oder “schlecht” zu beurteilen, wenn wir unsere Angst beobachten, ohne zu versuchen, vor ihr davon zu rennen, dann werden wir sozusagen zur Kerze mitten im dunklen Raum. Das einzige, was unsere Schatten-Aspekte am Leben erhält ist die Tatsache, dass wir uns daran gewöhnt haben sie zu negieren. Im Lichte unseres Bewusstseins können sie nicht existieren. Unser bewusstes Wahrnehmen des Dunklen in uns selbst bewirkt vollkommene Hingabe und eine Akzeptanz von dem “was ist”. Doch nicht nur das, bald werden wir sogar lernen unsere Dunkelheit zu lieben, denn wir werden erkennen, dass sie uns auch etwas lehren kann. Ohne unsere Wahrnehmung der Dunkelheit werden wir nicht das Vergnügen der menschlichen Erfahrungen machen können. Das gesamte Spektrum der Emotionen ist eines der Geschenke, das wir erleben dürfen, indem wir die Welt durch die Sicht eines menschlichen Körper und Geistes betrachten. Was für ein Zerrbild des Lebens hätten wir ohne die Freude erfahren zu haben, durch einen Schmerz hindurch gegangen zu sein. Es bedeutet nicht, dass wir die Dunkelheit “verneinen”, oder uns wegdrehen und behaupten, dass sie nicht existiere, es bedeutet nur, dass wir sie erleben, vollständig und ohne zu urteilen.

An dieser Stelle erkennen wir, dass wir das Licht SIND. Je mehr wir das Licht und unsere eigene, bewusste Präsenz verkörpern umso mehr werden wir zur Änderung, die wir in der Welt

sehen wollen. Indem wir uns ändern, beginnt sich die Welt um uns herum zu ändern. Und dann erkennen wir, dass das einzige, was die Dunkelheit am Leben erhält der Glaube ist, dass sie überhaupt existiere.

Bildquellen: [Dark sky](#) [Candle light](#) [Light](#) [Darkness and light](#)