

Was geschieht, wenn man "es" endlich erfährt? Ende, angekommen, frei? Oder gibt es doch noch was zu tun? Ludmilla Rudat hatte vor mehreren Jahren in einem Satsang eine Erleuchtungserfahrung und erzählt von der Zeit danach und dem anschließenden Prozess.

Früher war "Erleuchtung" für mich ein Wort, das mit einer Vorstellung verbunden war, die ich nur in weiter Ferne für möglich hielt – in fernen Ländern für Menschen, die einen extra dafür ersonnenen Lebensweg beschritten, etwas Mystisches, was bestimmt nicht für mich galt. Ich hatte keine Ahnung, dass es unser natürlicher Zustand und die Basis allen Seins ist, etwas, was gar nicht fern, sondern hier und jetzt jenseits von Zeit immer ist.

Die tiefgreifende Einsicht, die mir in einem Satsang bei Karim in Berlin widerfuhr, hinterließ das Gefühl einer totalen Verwandlung einerseits und gleichzeitig das Gefühl, als wäre nichts geschehen. Ein Lachen und ein Wegfallen einer sehr, sehr großen Anstrengung – warum hatte ich das nicht schon viel früher gesehen?

Ich konnte mit der Einsicht zunächst nicht sehr viel anfangen, doch es gab keine Zweifel, dass etwas sehr Bedeutendes geschehen war. "Hatte hier Erleuchtung stattgefunden? Kann das sein? Was heißt das überhaupt?" waren meine Gedanken. Wörtlich genommen heißt es doch, dass etwas erleuchtet wird, was im Schatten lag und sich somit meiner bisherigen Kenntnis entzog.

Das Ereignis war in seiner Art und Weise zweifelsohne sehr mystisch. Es schaffte spürbar eine direkte Verbindung zwischen Kopf und Herz und hinterließ mich in einem kontemplativen Zustand, in dem das wahrnehmende Herz die Führung übernahm und der Verstand als Werkzeug diente. Meine Vergangenheit war von mir abgefallen und die bisherige Vorstellung, eine Person zu sein mit all ihren sich selbst gebenden Attributen und Konstrukten, löste sich auf. Das, was wir von uns meinen zu sein, ist lediglich ein gedankliches Konstrukt, gespeist aus vielerlei Verletzungen und verdrängten Anteilen. Es gibt keine voneinander getrennten Personen, es gibt wahrhaftig nur das Eine, aus dem alles hervorgeht.

Ende und neuer Anfang

Auf das Ereignis dieser verwandelnden Einsicht folgte eine Zeit der Integration. Nach gut drei Jahren der Selbst- und Welterforschung, was untrennbar ein und dasselbe ist, sehe ich, dass das Erwachen (die SELBST-Erkenntnis) zwar das Ende einer Suche ist und das Gefühl des Getrenntseins schwindet, dass es aber gleichzeitig einen radikalen Neuanfang darstellt. Es beginnt der Prozess der SELBST-Verwirklichung auf Basis der Erkenntnis. Ein Prozess ohne Umkehr, da die Tiefe des Erwachens und die Gewissheit der Erkenntnis, die keine Zweifel lässt, uns gewissermaßen zwingt, diese neue Weltsicht in uns vollständig zu verlebendigen. Viele spirituelle Lehrer betonen immer wieder, es gäbe hierbei nichts zu tun, und von dem verwirklichten Standpunkt aus ist das auch stimmig, denn jenseits des Dualismus gibt es nichts zu tun. Die Wege der Selbstfindung sind jedoch sehr individuell und lassen das, was wir wahrhaftig sind, sehr unterschiedlich durch uns erscheinen und wirken. Vielleicht gibt es Menschen, bei denen die Selbst-Erkenntnis der Erleuchtung gleichzeitig die Verwirklichung dieser Einsicht mit sich bringt. Auf meinem Weg war das nicht der Fall, so dass es phasenweise immer noch Dinge gab, die ich tun konnte, um den Prozess zu unterstützen, auch wenn es sich nicht so anfühlte, als könnte ich aussuchen, was zu tun war, und es sich auch nicht so anfühlte, als wäre ich der Handelnde. Es ergab sich einfach und brachte viele Erkenntnisse über das Funktionieren der Welt.

Der Prozess

Die fundamentale Gewissheit: Nicht ich bin in der Welt, sondern die Welt ist in mir, hat einen radikalen Wandel unserer Wahrnehmungsausrichtung zur Folge. Solange wir uns als in der Welt befindlich erachten, empfinden wir uns als getrennt von allen Dingen, und unser Blick wandert nach außen. Wir empfinden Mangel und versuchen diesen vergeblich durch Nachjagen und Anhäufen äußerer Dinge zu beseitigen. Wissen wir (im Sinne von Sein und Einsicht) dagegen die Welt in uns, dann fühlen wir uns eins mit ihr und wissen, dass alles, was sich zeigt, ein Teil von uns und Teil des Ganzen ist – unser Blick nimmt alles zu uns hinein. Wir erleben Fülle und empfinden Außen und Innen als nicht länger getrennt voneinander. Wir erfahren uns durch das vermeintliche Du, sehen das Außen als ein Abbild unseres Inneren, als untrennbar eins. So können wir lernen, unsere Lebenssituationen als einen Spiegel zu nutzen, um unsere unbewussten Anteile zu integrieren, die die Grundlage dafür bilden, dass wir uns als getrennte Personen erleben. Denn die Welt, wie sie uns erscheint, hat keine aus sich selbst heraus bestehende Existenz. Sie besteht und entsteht in Abhängigkeit von unseren Unwissenheiten, ist eine Manifestation/ eine Projektion nicht integrierter, kollektiver wie individueller Schattenanteile und Unwissenheiten, die durch ihren "Magnetismus" die in unserem Bewusstsein erscheinende Welt erschaffen. Unangenehme Dinge wollen wir nicht haben und nicht fühlen, wir drängen sie weg auf verschiedene Weise. Angenehmen Dingen laufen wir hinterher und haften daran. Beide meist unbewussten Motivationen verursachen Lebenssituationen, die uns gerade mit diesen Thematiken konfrontieren, um für uns sichtbar zu werden. Die Unruhe unseres Herzens in bestimmten Situationen gibt uns den Hinweis auf unbewusste oder bislang ungelöste Anteile. Unsere Reaktionen auf und Interpretationen der Lebenssituationen geben Auskunft über unsere Prägungen, Konditionierungen, Meinungen, Erfahrungen, Verletzungen und zeigen uns unsere Unwissenheiten und Automatismen auf, von denen wir glauben, dass sie wir seien. Dieser Trugschluss formt die von uns als wahrhaftig

gegläubte Person, und wir halten sie dadurch aufrecht, dass wir an sie glauben.

SELBST-Verwirklichung ist das Sehen und Integrieren (mental wie emotional) sämtlicher Schattenanteile. Auch wenn wir für die Gnade oder das Geschenk des Erwachens nichts tun können, so können wir aber beginnen mit dieser Selbsterforschung. Wenn wir das Leben als Lehrer und Helfer verstehen, der uns aufzeigt, wo wir bei uns hinschauen können, um etwas über uns zu erfahren und uns weiterzuentwickeln, hören wir auf, Schuldige für unser Unglück zu suchen (uns selbst eingenommen) und nehmen die Gegebenheiten vollständig in unsere Verantwortung. Wir hören auf, das Leben verantwortlich zu machen für unser Glück, denn was sollten wir vom Leben bekommen können, wenn wir das Leben selber sind?

Kein Widerstand

Wenn wir Vertrauen entwickeln können, dass das Leben für uns immer das Richtige bringt, werden wir in uns sehr viel friedlicher sein. Wir nehmen die Dinge an, wie sie sind, und beobachten unsere Reaktionen darauf. Wir bieten dem Leben keinen Widerstand und eröffnen somit die Möglichkeit, dass Wunden heilen können.

"Bringe die Dinge in Ordnung, bevor sie existieren." (Lao Tse/Tao Te King). Dieser schöne Satz fordert uns auf, uns der verborgenen Anteile anzunehmen. Das Wichtige dabei ist aber, uns nicht mit ihnen zu identifizieren, das heißt zu erkennen, dass sie nicht wir sind, sondern nur ein zurückgedrängter, nicht gefühlter Teil in uns. Durch dieses Annehmen geben wir ihnen die Berechtigung da zu sein. Sie müssen uns dann nicht mehr im äußeren Leben erscheinen und wir können uns immer mehr als Schöpfer unserer Lebenssituationen begreifen.

Phasen der Verwirklichung

In meiner Erfahrung existieren auf dem Weg der Verwirklichung unterschiedliche Phasen. So gibt es Zeiten, in denen wir aktiv mitwirken, und Zeiten, die wir nur passiv durchlaufen können. Beide können uns in kleinere oder größere Turbulenzen stürzen. Vielleicht wollen wir plötzlich einen anderen Beruf ausüben oder fühlen uns genötigt, all unsere Beziehungen zu überdenken. Das alles kann sehr destabilisierend wirken und uns an den Rand der Verzweiflung bringen. Letzteres trifft hauptsächlich auf das Durchlaufen der passiven Phase zu, in der es darum geht, unsere emotionalen Wunden anzusehen. Alle gedanklichen Strategien zur Abmilderung des Schmerzes greifen nicht mehr, weil wir sie in den vorherigen Phasen durchschaut haben. So gehen wir sehr, sehr tief und schmerzlich in Resonanz mit den aktuellen Gegebenheiten. Johannes vom Kreuz benennt diese Phase als "dunkle Nacht der Seele", was ich sehr treffend finde, denn "Gott" scheint sich vollends zu entziehen und sich durch nichts zu erkennen zu geben. Hieraus gehen wir sehr geläutert hervor. Wir lösen Fixierungen, erweitern den Fokus von unserem kleinen, uns begrenzenden Selbst zu dem großen, allumfassenden Selbst und entspannen uns voller Vertrauen in den Fluss des Lebens.

Autor: Ludmilla Rudat www.ludmilla-rudat.de

Quelle: Sein.de