

Ludmilla Rudat

Der radikale Weg
in die Freiheit

Erwachen

Prozess und Erkenntnis. Ein authentischer Lebensbericht.



Ludmilla Rudat

Der radikale Weg
in die Freiheit

Erwachen

Prozess und Erkenntnis. Ein authentischer Lebensbericht.



Ludmilla Rudat

Erwachen -
Der radikale Weg in
die Freiheit

Prozess und Erkenntnis. Ein authentischer
Lebensbericht.

Books on Demand

Die in diesem Buch beschriebenen Methoden und Anregungen ersetzen keine
ärztliche und medizinische Beratung.
Autor und Verlag übernehmen keinerlei Haftung für Schäden irgendeiner Art, die
direkt oder indirekt aus der Anwendung der Angaben in diesem Buch entstehen.

*

Worte können nur begrenzt wiedergeben, was wir eigentlich ausdrücken möchten, doch wenn wir den Worten die Möglichkeit geben, direkt auf den Grund unseres Herzens zu fallen, können sie wahrhaftig Verwandlung bewirken.

Ein Appell für das Lesen dieses Buches ist,
»Verstehenwollen« aufzugeben und die Worte mit dem Herzen zu hören.

*

Inhalt

Vorwort

Die Verwandlung

Über Ludmilla

Erleuchtung ist natürlich

Was ist Gnade?

Es ist nichts falsch

»Die Welt ist in Dir, nicht Du in der Welt«....

Wir sind die Schöpfer unserer Lebenssituationen

Die Welt der Polaritäten und die Dualität

Der Prozess

Phasen der Forschung

Die Dunkle Nacht der Seele und der Weg in die
Hingabe

Aushalten des »Nichts« - eine tiefe Hingabe

Hingabe an die Unsicherheit

Gibt es einen Sinn für unser Dasein?

Weltschmerz

Etwas über Verliebtsein

Haben wir eine Wahl?

Opfer und Täter - Vergeben

Hingabe und der Wunsch zu Dienen

Die Verwirklichung der Schöpferkraft

Glauben

Ein Meilenstein

Die Welt der Zwischenräume

Erfahren der Leerheit der Dinge

Der physische Körper - die Todesangst

Anhaftung an die Freuden

Betrachtungen und Übungen

[Zusammenfassung der Dinge, die wir tun können](#)
[Zusammenfassung verschiedener Übungen und](#)
[Betrachtungen](#)

[Glossar](#)

Vorwort

Was wäre, wenn sich dir die bis jetzt bekannte Welt plötzlich ganz anders zeigte als du gewöhnt bist? Wenn sich die Art und Weise das Leben zu betrachten plötzlich umkrempelte und die Dinge in einem völlig neuen Licht erscheinen ließe?

Hast du je die Möglichkeit erwogen, dass das Bild, was du vom Leben hast, ein ganz anderes sein könnte? Dass dein Erleben der Welt ein völlig anderes sein könnte?

Wie könnte das aussehen? Und wie können wir uns öffnen für neue Sichtweisen und Erfahrungsräume?

Meine eigene Überraschung über die scheinbar kleine Verwandlung mit doch so großer Auswirkung, lässt mich dieses Buch schreiben.

Wir leben in einer Zeit, in der, wie mir scheint, vielen Menschen diese Art Verwandlung widerfährt. Und dieses Buch ist als eine Begleitung gedacht für den Weg, der dann zu gehen ist - eine kleine Hilfestellung, die Verwandlung zu begreifen und die sich daraus ergebenden Veränderungen und Anforderungen zu meistern.

Zuerst sollte das Buch klar gegliedert Auskunft über die Verwandlung und Neuformatierung geben, die stattfindet, wenn die »Gnade« des Erwachens über uns kommt. Jetzt bin ich davon abgekommen, denn es erscheint mir nicht dem Naturell entsprechend, scheinbar folgerichtige Kapitel zu schaffen. Ich erlaube also, dem spontanen Impuls des Herzens die Führung zu übernehmen und bin sehr gespannt, wie sich die Dinge aneinanderreihen werden.

Die Verwandlung

Über Ludmilla

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 sein könnte, etwas, was gar nicht fern, sondern hier und jetzt, jenseits von Zeit, immer IST.

Die tiefgreifende Einsicht, die mir in einem Satsang widerfuhr, hinterließ das Gefühl einer totalen Verwandlung einerseits und andererseits das Gefühl, als wäre nichts geschehen. Ein Lachen kam über mich 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. Was nun?

Das Ereignis war in seiner Art und Weise zweifelsohne sehr mystisch, und ich kann gar nicht sagen, wie viel Zeit vergangen war von dem Moment der Einsicht bis zu den ersten kommentierenden Gedanken, die sich um das Ereignis herumrankten. Diese wertvollen Gedanken waren das Einzige, an das ich mich halten konnte. Sie gaben mir den Hinweis, in welche Richtung ich zu schauen und zu forschen hatte, um diese Einsicht ganz zu verstehen und sie praktisch zu verwirklichen. Die Einsicht selbst ist ohne Beschreibung. Sie kann nicht beschrieben werden. Und so wiederholte ich in Gedanken das Geschehene und horchte tief in mich hinein. Es hatte eine Verwandlung

stattgefunden, die spürbar eine direkte Verbindung zwischen Kopf und Herz erschuf und mich in einem kontemplativen Zustand hinterließ, in dem das wahrnehmende Herz die Führung übernahm und der Verstand als Werkzeug diente. Die Bedeutung meiner Vergangenheit war von mir gefallen und die bisherige Vorstellung, eine Person zu sein mit all ihren sich selbst gebenden Attributen und Konstrukten, löste sich auf. Es gibt keine voneinander getrennten Personen, es gibt wahrhaftig nur das EINE, aus dem alles hervorgeht. Ich fühlte mich nicht länger getrennt von Gott und der Welt, und meine ewige Suche nach Verbundenheit war zu Ende. Etwas Neues begann.

Es wurde sehr bald deutlich, dass dieses Erwachenserlebnis zwar das Ende einer Suche war und das Gefühl des Getrenntseins schwand, dass es aber gleichzeitig einen radikalen Neuanfang markierte.

Ein solches Erlebnis offenbart ein Ziel, das für uns zu verwirklichen ist, es richtet uns neu aus mit der Absicht, die gewonnene Erkenntnis in uns komplett zu verstehen und zu verwirklichen. Wir sollten es nicht mit der »vollendeten« Erleuchtung verwechseln. Es beginnt also jetzt 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 zu verlebendigen.

Bevor ich aber auf die Arbeit zu sprechen komme, die der Weg zum Gipfel bereitet, erzähle ich noch ein bisschen über Ludmilla. Ich wähle dabei trotzdem die Ich-Form, obwohl es sich nicht um Gegebenheiten oder Geschehnisse handelt, die ich als zu mir gehörig empfinde. Es ist aber durchaus ganz interessant.

Ich hatte mich nie mit dem Thema »Erleuchtung« auseinandergesetzt, wohl aber mit der Frage nach dem Sinn des Lebens und mit der Erforschung, wie denn die Welt

funktioniere. Als Kind hatte ich die Momente »klaren Sehens«, die sich durch große Objektivität und Gewissheit auszeichneten, die einfach reine Klarheit waren und keinerlei Wertung und persönliches Verwickelt-sein aufwiesen. Ich dachte damals bei mir: »Ah, in dieser Weise schaue ich doch schon immer aus mir heraus, es war nie anders und wird nie anders sein«. Wenn ich heute an diese Momente denke, dann kann ich bestätigen: es hat sich nichts geändert an dieser Weise, aus mir herauszublicken. Obgleich mein Körper älter geworden ist, so ist dieses Sehen alterslos. Es nimmt keinen Bezug zu persönlichen Strukturen, sondern ist einfach nur SEHEN. Immer da.

Ich wuchs nicht besonders religiös auf, wurde evangelisch getauft, hatte aber die freie Wahl, an was ich glauben wollte. Dafür bin ich dankbar, denn so konnte frei in mich hineinfallen, was hereinfallen wollte. Und das tat es auch mit ca. 12 Jahren, als mir plötzlich das Gesetz von Karma und Wiedergeburt offenbar wurde und es keine Zweifel daran gab. Ich nahm das ohne Umschweife hin und lebte weiter. Ab dem 17. Lebensjahr erweiterte sich mein Wahrnehmen durch das Probieren und Experimentieren mit Cannabis. Das hatte vielerlei neue Denkanstöße zur Folge und führte mich unter anderem zu den Büchern von Carlos Castaneda. Hier interessierten mich besonders die Erklärungen von Norbert Claßen und die Ausführungen über den »Montagepunkt« in unserem Hirn, der die Art und Weise unserer Wahrnehmung bestimmt. Ich beschäftigte mich nun viel mit dem menschlichen Gehirn, und übte mich im spiegelverkehrten Schreiben mit der linken Hand, die gegenüber der rechten zunächst eher ungeübt war. Es schien, als würde sich mit dieser Übung die Kommunikation der Gehirnhälften verbessern und mich für diverse Wahrnehmungsphänomene zu sensibilisieren. Ich zog Schlüsse und machte Aufzeichnungen, malte Bilder, schrieb Texte, las viele Bücher, reiste umher, forschte weiter und hatte irgendwann ein für mich ziemlich rundes Bild vom

Funktionieren der Welt. In diese Zeit, mit Anfang bis Mitte zwanzig fielen auch erste Einheitserfahrungen, die einen Vorgeschmack darauf gaben, wie es sein könnte, tatsächlich frei zu sein von persönlicher Geschichte und Verstrickung. Ich konnte diese Erfahrungen jedoch nicht einordnen und hielt deshalb auch nicht daran fest. In dieser Zeit machte ich Bekanntschaft mit den Lehren Jiddu Krishnamurtis, die mich sehr fesselten und ganz neue Sichtweisen eröffneten. Irgendwann stolperte ich in den ersten Satsang. Ich wußte gar nicht was das ist, nahm aber teil, weil es mir sehr ans Herz gelegt wurde. Eine Frage nahm ich an diesem Abend mit nach Hause, die sich spontan im Laufe der Nacht beantwortete:

»Was bleibt, wenn Wut, Angst, Trauer, Ärger und all das, wegfällt?«

Es ist gut, diese Frage eine Weile in sich zu tragen. Die Antwort offenbart sich vielleicht von selbst. Ich möchte sie hier nicht beantworten, denn die Offenbarung aus dem eigenen Inneren ist sehr viel eindrucksvoller, als wenn die Antwort von Außen gegeben würde.

Das Leben führte mich nun dahin, eine Familie gründen zu wollen. Ich heiratete und bekam eine Tochter. Nach recht viel Theorie der vorherigen Zeit, kam jetzt eine intensive praktische Zeit, in der es für mich zum Thema »Zusammenarbeit« sehr viel zu lernen gab.

Kurze Zeit nach unserem Umzug nach Berlin, verspürte ich den Wunsch, wieder einen Satsang zu besuchen. Der letzte Besuch war mir doch als sehr fruchtbar in Erinnerung geblieben. Ich hielt also Ausschau nach solchen Angeboten. Mir kam bald ein Flyer eines Lehrers zwischen die Finger, der mich sehr ansprach, und so nahm ich mir vor dorthin zu gehen. Von da an dauerte es ungefähr ein halbes Jahr, bis ich mich tatsächlich auf den Weg machte.