



Urs Wendel

Rückzug ins Dunkhell

Erfahrungsbericht zu einem Dunkel-Retreat

Dunkelheit gehört zu den archaischen Methoden der Selbstbefreiung. Durch die Abwesenheit äußerer Reize kann das innere Seelenleben besser zu Tage treten. Aufenthalte in kompletter Dunkelheit werden im Rahmen der Entsagung, Visionssuche, der Einsamkeit und des meditativen Rückzugs zur Unterstützung der Inneneinkehr verwendet. Ein Erfahrungsbericht.

In Europa wohl fast vergessen erlebte der Rückzug in die Dunkelheit eine Renaissance, als Holger Kalweit die Dunkeltherapie aus Tibet nach Deutschland brachte. Früher von den Druiden, gegenwärtig noch in Indien, Japan und im Schamanentum angewandt, ist das Dunkel-Retreat auch heute noch ein Königsweg zur Erleuchtung. Wie ein Mensch auf die Idee kommt, sich so stark zurückzuziehen, liegt womöglich am Verlangen seiner Seele.

Persönlich hatte ich bereits eine ähnliche Motivation, als ich mich im Jahr 2008 in der Wendelsteinhöhle bei Brannenburg für 8 Tage bei nur 4° Celsius intensiver Meditation widmete. Die dort einhergehenden Erlebnisse (mehr darüber bei www.antwort-von-x.de) waren Spross einer Idee, Ähnliches wieder einmal ange-

hen zu wollen. Schließlich hatte Buddha auch seine ersten Erfahrungen in Höhlen. Seine damaligen Lehrer Ulara und Udraka unterstützten ihn bei seiner Suche. So durfte auch ich eine sehr lichtvolle Hilfe genießen, die mir stets zeigte, dass höhere und liebevolle Kräfte bei ernst gemeinten Bitten zu uns kommen.

Meine Sehnsucht nach Erkenntnis trieb mich an. Dabei stieß ich auf H. Kalweits Buch ›Erdmutter will Rituale‹ und las vom Aufenthalt in völliger Dun-



In diesen Häusern bei Bharati finden die Dunkel-Retreats statt.

Dadurch wurde einmal mehr deutlich, dass alles Streben ohne Liebe keinen wahren Inhalt besitzt.

kelheit, wie es noch heute tibetische Mönche praktizieren. Das war und ist für mich unumstritten das Richtige. Ich schien nah dran zu sein. Nur wie und wo sollte ich das durchführen?

»Per Zufall« hörte ich beim Skypetalk von Joe Boeche. Als ich ihn per Mail mein Vorhaben eröffnete, riet er mir über die Stimme des göttlichen Vaters, mit der er in Verbindung sei, mich vorab an einen heiligen Ort zu begeben. Mir würden sehr große Kräfte begegnen und die Zeit sei eine andere als 2008. Dem Rat folgte ich und hielt mich mehrere Tage während der Öffnungszeiten in der heiligen Basilika Vierzehnheiligen auf. Dort geschahen immer wieder positive Zeichen in Bezug auf mein Vorhaben. Sicher ist es richtig, Spiritualität und Religion als ein Ganzes zu betrachten. Ein inneres Schlüsselerlebnis hatte ich im Andachtsraum der Basilika, als ich die ersten beiden Briefe des Johannes am letzten Tag meines Aufenthaltes las. Dadurch wurde einmal mehr deutlich, dass alles Streben ohne Liebe keinen wahren Inhalt besitzt. Lag er nun vor mir, der Weg zur höheren Selbsterkenntnis und Annäherung zu Gott?

Da ich laut Joe, dessen Rat sich als richtig erwies, dieses Vorhaben nicht allein vollziehen sollte, kam ich durch Recherchen zum Thema auf die Webseite www.spiritbalance.net.

Das war goldrichtig. Bharati, Corinna Glanert, lebte etwa 10 Jahre in Indien und studierte direkt an den Quellen das Jahrtausende alte vedische Wissen. Dies ist

selbst in Indien nur wenigen zugänglich.

Den Terminvorschlägen entsprechend einigten wir uns auf die Tage vom 22.1.-5.2. 2012. Idealerweise fiel der Retreat wie 2008 erneut in die Zeit von Imbolc (der Tag, an dem der Gottbär erwacht) und in die zweite Vollmondnacht für das Hanuman-Chanting (ein kraftvolles Mantra für Schutz und Heilung), das ich nach Absprache mit anhören konnte. Dies war alles andere als Ablenkung. Im Retreat geht es genau darum, alte Konstrukte und Vorstellungen, wie etwas zu sein hat, fallen zu lassen. Die Energien waren spürbar positiv und ich tanzte mit Numi Torum, dem großen Gottbär, den die Obugrian-

völker noch heute kennen. Unsere Seelen vereinigten sich 2008. Ich schreibe dies hier erstmalig und weise durch meine Erfahrungen darauf hin, dass diese »materielle Welt« nicht die einzige ist und nicht die einzige sein kann. Und das ist gut so ...

Bereits am 21.1. kam ich in Eigeltingen an und war von der herzlichen Art Bharatis eingenommen. Für die Meditation im Retreat stellte sie extra Boxen für Mantras bereit. Diese Boxen wiederholen Mantren und erzeugen damit spirituelle Vibrationen. Es sollte sich herausstellen, dass dies in relativ kurzer Zeit deutlich Wirkung zeigte.

Am 22.1. um etwa 15 Uhr wurde das Licht für 14 Tage gelöscht. Mit Gesang

zur Einstimmung eröffnete Bharati das Ritual.

Die Dunkelheit übernahm zügig die Führung und wurde zum besten Lehrer. Mir scheint es wichtig zu verdeutlichen, dass eine Zielausrichtung vorab stattfindet und in der Phase der Dunkelheit beibehalten werden sollte. Und es ist wirklich gleichgültig, »wie weit wir sind«. Jeder startet da, wo er ist. Sicher hat jeder Mensch unterschiedliche, aber auch die für ihn passenden Erlebnisse und Einsichten. Einhergehende Erscheinungen lassen sich durch Ausrichtung und richtige Betreuung steuern.

Als ich immer wieder stundenlang das Lichtmantra (Arut Perum Jothi) laufen ließ, erschien mir dezent, fast verhalten, Ramalinga Swami. Ruhig und sanft, damit ich nicht erschrecken würde. Die

›Loslassen‹ ertönte es immer wieder in mir.

chemiefreie und gesund erhaltende Ernährung, die Bharati während des Retreats zur Verfügung stellt, trägt sicher rundum einen großen Anteil zum Positiven bei, weil diese auch das Gehirn einschließlich unserer Nadis »entschlackt«. Sie sind die Verbindungsenergien zu unseren Chakren. Zu Anfang des Retreats erhöhte sich bei mir das Schlafbedürfnis und mein Körper schüttete viel Melatonin aus, was der Gesunderhaltung förderlich ist. Zugleich wird die Zirbeldrüse angeregt.

In Träumen begegnete ich dem schwarzen Panther, Krafttier und zugleich eine alte Existenz von mir. Dies half mir zu entspannen und loszulassen, da der Panther die Nacht zum Freund hat. Raubkat-

Der Besuch eines Engels lies mich erleben, was Glückseligkeit und höchste Geborgenheit sind.

zen kennen keine Furcht. Daher, so wurde ich von Bharati belehrt, sind Yogis oft auf solchen Tierfellen abgebildet.

Durch Träume bekam ich bereits deutliche Antworten auf Fragen, um die ich »gebeten« hatte.

Jetzt nach dem Retreat habe ich verstanden, weshalb einige Menschen in alter Zeit ihr Leben nach Träumen organisierten.

Bereits nach zwei Tagen begann ein sanftes Druckgefühl am Kopf und ich nahm ein leichtes Streichen über dem inneren Auge wahr.

Einmal, was mir noch nie passiert ist, träumte ich von Jesus. Er arbeitete an meiner Wirbelsäule mit seinen Händen und vergoldete sie. In den Meditationen wurde sie seither meist recht warm, was auf Kundalini-Kraft hindeutet. Auch seine Stimme vernahm ich geistig und im Herzen. »Loslassen« ertönte es immer wieder in mir. Dieses Loslassen wurde für mich zur Formel aller weiteren Meditationen. So gewann ich tiefere Erkenntnis zum »Herzdenken« und offeneren Kontakt zu meinem höheren Selbst. Sicher bin ich nicht ganz allein mit der Meinung, dass unsere materielle Realität nur eine Dimension von mehreren ist. So phantastisch sich das anhören mag, eine Astralreise durch die Zeit bestätigte diese Annahme.

Erkenntnis, Erleben und Erscheinungen nahmen täglich mehr zu. Der Besuch eines Engels lies mich erleben, was Glückseligkeit und höchste Geborgenheit sind. Seither hat die Macht der Angst vor dem Tod endgültig ihre Krallen verloren. Interessant auch ein Traumbild dazu, wie sich eine schwarze »Mensch ärgere Dich nicht« Figur spaltete und Licht daraus noch oben strahlte. Ein deutliches Symbol für das Aufbrechen und Überwinden des Egos.

Ein sehr starkes Phänomen ging einher, als ich auf Anraten von Bharati für meine Meditationen einen Spiegel benutzte. Den

Spiegel stellten wir vor Beginn des Retreats so, als ob ich beim Sitzen hineinsehen würde. Nach etwa einer Woche wurde der Raum binnen Sekunden von einer fröselnden Kälte erfasst, welche augenblicklich umschlug und den Raum so verdichtete, als ob leichter Überdruck in der Luft herrschen würde. Der Spiegel begann zu knacken und auf einmal wurde es wieder meiner Erwartung merklich warm. Ein sehr mächtiges Wesen hüllte mich ein. Gelassen blieb ich in der Meditation. Es wirkte seltsam, Spiegelmagie ganz ohne Licht. Die Energie des Wesens lies mich leicht schwitzen. Schließlich nahm meine Neugier überhand und nach einiger Zeit

läutete ich eine Glocke, weil ich das Geschehen nicht einschätzen konnte. Bharati war der Meinung, dies sei Durga. Durga ist eine kriegerische Göttin und steht für Weisheit und Vollkommenheit. Ihre acht Arme halten Waffen und Symbole, damit das Negative überwunden werden kann. Sie ist keineswegs ein Götzchen, wie dies konservativ Gläubige einordnen, sondern die mütterliche Kraft der Schöpfung direkt nach Gottes Wort.

Da ich solch überwältigende Kräfte noch nie gespürt hatte und mich mein Verstand einholte, beschloss ich, den Spiegel Bharati zurückzugeben. Ich brauchte etwas Zeit damit umzugehen. Der Spiegel raschelte selbst bei Bharati im hellen Raum noch für einige Stunden, als ob kleine Tiere im Holzrahmen arbeiten würden. Am nächsten Tag nahm ich den Spiegel wieder mit ins Zimmer. Selbes Erleben hatte ich noch zweimal in Softversion. Die Bitte um dezenteres Erscheinen wurde erhört. Normalerweise erscheint Durga nicht so schnell. Da können schon ein paar Jahre der Meditation vergehen. Vielleicht trugen fleißige Vorarbeit und

Das Dunkel-Retreat

Dunkelheit gehört zu den archaischen Methoden der Selbstbefreiung und ist nicht zu vergleichen mit der üblichen Psychotherapie.

Die Dunkelheit, in der man einige Tage und Nächte verbringt, wird als Mittel zur Rückkehr unbewusster und überbewusster Zustände benutzt.

Die Medizin der Nacht bedient sich der Dunkelheit, Stille und Isolation.

Hierbei können die Bewegungen der Psyche genau beobachtet werden und unbewusste Prozesse werden verstärkt.

Wir erkennen die Künstlichkeit von Fühlen und Denken und finden Frieden in unserem wahren Wesen, das wir als Licht und innere Liebe erfahren. Unterstützend werden hier spezielle Übungen zur »Medizin der Dunkelheit« angeleitet.

Die Abwesenheit von äußeren Reizen führt zunächst zum lauter Werden seelischer Vorgänge, später erlöschen diese jedoch, wir werden in eine Leere hineingezogen. Aus der Leere tauchen neue intuitive Bilder, Arche-

typen, abstrakte Muster und Farben auf. Die Psyche wird heller und das Sehen wandelt sich in Hellsehen, das Hören in Hellhören.

Jenseits dieser Erfahrungen können wir in einen Zustand ganz ohne Denken und Fühlen kommen, getragen von einem ursprünglichen Gegenwartsbewusstsein.

Der Rückzug in die Dunkelheit wird mit Variationen in allen traditionellen Kulturen ausgeübt, insbesondere in Japan, Indien und Tibet.

Aufenthalte in kompletter Dunkelheit werden im Rahmen der Entsagung, Visionssuche, der Einsamkeit und des meditativen Rückzugs zur Unterstützung der Inneneinkehr verwendet. Rückzug in dunkle Orte, in Höhlen, Grotten oder ins Erdinnere oder einfach die Nutzung der Nacht als Mittel der Reizarmut und Stärkung des inneren Lichts gehören zum Repertoire der Selbstfindung aller Kulte und Religionen.

Text von Gertrud Niehaus, Dunkeltherapie in Deutschland

www.naturtherapie-ritual.de/html/dunkeltherapie.html

dieser schöne kraftvolle Ort dazu bei.

Ich bin der Meinung, dass jeder Mensch so nach etwa sieben Tagen tieferen Zugang in geistige Bereiche erschließt. Durch spezielle Techniken und Kraftgegenstände kann dies natürlich zügiger vor-

gehen, als mich Bharati ans Licht führte. Anschließend lies sie mich allein. Nach gefühlten 15 Minuten hatten sich meine Augen an das grelle Licht gewöhnt.

In der Nähe werden Pferde, Esel und Alpakas gehalten. Ich besuchte diese Tiere

Als ob sich alles verändert hätte, hat sich doch nur meine Art zu sehen verändert.

und spürte ihr sanftes Wesen deutlicher als je zuvor. Meine Farbwahrnehmung war sehr intensiv. So müssen Kinder ihre Umwelt sehen. Ich war sehr glücklich und ausgeglichen.

Die geschärften Sinne wirken noch heute nach, wann immer ich das hervorgerufen will. Die Wahrnehmung von Personen und ihrer Art aus meinem Umfeld war schon vorher gut, doch wurde das Maß in sie hineinzufühlen erheblich gesteigert. Vielleicht, weil ich viele Dinge mal wieder aus neuer Perspektive sehe.

Meditiere ich zu Hause im Dunkeln, treten ähnliche Kräfte bereits nach etwa 30 Minuten auf. Das liegt an meiner hochenergetischen Japa Mala (indischer Rosenkranz), den richtigen Mantras und an den Durchgängen, welche sich einmal eröffnet haben. Weiterhin an positiver Ernährung und Lebenseinstellung, die einen nicht zu unterschätzenden Aspekt darstellt.

Zurück im mir bereits heimisch vorkommenden Haus stand für mich heißer Tee bereit. Die Atmosphäre war sicher bei meiner Ankunft bereits schön. Jetzt aber nahm ich die Energie des nach indischem I-Ging konstruierten Hauses wahr. Als ob sich alles verändert hätte, hat sich doch nur meine Art zu sehen verändert. Der Eindruck war enorm.

Als ich am 5.2. Nachmittag den Raum

Im Traum führte mich am letzten Tag des Retreats ein Astralwesen an der Nase herum.

verließ waren meine Augen natürlich sehr lichtempfindlich. Trotz Schlafbrille und doppelt gebundenen Schal um die Augen nahm ich die Einstrahlung von Licht wahr. Noch blind schnürte ich meine Bergsteigerschuhe. Im Freien lag Schnee bei immerhin -16°. Der Himmel war wolkenfrei. Schöner hätte es nicht sein

Bharati nahm sich Zeit mir wichtig erscheinende Fragen zu beantworten, und gab mir Tipps für gesunde Ernährung. Ihre Organisatorin Sabine vertrat Bharati während ihrer Abwesenheit zu Trauervorbereitungen sehr gut. Sicher auch ein einmaliges Erlebnis, eine Frau im Pyjama und dazu in völliger Dunkelheit kennenzulernen.

Wieder einmal habe ich deutlich erkannt, dass Nächstenliebe verbindet und das Dunkelretreat ein guter Weg in diese Richtung ist. Durch das Ausschalten von Reizen finden wir leichter zu uns. Wir werden unserer Verbindung mit Gott gewahr, die Licht und Liebe ist.

Haben Sie noch Fragen zum Dunkelretreat und Ablauf? Sind Sie unsicher, ob das Dunkelretreat für Sie geeignet ist? Mein Team und ich stehen Ihnen jederzeit gern für eine ausführliche Beratung zur Verfügung. Kontaktieren Sie uns telefonisch unter +49 (0)7465/8619004 oder per Email info@spiritbalance.net. Wir freuen uns auf Sie. Weitere Informationen über meine Arbeit und kommende Events finden Sie auf meiner Webseite www.spiritbalance.net



Bharati Glanert
Bharati Glanert ist eine ausgebildete Beraterin zur Verfügung. Kontaktieren Sie uns telefonisch unter +49 (0)7465/8619004 oder per Email info@spiritbalance.net. Wir freuen uns auf Sie. Weitere Informationen über meine Arbeit und kommende Events finden Sie auf meiner Webseite www.spiritbalance.net

Zum Autor:

Geb. 1968. Ausbildung zum KFZ-Mechaniker. Spirituelles Interesse weckten in mir Schamanismus, Meditation und Gnosis. Darüber hinaus widme ich mich den alten Mythologien der Bären, der »Wahrheitsfindung« und arbeite an einem zweiten Buch zum Thema Erleuchtung. www.antwort-von-x.de



Artikel zum Thema:

TV 24: Ronald Engert – Wer bin ich? Eine Erfahrung der Transzendenz

TV 26: Dipl. Psych. Gisela Belloff – Die Lehre von der Seele. Von der Psychologie zur Spiritualität

TV 32: Detlev Ihlenfeldt – Zeit für Depression. Das Menschliche an der Melancholie

TV 41: Monika Radha Hickstein – Briefe aus dem Feenwald. »Sieh, das Gute liegt so nah«

TV 45: Dr. Thomas Wachter – Die Heilung des Ego. Zur Bedeutung der Emotionen für unser authentisches Selbst