

Bharati Corinna und Martin Glanert

# Dunkelretreat

## Eine spannende Reise zur Quelle des Seins

Mit 30 Erfahrungsberichten von Teilnehmenden aus 5 Jahren



spirit balance

Spiritualität bewusst erleben

...„Die Reise in die Dunkelheit begann. Sofort als das Licht ausging, spürte ich wie alles still wurde und wie ich mir Raum und Zeit gab, einfach zu sein“... (Klara)

Die Dunkelretreat-, Seminarleiter und Bewusstseinsforscher Bharati Corinna und Martin Glanert haben sich durch ihre kompetente und einfühlsame Art, die Dunkelretreats zu begleiten, international einen Namen gemacht.

In diesem Buch melden sich zahlreiche ihrer Dunkelretreat-Teilnehmer unverblümt zu Wort und nehmen den Leser hautnah ins Geschehen mit. Dieses Buch offenbart in 30 authentischen und mitreißenden Erfahrungsberichten tiefe Einblicke in persönliche Erlebnisse und lebensverändernde Prozesse während des Dunkelretreats. Fernab von jeglichen Ablenkungsquellen und Reizen begeben sich die Teilnehmer in komplette Dunkelheit und machen sich auf die spannende Reise ins Ungewisse. Das äußere Licht erlischt und der Blick wendet sich allmählich nach innen.



Ein faszinierendes Zeugnis über die Höhen und Tiefen des eigenen Bewusstseins im Dunkelretreat. Von der Erforschung des eigenen Selbst, tief liegenden Ängsten und befreienden Erkenntnis- und Heilungsprozessen bis hin zu wahren spirituellen Erlebnissen, bleibt keine Facette des Dunkelretreats unberührt.

# Dunkelretreat

## eine spannende Reise zur Quelle des Seins

*Mit 30 Erfahrungsberichten  
von Teilnehmenden aus 5 Jahren*

*Von Bharati Corinna und Martin Glanert*

# Inhaltsverzeichnis

Ein Vorwort von Bharati Corinna Glanert.....	7
Ein Vorwort von Martin Glanert.....	10
Dunkelretreat - Rückzug in die Dunkelheit.....	15
Stille als Weg zum wahren Selbst.....	19
Intensive spirituelle Erfahrungen.....	21
Verschiedene Stufen spiritueller Erscheinungen.....	23
Spontane außerkörperliche Erfahrungen.....	24
Außerkörperliche Erfahrungen bewusst hervorrufen.....	26
Hellsichtige und hellhörige Erfahrungen.....	28
Körpereigene biochemische Prozesse.....	29
Reise zur tiefen inneren Ruhe.....	32
Selbsterfahrung als ganzheitliche Heilung.....	34
Dunkelretreat - Erfahrungen unserer Gäste.....	35
Kai aus Nürnberg, Deutschland, 48 Jahre.....	36
Martin aus Stuttgart, Deutschland, 35 Jahre.....	41
Stefan aus Mazotos, Zypern, 45 Jahre.....	44
Uwe aus Bonn, Deutschland, 56 Jahre.....	48
Sieglinde aus Cham, Schweiz, 60 Jahre.....	52
Elena, aus Deutschland.....	55
Dreschu aus Berlin, Deutschland, 67 Jahre.....	59
Sabine aus Sasbachwalden, Deutschland, 58 Jahre.....	64
Benergy aus Aachen, Deutschland, 38 Jahre.....	68
Hermann aus Lübeck, Deutschland.....	71
Nikolaus aus Aachen, Deutschland.....	73
Petra aus Deiningen, Deutschland, 54 Jahre.....	74

© Bharati Corinna Glanert und Martin Glanert  
1. Auflage (2017)

Herausgeber: Bharati Corinna Glanert und Martin Glanert  
Schönbüchstr. 24  
77887 Sasbachwalden  
Deutschland

[www.spiritbalance.de](http://www.spiritbalance.de)  
[www.dunkelretreat.de](http://www.dunkelretreat.de)

Autoren: Bharati Corinna Glanert und Martin Glanert  
Gestaltung, Illustration: Hannah Albrecht und Marcus Herrmann  
Umschlagfoto: [www.fotolia.com](http://www.fotolia.com)

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.  
Jede Verwertung ist ohne Zustimmung der Autoren unzulässig.  
Dies gilt insbesondere für die elektronische oder  
sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung  
und sonstige Veröffentlichungen.

Odette aus Bern, Schweiz, 52 Jahre.....	76
Susanne aus Mühledorf, Schweiz, 63 Jahre.....	79
Birgit aus Zürich, Schweiz.....	82
Hans-Joachim aus Speyer, Deutschland.....	84
Matthias aus Kaiserslautern, Deutschland.....	92
Peter aus Göttingen, Deutschland.....	93
Matthias aus Zürich, Schweiz.....	102
Emma aus Kassel, Deutschland, 48 Jahre.....	112
Philipp aus Flöha, Deutschland, 32 Jahre.....	119
Maurice aus Halle, Deutschland, 30 Jahre.....	122
Thomas aus Pfaffstätten, Österreich, 39 Jahre.....	124
Annette aus Hersbruck, Deutschland.....	130
Stefanie aus Hamburg, Deutschland, 50 Jahre.....	131
Hans-Uwe aus Hainichen, Deutschland, 60 Jahre.....	137
Manuel aus Röllbach, Deutschland, 34 Jahre.....	140
Gabriela aus Stäfa, Schweiz, 56 Jahre.....	147
Klara aus Sasbachwalden, Deutschland, 29 Jahre.....	148
Kurt aus Kreuzlingen, Deutschland.....	153
Dunkelretreat im Schwarzwald.....	158
Dunkelretreat-Ausbildung.....	159

# Mein Weg zum Dunkelretreat

*Ein Vorwort von Bharati Corinna Glanert*

Viele prägende Jahre meines Lebens verbrachte ich in Indien, wo ich mit kraftvollen Yogis und Sadhus in Kontakt kam. Diese Zeit war voller Einweihungen in neue Welten für mich. Ich lernte unzählige spirituelle Praktiken und Energieprozesse kennen und bekam nach jahrelangem, intensivem Praktizieren gewisser Meditationstechniken einige bewegende und tiefe Einblicke in sehr hohe Ebenen des Bewusstseins. Diese Jahre des kompletten Rückzugs aus der westlichen Welt zeigten mir, dass wahre Erleuchtungszustände für jede Seele erreichbar sind! So bin ich heute zutiefst dankbar für diese wertvolle Zeit.

In Indien erfuhr ich auch von der spirituellen Praxis im Dunkeln. Obgleich ich hoch fasziniert war vom Weg der Dunkelheit, standen an diesem Punkt meines Lebens noch andere Techniken im Vordergrund. So kam es, dass ich mein erstes Dunkelretreat erst im Jahr 2010 erlebte, als ich bereits wieder zurück in Deutschland war.

Mein erstes Dunkelretreat ist eine sehr kraftvolle Erfahrung gewesen, die tief berührte und mir Einblicke in meine Mission hier auf der Erde gewährte. Ich verbrachte meine Zeit im Dunkeln vollkommen alleine, ohne jegliche

spirituelle Betreuung oder Führung. Dies war alles andere als einfach und so erkannte ich, dass für viele Menschen ein Dunkelretreat noch effektiver sein würde, wenn es von kompetenter spiritueller Führung begleitet wäre. So würde sich ein sicherer Raum aufbauen, in den die Menschen sich vertrauensvoll hineinfallen lassen könnten. In diesem Rahmen wäre es mir möglich sie mit meinem Wissen aus Indien ganz bewusst in tiefe Erfahrungen hineinzuführen.

Nach dem Retreat begann ich diese Vision in die Welt zu bringen und leite nun schon seit 2011 erfolgreich betreute Dunkelretreats in verschiedenen Ländern. Mittlerweile ist dieses Projekt so gewachsen, dass ich begonnen habe, Menschen zu Dunkelretreat-Betreuern auszubilden und mich hier bei Spiritbalance nun schon ein ganzes Betreuer-Team tatkräftig unterstützt.

Es ist mein Herzenswunsch, Menschen auf ihrer Suche nach wahren spirituellen Erfahrungen zu helfen. Denn die Verbindung zu hohen spirituellen Seelen, außerkörperliche Erlebnisse in Astralwelten, Darshans und ähnliche Erfahrungen sind oft sehr heilend, bewusstseinsweiternd und helfen dem Erlebenden maßgeblich in seiner persönlichen Entwicklung. Dunkelretreats sind für mich die absolute Königsdisziplin auf diesem Weg.

Schon mehr als 17 Jahre forsche ich intensiv auf dem Gebiet der Spiritualität und übersinnlichen Wahrnehmung und kenne sehr viele Techniken und Wege, um spirituelle

Erfahrungen bewusst hervorzurufen. Doch obwohl all diese Techniken und Wege sehr kraftvoll und intensiv sein können, ist es das Dunkelretreat, das in meinen Augen den schnellsten und oft auch intensivsten Effekt zeigt. Für viele ist es eine Abkürzung auf dem spirituellen Weg, ein Katalysator für authentische spirituelle Erfahrungen.

Dieses Buch ist eine Sammlung persönlicher Erfahrungsberichte unserer Gäste und soll dir einen Einblick in die Möglichkeiten geben, welche ein Dunkelretreat bereit hält. Ich bin sehr glücklich, dass sich so viele unserer bisherigen Retreat-Teilnehmer geöffnet und all die vielfältigen Erfahrungen für dieses Buch aufgeschrieben haben. Du wirst sehen wie individuell ein Dunkelretreat ist und wie viel es bewirken kann. Möge dieses Buch dich dabei unterstützen, deinen eigenen Weg zu tiefen heilbringenden Erfahrungen zu finden.

*Lichtvolle Grüße*

*Bharati Corinna Glanert*

# Mein Weg zum Dunkelretreat

*Ein Vorwort von Martin Glanert*

Als ich meine Frau 2011 auf einer Reise in Indien kennenlernte, wusste ich noch nicht, dass wir in Zukunft ein großes Stück unseres Lebensweges gemeinsam gehen werden. Ich wusste noch nicht, dass wir zwei wunderbare Kinder zusammen groß ziehen und ich mit dem Dunkelretreat eine so kraftvolle Technik für Selbsterfahrung und persönliche Weiterentwicklung kennenlernen werde.

Ich gebe es zu: Am Anfang war ich sehr skeptisch, was dieses Dunkelretreat tatsächlich sei. Ich konnte mir nur schwer vorstellen, dass die Isolation in Dunkelheit tatsächlich einen nachhaltigen Effekt auf das Leben und die Persönlichkeit der Teilnehmer haben könnte. Bald schon wurde ich aber eines Besseren belehrt. Mit Sicherheit war es ein großer Vorteil, dass ich die verschiedenen Dunkelretreats in unserem Seminarhaus hautnah miterleben durfte, ohne direkt darin involviert zu sein. Ich habe eine sehr intensive empirische Ausbildung in Psychologie und Verhaltenswissenschaften genossen und diese Jahre an der Universität hinterlassen ihre Spuren. Oftmals erschien es mir so, als wäre nur das Empirische, Nachprüfbare, wirklich wahr. Mit der Zeit durfte ich erleben, wie einige Teilnehmer im Dunkelre-

treteat wunderbare, teilweise auch extreme Erfahrungen machten und als anderer Mensch diesen besonderen Ort wieder verließen.

Mit der Zeit erkannte ich, dass die Dunkelheit einfach nur ein Katalysator für bestimmte innere Prozesse ist, sowohl körperliche, mentale als auch energetische. Bharati fing an, mich in bestimmten Situationen um Hilfe zu fragen und forderte mich immer mehr dazu auf, mich aktiv in die Betreuung einzubringen und Gespräche zu übernehmen. So wuchs ich langsam aber sicher in die Rolle als Begleiter hinein. Wäre dieser Prozess nicht so organisch, ja fast schon vorsichtig geschehen, so hätte mein Geist mit Sicherheit rebelliert. Zu außergewöhnlich waren die Erfahrungen, die viele Teilnehmer im Dunkelretreat machten. Teilweise waren die Erlebnisse so extrem, dass sie diese nur mit uns teilen konnten und sonst mit niemandem, aus Angst für verrückt erklärt zu werden. Mit der Zeit veränderten sich auch meine Wahrnehmung und mein Denken. Ich erkannte, dass die scharfe Trennung zwischen Körper, Geist und Seele nicht besteht und dass diese nur Hilfskonstruktionen des unbewussten Denkens waren, um uns die Wirklichkeit zu erklären. Eine Wirklichkeit, die größtenteils visuell wahrgenommen wird. Sobald dieser Kanal im Dunkelretreat ausgeschaltet ist, verlieren auch alle Konzepte, mit denen wir normalerweise unsere Wirklichkeit erklären, stückweise an Bedeutung.

2013 war es dann soweit und ich begab mich selbst in die Dunkelheit. Ich wollte meine eigenen Erfahrungen

machen. Nachdem ich einige Zeit tief und fest geschlafen hatte, begannen sich sehr schnell Schlaf, Traum und Wirklichkeit ineinander zu schieben. Nachdem sich meine Gedanken beruhigt hatten, begannen auch schon die Erlebnisse. Ich war gleichzeitig in meinem Raum im Dunkeln und auch an einem anderen Ort in meinen Träumen. Ich schlief, aber ich war auch wach. Ich träumte, aber ich erlebte es gleichzeitig realer als die Wirklichkeit. In diesem Sinne flog ich über weite Felder hinweg. Nach einiger Zeit hörte ich meine innere Stimme zu mir sprechen. Ich hatte immer angenommen, dass dies ein höchst heiliger Moment sei, der von Trommelwirbel oder einem Streichquartett begleitet werden würde. Diese Stimme war eigentlich gar keine Stimme, sondern mehr eine Gewissheit. Weniger der Satz auf einem Papier, als die Erinnerung an etwas Gelesenes. Mein inneres Selbst sprach zu mir und gab mir bezüglich meines zukünftigen Verhaltens sehr konkrete Anweisungen. Beispielsweise sollte ich Barfuß laufen, um mich mehr mit der Erde zu verbinden.

Während meiner Ausbildung zum klinischen Psychologen an der Universität machte ich ein mehrmonatiges Praktikum bei einem meiner Professoren und behandelte im Rahmen dieses Praktikums einige Patienten nach den vorgegebenen Regeln. Während heutzutage die kognitive Verhaltenstherapie den Ton angibt, war die Praxis meines Professors eher psychodynamisch ausgerichtet. Ich erinnere mich noch sehr genau an eine Situation, in der wir das Erstgespräch eines Klienten zusammen führten.

Mein Professor wies mich darauf hin, dass er explizit keinen festen Gesprächsrahmen gegeben hatte, um besser hinter die Fassade der internen Prozesse seines Klienten schauen zu können. Er bemerkte, dass man durch eine feste Struktur immer nur die Reaktion einer Person auf diese Struktur beobachten konnte. Wollte man die Struktur der Person selbst kennenlernen, so musste die eigene Interaktion frei von Strukturen sein.

Das Dunkelretreat bietet im Gegensatz zu vielen anderen Methoden der inneren Erkenntnis einen großen Vorteil. Es ist die Strukturlosigkeit. Ohne äußere und innere Struktur zeigt sich nach einiger Zeit ganz automatisch unsere tiefe innere Struktur, egal ob man sie nun Persönlichkeit, Seele oder wie auch immer nennen mag. Außerdem ist das Bewusstsein durch die Abwesenheit von äußeren Reizen stets auf der Suche nach neuen Informationen. Das Entfalten der inneren Geheimnisse erscheint fast wie ein Theaterspiel in vielen vielen Etappen, wie ein Konzert in mehreren Sätzen, mal schnell und mal langsam, mal freudig und mal traurig. Und wie in einem Konzert, gibt es auch hier immer wieder Motive, die zurückkehren und die Wesenszüge des eigenen Selbst offenbaren. So zeigt sich vor dem inneren Auge das Wesen des eigenen Selbst.

*Liebe Grüße*  
*Martin Glanert*

# Dunkelretreat

## *Rückzug in die Dunkelheit*

*Das Tao sagt:*

„Wenn Du in die Dunkelheit gehst und  
sie wird vollkommen, verwandelt sich die  
Dunkelheit schon bald in Licht.“

*Mantak Chia*

Jeder Mensch hat schon einmal ein intensives und langes Dunkelretreat erlebt – nämlich neun Monate lang in der warmen, wohligen und immer versorgenden Gebärmutter unserer Mutter. Durch diese erste Erfahrung haben wir, tief verbunden mit der Mutter, eine Einheit gebildet und uns friedlich neun Monate lang dem Urvertrauen hingegeben. Ein Dunkelretreat ist häufig wie ein bewusstes Zurückgehen in diese Ur-Erfahrung. Dort gebären wir nicht nur neue Erkenntnisse, sondern nehmen auch die eigene Seele, mit all ihrer Weisheit und spirituellen Kraft, wieder wahr.

Der Rückzug in die Dunkelheit als Mittel zur Reizminderung und Entkonditionierung ist keineswegs eine moderne esoterische Erfindung, sondern gehört zum Selbstfindungsrepertoire vieler alter Kulturen und Religionen. In der vor-buddhistischen Bön-Religion Tibets wurde das Dunkelretreat schon als „Königsweg der Meditation“ bezeichnet und auch den indigenen Völkern Südamerikas ist der Rückzug in die Dunkelheit bekannt. Kivas beispielsweise sind unterirdisch angelegte kreisrunde Zeremonie- und Versammlungsräume der Pueblo-Kulturen. Ja, sogar Pythagoras errichtete unter seinem Haus in Süditalien einen in der Erde liegenden



Raum, in dem er lange Phasen des bewussten Rückzugs verbracht haben soll.

Um durch solch einen intensiven Rückzug tiefe Energieprozesse auslösen zu können, ist es wichtig, dass der Dunkelretreat-Bereich, zudem auch das Bad und gegebenenfalls der Flur gehören, zu 100 % abgedunkelt sind. Nur dann sind wir über die gesamte Retreat-Zeit vollständig frei von optischen Reizen und können uns den tiefen Prozessen hingeben, welche die Dunkelheit uns eröffnet.

Je länger der Aufenthalt in vollständiger Dunkelheit an einem geschützten Ort dauert, umso intensiver werden die spirituellen Erfahrungen. Die Dunkelheit selbst wird zum Guru. Das Sanskrit-Wort Gu bedeutet Dunkelheit oder Unwissenheit, Ru bezeichnet den Entferner dieser Dunkelheit. Daher ist jemand, der die Dunkelheit und Unwissenheit von uns nimmt, ein Guru. Und genau dies wird die Dunkelheit auch tun - sie kann uns zum höchsten Licht führen, wenn wir uns dafür öffnen und vollkommen dazu bereit sind. Die Dunkelheit ist eine Urkraft, die hilft, uns persönlich und spirituell zu entwickeln. Geben wir uns ihr länger hin, erleben wir eine immer tiefer gehende, heilsame Erfahrung mit uns, dem Sein und jenen Kräften, die viel größer sind als wir selbst.

Ein längerer Aufenthalt im Dunkeln wird auch Dunkeltherapie genannt, denn die Zeit ohne Ablenkungen, nur mit sich selbst, wirkt auf vielen Ebenen äußerst heilsam. Im

Gegensatz zu gängigen Therapieansätzen arbeitet die Dunkeltherapie nicht mit einzelnen Problemen, sondern erfasst den Mensch als Ganzes, als Einheit. Es geht zunächst vor allem darum, sich mit sich selbst und dem Universum zu verbinden und als Einheit zu spüren. Tief verbunden mit unserer Seele erfahren wir oft Erstaunliches über unser eigenes Sein. Der Geist rutscht meist von allein in eine Art Meditationszustand. Dadurch wird es leicht, mit Mantren diese bereits vorhandene meditative Grundenergie energetisch weiterzuentwickeln.

Fernab von jeglichen äußeren Reizen beginnen wir im Dunkelretreat auf ganz natürliche Art und Weise unser Innenleben zu erforschen. Wenn dem Geist keine äußeren Objekte der Betrachtung mehr zur Verfügung stehen, liefert er oft zuerst noch eine Bandbreite an interessanten Ideen und Ablenkungsvorschlägen, mit denen er sich doch noch beschäftigen könnte. Alleine den Geist in dieser ersten Zeit in der Dunkelheit zu beobachten, stellt einen intensiven erkenntnisreichen Prozess dar, der viel über die eigenen Prägungen und Konditionierungen sichtbar werden lässt.

Nach ein paar Tagen in der Dunkelheit wird der Geist erfahrungsgemäß ruhig und die Aufmerksamkeit richtet sich allmählich weiter nach innen. Viele Teilnehmer erleben wunderbare Einheitsgefühle und tiefe innere Ruhe, die das Herz und den Geist erfüllen und tragen.

Alles, was wir jemals erlebt haben, ist in unseren Körperzellen und unserem Energiefeld als Information gespeichert. Wenn das Licht im Außen erlischt, dann erscheint unser inneres Licht, welches diese vergrabenen Bereiche unseres Seins beleuchtet und erhellt. Die äußere Dunkelheit ebnet so den Weg zum inneren Licht und öffnet den Raum für tiefgreifende positive Veränderungen.

Ist der Blick erstmal auf das Innenleben gerichtet, kann es sein, dass sich zunächst all die unverarbeiteten Themen aus der Vergangenheit melden, die schon lange darauf warten, endlich verarbeitet und losgelassen zu werden. Unterdrückte Gefühle und verdrängte Verletzungen, die tief im Unterbewusstsein liegen und sich seit langer Zeit dem Alltagsbewusstsein entzogen haben, bekommen plötzlich ihren Raum zur Betrachtung und Transformation.

## Stille als Weg zum wahren Selbst

Die äußere Welt ruht nie. Sie ist in ständiger Aufruhr. Wir kennen das alle. Flimmernde Fernseher, dröhnende Musikanlagen, klingelnde Smartphones, aktives Internet und strahlende Satelliten - die Welt um uns herum wird kontinuierlich lauter. Diese ständigen Geräusche, Bilder und Anforderungen muss das menschliche Gehirn erst einmal sehr gründlich sortieren und verarbeiten. Je länger eine wohlverdiente Pause für das Gehirn ausbleibt, desto unkonzentrierter und energieloser wird der Mensch. Komplette Rückzugszeiten sind daher gerade in der heutigen schnelllebigen Zeit geradezu notwendig, damit das System durch ständige Reizüberflutung nicht in Dauerstress versetzt wird.

Eine sehr effektive Methode, um diese Verarbeitungsmechanismen in Gang zu setzen, ist der Rückzug in einem vollständig abgedunkelten Raum. Fernab von jeglichen äußeren Lichtquellen beginnt die Reise zum Selbst unmittelbar. Der Blick richtet sich automatisch nach innen. Schnell wird spürbar, wie wichtig Stille für die eigene Regeneration und Gesundheit ist.

Doch erst wenn für längere Zeit der ständige Reizfluss unterbrochen wird, bekommt das Gehirn seine wohlverdiente Pause. Die Erholungsphase der kognitiven Ressourcen setzt ein und der Blutdruck kann sich normalisieren.

Im Gehirn befindet sich ein Ruhezustandsnetzwerk, welches als Default Mode Netzwerk bekannt ist. Allerdings werden diese besonderen Gehirnareale erst dann aktiv, wenn sie kein neues Informationsmaterial zu verarbeiten und keine Aufgaben zu bewältigen haben. Sich selbst wahrzunehmen und zu reflektieren, fällt im Zustand des Rückzug folglich viel leichter.

Oft werden vergangene Erinnerungen wieder greifbar. Es erschließt sich ein innerer Raum, der höhere Zusammenhänge und Sinnhaftigkeit erkennen lässt. Transformationsprozesse werden mit Hilfe der Dunkelheit verstärkt angekurbelt. Diese lebensverändernden Erfahrungen in der Stille des Dunkelretreats führen oft zu tiefgreifenden emotionalen und psychischen Heilungen. Manche Gäste berichten von außergewöhnlicher Tiefenentspannung, die sie in der Stille der Dunkelheit erleben.

Manchmal geschieht es aber auch, dass diese Stille unerträglich scheint, Themen angeschaut werden wollen, bevor sie wirklich komplett verschwinden können. Nicht immer ist das angenehm. In diesen Phasen ist es wichtig, sich zu vergegenwärtigen, dass gerade diese Erfahrungen immer zutiefst heilsam sind. Alte Verletzungen können überwunden und neue Sichtweisen integriert werden. Diese neu gewonnene innere Freiheit lässt den Menschen regelrecht aufblühen. Sie bildet die Grundlage für die Erschaffung einer positiven und friedvollen Zukunft mit sich selbst und allen Mitmenschen.

## Intensive spirituelle Erfahrungen

Der komplette Rückzug in die Dunkelheit ist so kraftvoll, weil der visuelle Kanal vollständig ausgeschaltet wird. Somit ist die größte Ablenkungsquelle für das Bewusstsein entfernt und es stellt sich nach kurzer Zeit von ganz alleine ein Zustand der Bewusstseinsweiterung ein.

Nach einiger Zeit schärfen sich automatisch andere, feinere, Sinne. Das dritte Auge öffnet sich, Visionen, hellsichtige Erfahrungen und Begegnungen mit anderen Dimensionen werden möglich. Weiterhin beginnen wir bewusst oder unbewusst, einen inneren Monolog mit unserem Unterbewusstsein und unserer Seele zu führen.

Ohne jegliche äußeren Reize meldet sich verstärkt die innere Stimme, denn diese ist mit der Seele verbunden. So geschieht es, dass einzigartige Wahrheit und Weisheit in Erkenntnisblitzen bewusst werden. Inneres Wissen ist plötzlich ganz klar. Entscheidungen zu treffen fällt leicht. Der eigene Weg offenbart sich deutlich. Antworten auf wichtige Lebensfragen kommen spontan von ganz alleine zu uns. Tiefe mentale Ruhe stellt sich ein.

Der Kontakt zu spirituellen Wesen, Verstorbenen und dem Ur-Licht der eigenen Seele wird möglich.