

DUNKELMEDITATIONS-THERAPIE

Die heilende Kraft der Dunkelheit



HUMAN
GREATNESS
CENTER

EINLEITUNG

Die Dunkel-Meditation-Therapie beruht auf dem Grundprinzip, dass die Dunkelheit tiefe kraftvolle Geheimnisse der Heilung und spirituellen Entwicklung in sich trägt. Angelehnt an die Erkenntnisse der Hirnforschung und der traditionellen Nutzung von Dunkelheit, haben wir einen absolut abgedunkelten Raum geschaffen, der dir tiefgreifende Erfahrungen der Heilung, Erholung und Meditation ermöglicht. Stelle es dir wie eine Himalaya-Höhle mitten in Berlin vor!

In diesem Dunkel-Raum, der wie eine Mönchshöhle eingerichtet ist, kannst du die Welt der Stille und Dunkelheit für verschieden lange Zeiten und mit Hilfe verschiedener unterstützender Programme erkunden. Du kannst den Raum ohne weiteres Programm nutzen und einfach genießen in die Dunkelheit einzutauchen. Oder du wählst unter verschiedenen Programmen meditativer Musik oder geführten Meditationen aus.

In dieser Broschüre findest du ausführliche Informationen zu den Vorteilen darüber, Dunkelheit in dein Leben einzuladen. Beginnend von den körperlichen und neurologischen Vorteilen, bis hin zu den energetischen und spirituellen.

**DU BIST HERZLICHST DAZU EINGELADEN, DIE BESTÄRKENDE ERFAHRUNG
IN UNSEREM DUNKEL-RAUM FÜR DICH SELBST ZU TESTEN!**



ÜBER DIE WICHTIGKEIT VON DUNKELHEIT UND DES SCHLAFENS IM DUNKELN



WIE WIR DIE DUNKELHEIT VERLOREN HABEN

„Straßenbeleuchtung und Scheinwerfer durchbrechen die Dunkelheit außerhalb unseres Wohnraums, während Smartphone- und Computerbeleuchtung dasselbe innerhalb genau der Räume tun, in denen wir versuchen, unseren Körper und Geist auszuruhen. Permanente künstliche Beleuchtung ermöglicht es uns, bis spät in den Abend hinein, zu arbeiten oder uns zu vergnügen. Für die meisten von uns, wird so die Nacht zum Tage. Stunden, die ursprünglich dem Ausruhen und Schlafen vorbehalten waren, nutzen wir mittlerweile zum Arbeiten, Reisen, Einkaufen, Sport machen oder Freunde treffen. Zeit ist ein kostbares Gut und um dieses bestmöglich zu nutzen, wurde auch die Nacht erhellt und damit nutzbar gemacht.“

(www.amaya.org, Die Hirnforschung zur Dunkel-Meditation-Therapie)

- » Millionen von Menschen leiden an Schlafmangel, hervorgerufen durch verschiedenste Faktoren, die im Zusammenhang mit der 24/7 Gesellschaft stehen, die wir um uns herum erschaffen haben. Zwei Hauptfaktoren, die von Schlafexperten untersucht wurden, sind die übermäßige Nutzung künstlichen Lichts sowie die stetig steigende Nutzung elektronischer Medien. Diese zwei Hauptfaktoren für Schlafmangel anzugehen, kann uns dabei helfen, zu gesünderen Schlafmustern und einem gesünderen Geist zurückzufinden.
- » Verschiedene Studien zeigen auch die nachteiligen Effekte auf, die aus einer Änderung des natürlichen Tag-Nacht-Rhythmus hervorgehen. Laut Dr. David Crawford, dem leitenden Direktor der International Dark-Sky Association (die sich für einen „dunkeln Himmel“ und gegen „Lichtverschmutzung“ einsetzt), hat unser Verlust der Dunkelheit eine Vielzahl von Gesundheitsproblemen verursacht. In unserer natürlichen Entwicklung haben wir uns entlang eines Tag-Nacht-Zyklus entwickelt, welcher auch essentiell für eine gute Gesundheit ist.

MEHR MELATONIN BITTE!

- » Unser zyklischer Tagesrhythmus, unsere „innere Uhr“, tickt entlang eines 24-Stunden-Rhythmus im Hintergrund unseres Gehirns zwischen Schläfrigkeit und Wachsamkeit in regelmäßigen Zyklen. Auch bekannt als unser Schlaf-Wach-Zyklus. Dieser Zyklus wird zu einem beträchtlichen Teil von Temperatur und der Menge an Sonnenlicht beeinflusst. Wenn unsere innere Uhr also etwa durch künstliches blaues Licht Signale erhält, dass aktuell noch keine Schlafenszeit ist, so sendet sie auch entsprechende Befehle, noch kein Melatonin zu erzeugen.
- » Melatonin wird von der Zirbeldrüse ausgeschüttet und ist sowohl für die korrekte Aufrechterhaltung des Schlaf-Wach-Zyklus als auch für einen großen Anteil der Hormonregulierung zuständig. Melatonin wird dann produziert, wenn Licht verschwindet. Ohne Dunkelheit kann Melatonin also nicht in ausreichender Menge vom Körper ausgeschüttet werden.
- » Über 6.000 Studien haben nachgewiesen, dass Melatonin weitreichende positive Wirkungen, über einen gesunden Schlaf hinaus, mit sich bringt. Bekannt als der effizienteste Radikalfänger des Körpers mit einer beeindruckenden Fähigkeit, oxidative Schäden zu kontrollieren, hat Melatonin starke antioxidative, entzündungshemmende und immunologische Eigenschaften. Diese Eigenschaften wirken als Gehirn-, Herz- und auch Krebschutz sowie als neurologischer und kognitiver Schutz. Erreicht wird dies, durch die Reduzierung von Traumata bei Hirnverletzungen, die Prävention von Herzmuskelschäden, Nervenschutz, die Steigerung der kognitiven Funktionen und die Unterstützung der Krebsheilung bei gleichzeitiger Reduzierung der toxischen Auswirkungen der Chemotherapie.

DIE ENTSCHIEDENDE ROLLE DES GUTEN SCHLAFES IM DUNKELN

- » Einige Leute glauben, dass sie ihren Körper trainieren können, um nicht so viel Schlaf zu benötigen, wie sie es früher taten. Doch dies ist nicht so einfach möglich. Der Schlaf wird benötigt, um bestimmte Teile des Körpers, insbesondere das Gehirn, zu regenerieren, damit es weiterhin optimal funktionieren kann. Nach Phasen längerer Wachsamkeit oder vermindertem Schlafes, können Neuronen beginnen fehlerhaft zu funktionieren und das Verhalten einer Person sichtbar zu beeinträchtigen. Der Verzicht auf ausreichenden Schlaf hat also sowohl kurz- als auch langfristige Folgen.
- » Kurzfristig kann ein Mangel an ausreichendem Schlaf das Urteilsvermögen, die Stimmung, die Fähigkeit zu lernen und Informationen zu speichern, beeinträchtigen und auch das Risiko schwerer Unfälle und Verletzungen erhöhen. Langfristig kann chronischer Schlafmangel zu einer Vielzahl von Gesundheitsproblemen führen, darunter Fettleibigkeit, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und sogar frühzeitige Mortalität.
- » Einhergehend mit dem Überangebot von Licht und der Überproduktion von Informationen, die in unser Gehirn gelangen, müssen wir uns bemühen, unseren Schlaf so heilend und verjüngend wie möglich zu gestalten.
- » Guter Schlaf beginnt eine Stunde vor dem Schlafengehen. Eine Stunde vor dem Schlafengehen sollten wir unsere Bildschirme ausschalten und entweder das Licht dimmen oder Kerzen anzünden. Dies signalisiert, dass Melatonin ausgeschüttet wird und bringt uns auf den Weg zu einer tieferen Ruhephase.
- » Je dunkler, desto besser. Schaffe einen möglichst dunklen Raum in deinem Schlafbereich. Es ist erwiesen, dass selbst ein sanftes Leuchten aus einem Nachtlampchen, einem Wecker oder einem elektronischen Gerät deinen Schlaf stören kann. Verwende hierzu dunkle Fensterverkleidungen, wenn du in der Stadt oder in einem stärker beleuchteten Bereich wohnst. Schmeiße alle Elektronik aus deinem Schlafzimmer heraus und achte darauf, dass auch von deinem Wecker kein Licht abgegeben wird.
- » Tiefere Dunkelheit gleicht tieferer Verjüngung. Alte Praktiken der Dunkelraum-Therapie oder der Dunkelraum-Meditation sind äußerst verjüngend und haben zahlreiche Vorteile für Körper und Geist. Die Praxis, längere Zeiträume in völliger Dunkelheit zu verbringen - irgendwo zwischen 1 und 14 Tagen - stellte in vielen Kulturen auf der ganzen Welt eine höhere Meditationsübung dar. Der Nutzen solcher Praktiken ist umfangreich, beinhaltet aber unter anderem auch die Produktion hoher Mengen an Melatonin. Ohne Anwesenheit von Lichtemissionen wird immer mehr Melatonin produziert und wir können den mentalen, körperlichen und emotionalen Nutzen daraus ziehen, dass wir uns nicht nur vom Licht fern halten, sondern auch von der geschäftigen, lauten Gesellschaft, die wir geschaffen haben.



BEGINNE MIT DER WIEDERHERSTELLUNG
DER MELATONINPRODUKTION UND
DER VERBESSERUNG DEINES SCHLAFES MIT
HILFE DER DUNKEL-MEDITATION-THERAPIE!

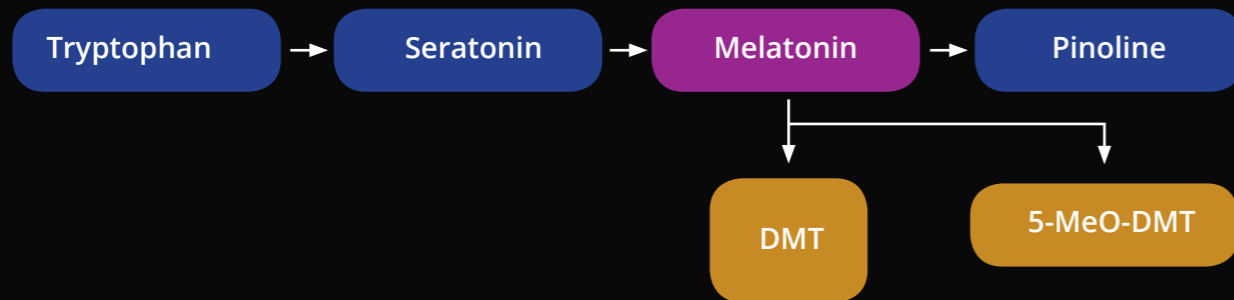


DIE POSITIVEN AUSWIRKUNGEN DER DUNKELHEIT AUF DAS GEHIRN

Der Rückzug in völlige Dunkelheit über einen längeren Zeitraum, hat weitreichende Auswirkungen auf das Gehirn. Wenn wir einen Blick auf die Chemie des Gehirns werfen, können wir den biochemischen Prozess hinter den Dunkelraum-Techniken und ihre Auswirkungen auf das Gehirn, besser verstehen.

ERMUTIGE DEIN GEHIRN, MEHR MELATONIN ZU PRODUZIEREN.

- » Wenn man völlige Dunkelheit erlebt, ist der stimulierte Bereich des Gehirns, eine Drüse namens Zirbeldrüse. Die Zirbeldrüse ist diejenige Drüse im Gehirn, die mit unserem ‚dritten Auge‘ verbunden ist. Nach Ansicht zahlreicher spiritueller Lehrer verschiebt die ‚Öffnung des inneren Auges‘ unsere Perspektive der Realität und öffnet uns für Intuition und übersinnliche Fähigkeiten. Während die äußere Welt die gleiche bleibt, verändert sich unsere innere Welt.
- » Die Zirbeldrüse braucht Dunkelheit, um Melatonin zu produzieren und abzugeben. Melatonin baut sich im Gehirn weiter auf, wenn du in völliger Dunkelheit verbleibst. Wenn sich die Melatonin-Speicher auf etwa 15-20 mg belaufen, beginnt das Gehirn zu erkennen, dass es kein Melatonin mehr benötigt und fängt damit an, Pinolen zu produzieren. Pinolen soll wohl auch von der Zirbeldrüse freigesetzt werden und ist für das verantwortlich, was wir "die Lichtshow" nennen. In völliger Dunkelheit kannst du gelegentlich sehen, wie sich Lichtmuster bilden. Diese Visionen stehen mit den inneren Abläufen unseres Geistes in Verbindung.
- » Mantak Chia beschreibt weiterhin: "Melatonin, das ‚Schlafmolekül‘, wird in der Zirbeldrüse, als Reaktion auf die Dunkelheit der Nacht und die natürlichen Tag-Nacht-Rhythmen von Licht und Dunkelheit produziert, die in den Hypothalamus, eine endokrine Drüse, die tief im Gehirn liegt, einprogrammiert sind. Melatonin wirkt auf die wichtigsten Organsysteme, beruhigt das sympathische Nervensystem und ermöglicht die tägliche Verjüngung von Geist und Körper. In einem Dunkelraum sammelt sich Melatonin allmählich im Gehirn an."



DMT: DAS GEIST-MOLEKÜL

- » Längere Zeiträume der Dunkelheit lassen die Zirbeldrüse sogar noch weiter reagieren. Wir werden dann mit einer psychedelischen Substanz namens Dimethyltryptamin oder DMT bekannt gemacht. Diese Substanz kommt auf natürliche Weise im Gehirn vor, wird ebenfalls von der Zirbeldrüse produziert und in der Regel lediglich bei der Geburt und beim Tod ausgeschüttet. Es wurde wegen der von ihm hervorgerufenen Zustände eines veränderten Bewusstseins und der Art und Weise, wie es sich in Gefühlen eines universellen Mitgefühls ausdrückt, als „Geist-Molekül“ bezeichnet. Dies ist ein Zustand, in dem wir tief daran arbeiten können, uns von vergangenen Traumata zu heilen.
- » Der Stamm der Shipibo am Amazonas nimmt genau diese Substanz in der pflanzlichen Form von ‚Ayahuasca‘ zu sich. Der Shipibo-Schamanismus ist tief in der pflanzlichen Heilung verwurzelt und die Forschung hat inzwischen ein unglaubliches Potenzial zur Behandlung von Krankheiten wie Stimmungsstörungen, Drogenmissbrauch und PTBS mit Hilfe der Pflanzenmedizin aufzeigen können.
- » Der DMT-Forscher Terence McKenna glaubte, dass die Substanz ein Portal zu einer anderen Dimension sei, in der wir Zugang zur wahren Natur der Realität erhalten. Einem schwingenden immateriellen Raum der liebenden Energie und des unbegrenzten Potentials.
- » Längere Perioden der Dunkelheit sind eine viel weichere, natürliche Art, Bewusstseinsveränderndes DMT zu erleben, ohne etwas zu sich zu nehmen. Alles, was wir brauchen, um diese tiefen Bewusstseinszustände zu erreichen, ist auf natürliche Weise bereits in uns allen angelegt.
- » Forschungen haben gezeigt, dass bei längerer Dunkelheit eine biochemische Reaktion im Gehirn dazu führt, dass außergewöhnliche Moleküle wie DMT synthetisiert werden. Dieser Prozess löst "... veränderte Wahrnehmungszustände aus, die eine beschleunigte Entwicklung hin zur Offenbarung des Selbst und zu einem Bewusstsein der Einheit ermöglichen." (<http://dark-retreats.com/>)

WACHSENDE BEWEISE FÜR DIE VORTEILE DER DUNKELHEIT

- » In den letzten Jahren deuten immer mehr Beweise darauf hin, dass es für Patienten, die an Depressionen, bipolaren Erkrankungen und sogar verschiedenen Formen der Psychose leiden, von großem Wert ist, längere Zeit in Dunkelheit zu verbringen. In Russland wird seit Jahrzehnten daran geforscht, und Dunklräume werden oft gegenüber (oder in Kombination mit) pharmazeutischen Behandlungen bevorzugt.
- » Interessanterweise ziehen sich Migräne-Kranke instinktiv in einen dunklen Raum zurück, um ihre Beschwerden zu lindern. Die Website migraine.com zeigt, dass 90,5% der chronischen Migräne-Patienten "einen dunklen Raum finden" als ihre am häufigsten verwendete Selbsttherapie gewählt haben.

STIMULIERUNG VON ÜBERSINNLICHER WAHRNEHMUNG

- » Dem weltbekannten taoistischen Meister Mantak Chia (in seinem Buch *Darkness Technology*) zufolge, besteht „...die Wirkung der Dunkelheit darin, große kortikale Zentren des Gehirns herunterzufahren und die mentalen und kognitiven Funktionen in den höheren Gehirnzentren herabzusetzen. Emotionale Zustände und Gefühlszustände werden verstärkt. Insbesondere der Geruchssinn und die feineren Sinne der übersinnlichen Wahrnehmung. Träume werden klarer, und der Traumzustand manifestiert sich in unserer bewussten Wahrnehmung. Schließlich erwecken wir in uns selbst das Bewusstsein für die Quelle, den Geist, die Seele.“
- » Mantak Chia, der häufig lange Dunkelraum-Rückzüge durchführt, fasst diesen Prozess wie folgt zusammen: "Die Dunkelheit verwirklicht nacheinander höhere Zustände des göttlichen Bewusstseins, die mit der Synthese und Anhäufung von psychedelischen Chemikalien im Gehirn korrelieren. Melatonin, ein regulierendes Hormon, beruhigt Körper und Geist und bereitet auf die immer feineren Realitäten des höheren Bewusstseins vor (Tag 1 bis 3). Pinoline, welche die Neurotransmitter des Gehirns beeinflussen, lassen Visionen und Traumzustände in unserem Bewusstsein entstehen (Tage 3 bis 5). Schließlich synthetisiert das Gehirn die "spirituellen Moleküle" 5-Methoxy-Dimethyltryptamin (5-MeO-DMT) und Dimethyltryptamin (DMT) und ermöglicht so die transzendentalen Erfahrungen universeller Liebe und universellen Mitgefühls (Tage 6 bis 12)".

SCHON EINE ODER ZWEI STUNDEN

DUNKELRAUM-THERAPIE KÖNNEN EFFEKTIV SEIN!

TRADITIONELLE NUTZUNG DER DUNKELHEIT FÜR HEILUNG UND SPIRITUALITÄT

- » Von Tibet über Indien bis zum Amazonasgebiet haben spirituelle Traditionen auf der ganzen Welt Dunkelraum-Techniken angewandt. Der Prozess, sich in völliger Dunkelheit zurückzuziehen und mehrere Tage ohne Licht zu verbringen, wurde als Mittel zur Erlangung einer geistigen Evolution oder eines tiefen geistigen Wachstums praktiziert.
- » Es gibt Historiker, die vermuten, dass auch die alten Ägypter und Mayas eine Form des Rückzugs in die Dunkelheit praktizierten, der traditionell 10 Tage andauerte. Heilige Menschen betraten das Zentrum ihrer jeweiligen Pyramiden, fernab jeglichen Lichts oder Klangs. Die Katakomben und das unterirdische Tunnelnetz der ersten Christen in Rom und viele andere Orte, wie die Pyramiden der Ägypter und die Höhlen der Essener am Toten Meer in Israel, könnten auch als Orte für dunkle Rückzüge genutzt worden sein. In Tibet und Indien wurden Rückzüge in die Dunkelheit mit Hilfe von Berghöhlen praktiziert. Selbst im Amazonas-Dschungel fanden solche Praktiken in Verbindung mit der Pflanzenmedizin statt, um zu heilen, zu transformieren und zu erwecken.
- » Die Rückzüge in die Dunkelheit wurden im Laufe der Jahrhunderte von einer Vielzahl spiritueller Traditionen als eine fortgeschrittene Praxis genutzt. Der Aspirant betritt einen Raum, der speziell dafür vorbereitet wurde, nicht das kleinste bisschen Licht hinein zu lassen und verbringt mehrere Tage unter diesem Mangelzustand für die Sinne, um einen tiefen Bewusstseinswandel herbeizuführen.



TIBETISCHER BUDDHISMUS

Traditionell wurden die Rückzüge in die Dunkelheit von fortgeschrittenen Praktizierenden der Dzogchen-Linien des tibetischen Buddhismus durchgeführt, und die Zeitspanne variierte zwischen einigen Stunden und Jahrzehnten. Einige tibetische Mönche empfehlen einen 49-tägigen Rückzug in die Dunkelheit. Diese Zeit wurde nur den fortgeschrittenen Praktizierenden empfohlen, da ein solcher Rückzug eine gewisse Stabilität im ‚natürlichen Zustand‘ des Geistes erfordert.

TAOISMUS

"In der taoistischen Tradition stellt die Höhle, der Unsterbliche Berg, der Wu San, die perfekte innere Alchemie-Kammer dar. Das Tao sagt: ‚Wenn du in die Dunkelheit gehst und diese Erfahrung bis zur Totalität gesteigert ist, wird die Dunkelheit bald zu Licht.‘ " (Mantak Chia)

In der taoistischen Tradition ist bekannt, dass das Verbringen längerer Zeiträume im Dunkeln als höherrangige Praxis die eigene Spiritualität fördert. Die Dunkelheit war die schlussendliche Reise der spirituellen Arbeit, auf der man ein neues Bewusstsein erleben konnte. Mantak Chia, Autor der ‚Darkness Technology‘, schreibt: "In der Dunkelheit beginnen unser Geist und unsere Seele frei in den weiten Bereichen der psychischen und spirituellen Erfahrung zu wandern. Wenn du diesen Urzustand betrittst, bist du wieder mit dem wahren Selbst und der Göttlichkeit im Inneren vereint".

INDIEN

In Indien, in der ayurvedischen Medizin, ist das Eintauchen in die Dunkelheit eine Form von Kaya Kalpa. Der Begriff Kaya bedeutet "Körper" und Kalpa bedeutet "zeitlos" oder "unsterblich". Diese ayurvedische Behandlung zielt darauf ab, eine ausgezeichnete körperliche Gesundheit und jugendliche Vitalität zu erhalten, so dass man den Tod lange genug hinauszögern kann, um Jivamukti zu erreichen, was die endgültige Befreiung der Seele ist. Die Techniken, die während des gesamten Prozesses von Kaya Kalpa verwendet werden, sind bekannt dafür, dass sie stark verjüngen und den Alterungsprozess dramatisch verlangsamen. Der Prozess beinhaltet Abgeschiedenheit in der Dunkelheit, Meditation und die Anwendung verschiedener pflanzlicher Zubereitungen.

AMAZONAS

Im Amazonas-Dschungel, innerhalb des Stammes der Shipibo, nutzen Heiler die Dunkelheit in Verbindung mit der psychospirituellen Pflanzenkombination ‚Ayahuasca‘. Einige Schamanen haben bis zu anderthalb Jahre in völliger Dunkelheit verbracht. Shipibo-Schamanen werden als pflanzliche Heiler von körperlichen, geistigen und spirituellen Beschwerden ausgebildet. Ihre Arbeit, anderen zu helfen, metaphysische Blockaden mit Hilfe von Pflanzenmedizin zu beseitigen, gilt als tiefe spirituelle Arbeit. Wenn man mit Ayahuasca Zeit in der Dunkelheit verbringt, kann dies dem Schamanen ermöglichen, die heilende Weisheit der Pflanze zu empfangen, um andere

DIE TIEFERE BEDEUTUNG VON DUNKELHEIT

*Ich wünschte ich könnte Dir,
wenn Du einsam oder in Dunkelheit bist,
das erstaunliche Licht
Deines eigenen Wesens zeigen.*

-Hafiz

zu heilen.
OSHO

- » Der spirituelle Lehrer Osho spricht über die "negative Dunkelheit", ein Konzept, das den "dunklen Teil unseres Seins" (die Ängste, die mit unserer unterbewussten Welt verbunden sind) beschreibt, während die "wahre Dunkelheit" transzendent ist und Nirodha Parinama, eine tiefe Transformation unserer unterbewussten Domäne, bringt.
- » Er spricht über die Überlegenheit der Dunkelheit gegenüber dem Licht und betont die relative Symbolik des weltlichen Lichts (Wie die absolute Dunkelheit kann das absolute Licht ein Symbol der Transzendenz sein. Im Höchsten gibt es keinen Unterschied zwischen Dunkelheit und Licht. Es ist sowohl Dunkelheit als auch Licht.) "Warum wurde Gott überall als Licht symbolisiert? Nicht weil Gott Licht ist, sondern weil der Mensch Angst vor der Dunkelheit hat. Das ist eine menschliche Angst – wir mögen Licht und wir haben Angst vor der Dunkelheit, deshalb können wir Gott nicht als Dunkelheit, als Schwärze begreifen. Das ist die menschliche Vorstellung. Wir betrachten Gott als Licht, weil wir Angst vor der Dunkelheit haben."

- » "Wenn du die Dunkelheit lieben kannst, wirst du keine Angst vor dem Tod haben. Wenn du in die Dunkelheit eintreten kannst - und du kannst nur eintreten, wenn es keine Angst gibt -, wirst du eine totale Entspannung erreichen. Wenn ihr mit der Dunkelheit eins werden könnt, seid ihr aufgelöst, es ist eine Kapitulation. Jetzt gibt es keine Angst mehr, denn wenn du mit der Dunkelheit eins geworden bist, bist du mit dem Tod eins geworden. Du kannst jetzt nicht sterben. Du bist unsterblich geworden."
- » "Zuerst ist eine tiefe Freundschaft mit der Dunkelheit notwendig.... Also mach zunächst erst mal eins: Sitze in der Dunkelheit, schalte das Licht aus, fühle die Dunkelheit....". Hab eine liebevolle Einstellung dazu; lass dich von der Dunkelheit berühren. Sieh sie dir an. Öffne deine Augen in einem dunklen Raum oder in einer dunklen Nacht; habe eine Gemeinschaft, sei zusammen, nimm eine Beziehung auf."
- » "Entdecke zuerst deine unbewussten Ängste und versuche, die Dunkelheit zu leben und zu lieben. Es ist sehr wohltuend. Sobald du das verstehst, und sobald du mit ihr in Kontakt bist, bist du in Kontakt mit einem sehr tiefen kosmischen Phänomen."
- » "Grenzen existieren durch das Licht. Wenn das Licht nicht da ist, werden die Grenzen aufgelöst. In der Schwärze ist nichts definiert, alles verschmilzt mit allem anderen. Formen verschwinden."
- » "Kontemplation, Meditation, Verschmelzung... Dunkelheit nimmt alle Unterscheidungen weg. Im Licht bist du schön oder hässlich, reich oder arm. Das Licht gibt dir eine Persönlichkeit, eine Besonderheit - gebildet, ungebildet, heilig oder Sünder. Das Licht offenbart dich als eine eigenständige Person. Die Dunkelheit umhüllt dich, akzeptiert dich - nicht als eigenständige Person; sie akzeptiert dich einfach ohne jegliche Definition. Ihr seid umhüllt und werdet eins."
- » "Wenn die Dunkelheit in dich eindringt, kommst du in sie hinein. Es ist immer wechselseitig, gegenseitig."

IM HRIDAYA YOGA

Hridaya Yoga spricht von der Dunkelheit und dem Abgrund als nichts, wovor man Angst haben müsste, denn wer wir wirklich sind, ist auch die Essenz von Dunkelheit und Licht. Manchmal kann die Dunkelheit, die wir durch Qualen oder Verzweiflung oder Angst oder Tod erleben, sofort reines Bewusstsein und nicht-konzeptionelle Glückseligkeit offenbaren. Und das liegt daran, dass es einen Quantensprung zu geben scheint zwischen dem, was unten und dem, was oben ist. Die Dunkelheit deutet auch auf den ultimativen Akt der Vereinigung hin, die sogenannte mystische Ehe. Der Abgrund hat weder ein Oben noch ein Unten.

IN DER BHAGAVAD GITA

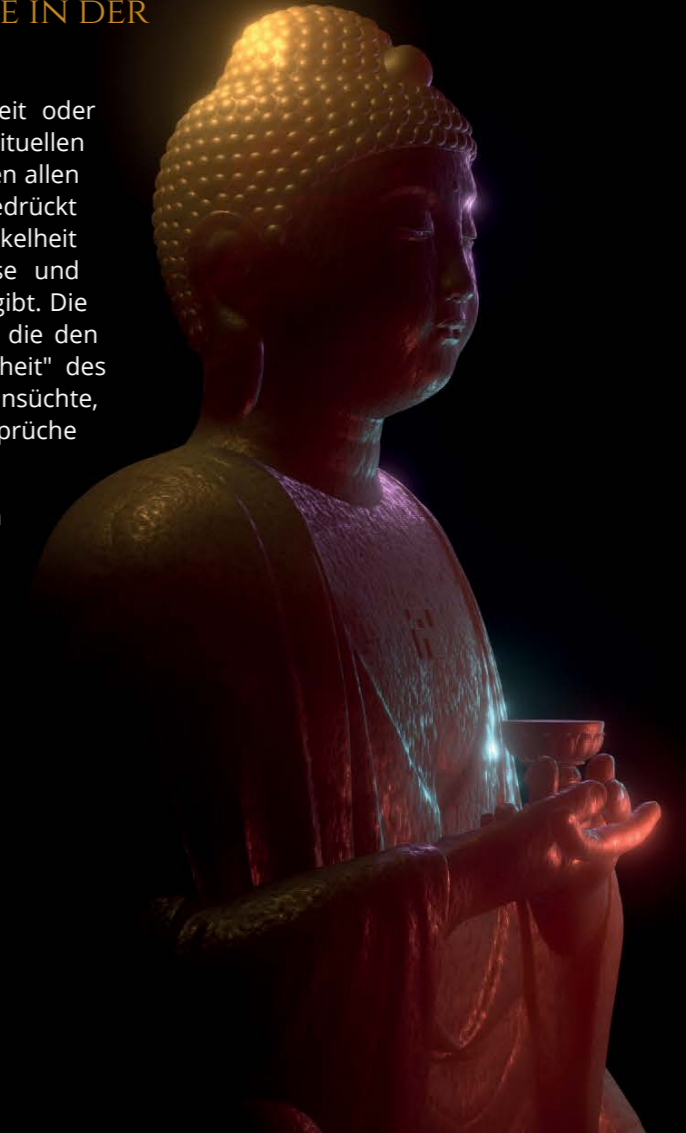
In dieser großen hinduistischen Schrift ist die unsterbliche Gottheit, Krishna – das Symbol des Höchsten Selbst – "dunkel", während Arjuna – der Sterbliche, das Symbol des individuellen Egos - "weiß" ist.

IM YOGA

Die alten Yogis verbanden die Flüssigkeit des ewigen Lebens, Soma, mit der Energie des Mondes, einer essentiellen Lebensenergie, die den Menschen in der Nacht auflädt und die von der inneren Sonne "verbrannt" wird (diese Verbrennung liefert die Energie, die sich im Wachzustand in den verschiedenen täglichen Handlungen manifestiert). In diesem Fall ist der Tag das Symbol aller Dualismen, des persönlichen Wirkungsbereichs und der zerstreuten Energie, während die Nacht das Symbol der Ewigkeit ist, der Kontemplation, der Regeneration und der Zentriertheit.

DIE DUNKLE NACHT DER SEELE IN DER MYSTISCHEN TRADITION

- » In der mystischen Theologie ist Dunkelheit oder Nacht das Symbol der apophatischen spirituellen Tradition. Hier geht es um ein Verschwinden allen Wissens, das definiert, analysiert oder ausgedrückt werden kann. Darüber hinaus bedeutet Dunkelheit einen Zustand, in dem es keine Beweise und keine psychologische Unterstützung mehr gibt. Die Nacht suggeriert "Leere" oder "Nacktheit", die den Geist reinigt, "Trockenheit" oder "Trockenheit" des rationalen Denkens beseitigt und heilige Sehnsüchte, sinnliche Emotionen und sogar höchste Ansprüche mit sich bringt.
- » Des Lichts beraubt, wird das Individuum von allem enteignet. Erinnerungen können uns nicht helfen, die aktuelle Situation zu erfassen. Es heißt, dass sich das Individuum in einer Wolke des Nichtwissens befindet. Der heilige Dionysius bezeichnete das als göttliche Dunkelheit, den Nigredo der Alchemisten.



DIE ALCHEMISTISCHE PERSPEKTIVE

- » Alchemistische "Arbeit" begann mit Nigredo oder Schwärze. Diese erste Phase ist in der Alchemie die der Fäulnis oder Zersetzung. Als erster Schritt auf dem Weg zum Stein der Weisen mussten alle alchemistischen Bestandteile gereinigt und aufwendig gekocht werden, um eine einheitliche schwarze Substanz zu bilden. Dies ist gleichbedeutend mit Tod und einer Rückkehr zum formlosen Chaos, das zur weißen Phase und schließlich zu Rubedo, der roten Phase der spirituellen Freiheit, führt. Albedo wird wörtlich als Waschung oder Abwaschen von Verunreinigungen durch Aqua Vitae (das Wasser des Lebens) bezeichnet.
- » Die Reise in die Dunkelheit ist nicht nur eine erste Stufe, sondern sie ist die Essenz des spirituellen alchemistischen Werkes. Ohne sie kann der Einzelne nur auf der oberflächlichen Ebene seines bloßen rationalen Denkens und sozialen Existenz bleiben, die von Dogmen dominiert wird. Es gibt ein wichtiges alchemistisches Adagio: "Besuche das Innere der Erde, korrigiere, was du dort findest, und du wirst den verborgenen Stein entdecken." Um den "Abstieg in die Dunkelheit" zu beschreiben, der mit dem Wort "Vitriol" zusammengefasst ist, hat die Alchemie einige sehr alte Symbole erhalten. Das Individuum, das in seine ursprüngliche Natur hinabsteigt, wird einen großen Verlust erleiden. Er muss alle seine alten moralischen, sozialen und spirituellen Werte aufgeben. So kann er sich einer anderen Ordnung öffnen, die mehr mit der Harmonie des Ganzen übereinstimmt.

NISARGADATTA MAHARAJ

- » In dem Buch "Ich Bin" beschreibt Nisargadatta Maharaj die Tatsache, dass auch im Tiefschlaf der Wissende (der Höchste Zeuge) anwesend ist. Auf die Frage: "Im Schlaf gibt es weder das Wissen noch den Wissenden. Was hält den Körper sensibel und empfänglich?", sagt er: "Man kann nicht sagen, dass der Wissende nicht da war. Die Erfahrung von Dingen und Gedanken war nicht da – das ist alles. Aber auch das Fehlen von Erfahrung ist Erfahrung. Es ist, als würde man einen dunklen Raum betreten und sagen: "Ich sehe nichts". Ein von Geburt an blinder Mann weiß nicht, was Dunkelheit bedeutet. Ebenso weiß nur der Wissende, dass er nicht weiß. Der Schlaf ist nur eine Gedächtnislücke. Das Leben geht weiter."
- » In einem Dunkelretreat verschwindet die ganze objektive Welt wie im Tiefschlaf. Aber es bleibt der Zeuge, der von Nichts "umgeben" ist. Wir sind uns dieses Nichts bewusst, und schließlich wird in diesem Nichts der Zeuge als dessen Natur offenbart. Dann ist da immer noch Nichts, aber das Nichts ist nicht mehr bedeutungslos, oder einfach nur eine Gedächtnislücke: Es ist das volle Bewusstsein, der Zeuge. Bei einem Dunkelretreat voll bewusst zu sein, ist wie in der "Nacht" oder in der "Vergessenheit" des Tiefschlafes bewusst zu werden.



EMPFEHLUNGEN FÜR DEN PROZESS DER DUNKEL-MEDITATION-THERAPIE

- » Meditiere sowohl mit offenen als auch mit geschlossenen Augen. An einem bestimmten Punkt wirst du feststellen, dass es dabei keinen wirklichen Unterschied gibt.
- » Du kannst dich entweder setzen, hinstellen oder hinlegen.
- » Entwickele die Fähigkeit, jeden Gedanken, jede Empfindung oder Emotion als Zeuge zu betrachten – die Dunkelheit kann diese Fähigkeit verstärken, da die Dunkelheit den Inhalt des Geistes deutlicher offenbart.
- » Du kannst das Bewusstsein des Zeugen behalten, indem du die Frage stellst: "Wer bin ich?"
- » Während des Retreats können allerlei Bilder und Visionen entstehen. Auch wenn sie faszinierend oder vielleicht sogar beängstigend erscheinen, mach' daraus kein Drama und lass' dich nicht davon überwältigen. Bewahre das Bewusstsein für das Bewusstsein und frage: "Wer ist der Zeuge all dieser Visionen?"
- » Lass deinen Verstand nicht außer Rand und Band geraten. Sieh die Geschichten als unwirklich und vergänglich. Wenn dein Geist zu wandern beginnt, bringe sanft deine Konzentration zurück,
- » Es kann sein, dass dein Unterbewusstsein sich "entlädt", ähnlich wie es in nachts Eindrücke in Formen von Träumen verarbeitet. Lass die reine Dunkelheit einfach diese psychologische "Dunkelheit" aufnehmen, einschließlich möglicher Ängste. So wie schwarze Löcher enorme Mengen an Materie absorbieren, kannst du darauf vertrauen, dass auch die Dunkelheit deine begrenzten persönlichen Emotionen und psychischen Rückstände absorbieren kann.

- » In der Nacht vor dem Dunkelretreat solltest du ausreichend schlafen, damit du während deiner Sitzung nicht (aufgrund der Melatoninproduktion) vor allem schläfst. Es ist nichts falsch daran, auch mal einzuschlafen – das ist ein natürlicher Prozess, der mit der Entspannung einhergeht. Um jedoch den vollen Nutzen aus der Sitzung zu ziehen, wäre es gut, auch die Meditation zu erleben.
- » Befreie dich von der Idee, dass du einen sehr strengen Plan für deine Sitzung haben solltest. Ein Rückzug in die Dunkelheit soll die intuitive Haltung fördern, die mit der rechten Gehirnhälfte verbunden ist. Dein Bewusstsein wird natürlich dabei wachsen und es gibt keinen Grund, Angst vor Langeweile zu haben. Tiefe Entspannung und Bewusstsein beseitigen allmählich das ständige Bedürfnis nach Stimulation.
- » Du kannst Yoga-Asanas oder Atemübungen machen.
- » Du kannst ein Tagebuch mitbringen, um deine Gedanken und Einsichten aufzuschreiben. Es ist etwas schwierig, im Dunkeln zu schreiben, aber wenn du den Finger auf der Seite an der Stelle hält, an du angefangen hast, und genügend Platz zwischen den Zeilen lässt, ist es völlig machbar.
- » Gib dich hin und genieße den Prozess!

QUELLEN

https://www.universal- tao.com/dark_room/index.html

<http://dark-retreats.com/>

<https://hridaya-yoga.com/dark-room-retreats-the-hridaya-perspective/>

<https://www.amaya.org/articles-home/2018/1/20/the-brain-science-behind-dark-room-therapy>

https://en.wikipedia.org/wiki/Dark_retreat

<https://darknessretreat.net/>

<http://dreamcatcherreality.com/dark-room-therapy-dmt-higher-dimensions/>

<https://www.theatlantic.com/health/archive/2018/07/darkness-therapy-czech-republic/564365/>

<https://migraine.com/chronic-migraine-in-america-2013/the-dark-room/>





Onlinebuchung und Preisinformationen zu D.M.T. Sitzungen findest du auf: www.shaitubali.com/dmt-room

HUMAN GREATNESS CENTER - Drakestr 42 - 12205 Berlin

Kontakt: Noga Müller – Tel. +49 157 316 81 740 – noga@chiro-yoga.org