



Dunkelretreat – Seit Jahrtausenden der Königsweg zur Erleuchtung

Dunkelretreats – auch bekannt als Dunkeltherapie, Dunkelyoga oder Dunkelmeditation – sind eine uralte Methode zur Selbstfindung und zu spirituellen Erfahrungen.

Nach langen intensiven Jahren, in denen ich in Indien gelebt habe, um die Tiefe der Meditation zu erforschen und sie zu leben, habe ich mich den Dunkelerfahrungen zugewandt. Nach eigenen sehr eindrücklichen Erfahrungen mit der Dunkelheit habe ich für mich erkannt, dass diese besondere Rückzugszeit einer der schnellsten Wege zu hochenergetischen spirituellen Erfahrungen und zur Selbstfindung ist.

In einem Dunkelretreat zieht man sich für längere Zeit in eine wirklich komplette Dunkelheit zurück. Indem die visuellen Kanäle völlig ausgeschaltet werden, wird die größte Ablenkungsquelle für das Bewusstsein entfernt. Dadurch stellen sich nach

kurzer Zeit von ganz allein ein Zustand von Bewusstseinsweiterung und häufig tiefe spirituelle Erlebnisse ein, die sonst nur nach langjähriger Meditationspraxis zu erreichen sind. Vertiefte Wahrnehmung von sich selbst, Inneneinkehr, Erfahrung des Urlichts, Begegnung mit Lichtgestalten, Reinkarnationserfahrung und viele weitere tiefe Erlebnisse werden möglich.

Mittlerweile habe ich ein wundervolles Team von Dunkelretreat-Betreuern an meiner Seite. Wir alle haben eigene tiefe, sehr intensive Erfahrungen gesammelt und bei anderen begleiten dürfen. In folgendem Interview, das ich mit Sabine, Sabrina und Adi Shakti führe, geben wir einen Einblick

in diese individuellen Erfahrungswelten.

Bharati: Was war dein beeindruckendstes Erlebnis im Dunkelretreat?

Sabine: Das war die Begegnung mit mir selbst in einem früheren Leben. Die Bilder zeigten mir vollkommen emotionslos die Silhouette sowie den Namen der Stadt Worms und wie ich als fünfjähriges Mädchen zusammen mit meiner Mutter auf einem Feld vor der Stadt erfroren bin. Die historischen Hintergründe dieser Begebenheit konnte ich später tatsächlich im Internet nachvollziehen, und auch das Stadtbild von Worms erkannte ich wieder. Das war sehr beeindruckend.



Bharati: Was war deine größte Angst beim Retreat und hat sie sich bestätigt?

Adi Shakti: Meine größte Angst war sehr intensiv für mich. Ich hatte die Angst, dass sich eine Art Dämon vor meinen Augen manifestieren könnte. Doch als dann das Licht ausging und ich allein in der Dunkelheit war, umgab mich eine tiefe Ruhe. Ich hatte keinerlei erschreckende Erfahrungen, bis auf einen Albtraum am Ende meines Retreats. Dieser war sehr notwendig für meinen Prozess, denn er hat mir geholfen, wirklich über meine Ängste hinauszuwachsen.

Bharati: Hat sich durch deine Erlebnisse im Dunkelretreat etwas in deinem Leben verändert?

Adi Shakti: Ja, seitdem ich mehr Ruhe in mir spüre, wurde auch alles ruhiger und klarer im Außen. Die Beziehung zu meiner Mutter hat sich grundlegend verändert.

Früher hat sie sich stets Sorgen um mich gemacht. Sie sah mich nach dem Dunkelretreat an und bemerkte sofort, dass ich wirklich glücklich und entspannt in mir bin. Seitdem vertraut sie mir mehr.

Bharati: Viele haben in der Dunkelerfahrung Lichterscheinungen und sehen verschiedene Dinge. Wie war das bei dir?

Sabrina: Ich sah einige sehr eindruckliche Dinge. Einmal sah ich von rechts ein klar rotes Licht scheinen und hatte sofort das wissende Gefühl: „Das ist meine Aura jetzt gerade.“ Ein anderes Mal stand ich einfach im Zimmer und schaute in den Raum. Das Gefühl, einfach da stehenzubleiben und zu schauen, war stark. Plötzlich erschien ein Mosaik aus roten und lila Farblinien oder geometrischen Formen, vieldimensional sich übereinander legend.

Bharati: Was ist deine größte Erkenntnis durch deinen eigenen Dunkelretreat-Prozess und die Betreuung?

Sabrina: Das Umfeld, die Eindrücke und Situationen, die um das Retreat entstehen, alles was die universelle Energie erschaffen hat, sind wunderbare Hilfsmittel, um zu wachsen. Es liegt vollkommen an mir und meinen Entscheidungen, mit welchen Gedanken, Emotionen ich den Raum in mir fülle. Ich kann mich jederzeit an diesen Ort der Ruhe in mir zurückziehen.

Bharati: Was ist dir passiert, womit du nie gerechnet hättest?

Adi Shakti: Dass ich viel im Dunkeln lachen würde! Ich bin mit sehr viel Angst ins Dunkle gegangen und lachte dann so viel über mich und die Welt. Das tat mir so gut und alles durfte sich einmal im Nichts einfach auflösen.

Bharati: Was hat dir dabei Sicherheit gegeben?

Adi Shakti: Es war gut für mich zu wissen, dass immer jemand da ist. Dass es eine Notfallklingel gibt, die Tag und Nacht aktiv ist. Die achtsame Betreuung gab mir wirklich das Gefühl, ich darf mich wohl fühlen und

mir den Raum ganz für mich nehmen. Witzigerweise gab mir auch die Dunkelheit an sich sehr viel Sicherheit. Sie nahm mich bedingungslos in ihre Arme.

Bharati: Wie war der Moment, als du das erste Mal das Licht wieder gesehen hast?

Adi Shakti: Für mich war es, als würde ich das erste Mal das Licht der Welt erblicken. Die Welt wird als Ganzes wahrgenommen und überall lauern Wunder. Und die Augen freuen sich über all die zurückgekehrten Dinge, was dann aber schnell auch etwas anstrengend werden kann.

Bharati: Danke für das schöne Gespräch mit euch. Zusammenfassend kann man sagen, dass die Dunkelheit für jeden eine Ur-Kraft ist, die uns 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 den Kräften, die viel größer sind als wir.

Über die Autorin:

Bharati Corinna Glanert hat viele Jahre ihres Lebens die Tiefe der Spiritualität in Indien gelebt und seit 2011 eine Vielzahl von Dunkelretreats in Deutschland und in Indien begleitet. Zusammen mit ihrem Mann Martin und ihrem Team leitet sie das Seminarhaus „Quelle der Kraft – Spiritbalance Sadhana Ashram“ mitten im Schwarzwald. Dies ist ein besonderer Ort des Rückzugs und der Erholung, aber auch des Lernens und Teilens und ein Platz, an dem hohe spirituelle Erfahrungen möglich werden.

Ausführliche Informationen über Dunkelretreats auf: www.dunkelretreat.de

Kontakt:

Bharati Corinna und Martin Glanert mit dem Spiritbalance Team
Mail: info@spiritbalance.de
Telefon: +49 7841 8392417
www.spiritbalance.de