

Dunkeltherapie

Die Geburt des inneren Lichtes

Von Gertrud Niehaus



In der Natur kommt nach einer langen dunklen Phase im Jahreskreislauf wieder das Licht des Frühlings. Alles ist wieder mit Leben erfüllt. Die in der Erde ruhende Saat streckt sich der Sonne entgegen, erblüht, entfaltet sich, um wieder zu verwelken, zu verwelken um erneut wieder aufzublühen.

Ähnlich ist es auch bei uns Menschen, dunklen Perioden folgen den lichten und leichteren Erfahrungen in unserem Leben.

Der Mensch spürt ein tiefes Leiden in sich, wie unbewusst auch in jedem versteckt, das er nicht der Kirschbaum vor dem Haus, seine Lieblingskatze oder Nachbar, noch das erdige Gefühl unseres Erdballs, noch die Planeten, noch der Kosmos, noch alle Lebewesen sein kann.

Der Mensch fühlt sich allein, abgegrenzt von allen anderen Dingen und Wesen; nur durch Kontakte wie Reden, Schauen, Fühlen mit ihnen in Berührung. Er leidet darunter, selten ist es ihm bewusst, doch ist da eine Sehnsucht in seiner Seele nach Eins sein mit allen Wesen und Zuständen der Schöpfung.

Dieses Trennungsgefühl können wir auch als unsere Urkrankheit bezeichnen. Ziel unseres Daseins scheint damit offenbar die Rückkehr zum inneren Licht, zur Einheit von allem, zu sein. Dies zu erkennen in all unseren Handlungen und Gedanken, darum geht es. Dazu bedarf es großer Reflexionsfähigkeit, tiefer Einfühlung und ein von den Alltagsorgen befreiter Wachzustand.

Dunkeltherapie ermöglicht die Erkenntnis unserer Bewusstseinschwankungen und -trübungen. In der Dunkelheit geht es um das Abschütteln der mentalen Bewölkung. Es kommt verstärkt zu einer Bewusstseinsklarheit, nämlich der Abwesenheit von Gefühlen und Gedanken.

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 genutzt. Wir erkennen die Künstlichkeit von Fühlen und Denken und finden Frieden in unserem wahren Wesen, was wir als Licht und innere Liebe erfahren. Die Abwesenheit von äußeren Reizen, wenn wir uns im Dunkeln befinden, führt zunächst dazu, das seelische Vorgänge durchsichtiger werden, später erlöschen sie, und wir laufen leer.



Das Leerwerden

Aus dieser Leere tauchen nun intuitive Bilder, Archetypen, abstrakte Muster und Farben wie Delphine aus dem Meer auf.

Unsere Psyche wird heller, aus dem Sehen wird Hellsehen, aus dem Hören Hellhören.

Jenseits dieser Erfahrungen können wir in einen Zustand ganz ohne Denken und Fühlen kommen, getragen von einem ursprünglichen Gegenwartsbewusstsein. Wir kommen in Kontakt mit unserer Urnatur, der Erfahrung einer göttlichen Alleinheit.

Die Dunkelheit offenbart schrittweise die wahre Natur unseres Bewusstseins. Anfänglich kommen die Alltagsorgen hoch, auch Lebensthemen, die nicht bearbeitet sind, können sich in den Vordergrund schieben. Da keine neuen Reize mehr nachkommen in der Dunkelheit und das Denken und Fühlen nicht an- und aufgeregt werden, zerfallen die Alltagsmuster allmählich.

Eine zunehmende Leere breitet sich aus. Hier braucht der Mensch nichts zu tun, um auf seinem spirituellen Weg zu bleiben. Es kommt wie von selbst zu tiefen Erkenntnissen. Während wir noch subjektiv glauben, voller Gedanken zu sein, haben diese sich längst verzogen. Die Leere beginnt sich unaufröhrlich auszudehnen.

Die Leere bietet paradoxerweise den Nährboden für Heilung und Lösung von Problemen. Auch setzt eine tiefe psychische Regeneration und Beruhigung des Energieflusses ein. Auch können Visionen in dieser Phase des Dunkelretreats auftauchen, die

Gertrud Niehaus

Dipl. Soz., Dozentin für Psychologie und Soziologie an der FU Berlin. Weiterbildung in personaler und transpersonalen Psychologie. Ihr wissenschaftliches Interesse gilt der Erforschung und Anwendung archaischer Heilweisen. Sie begründete die „Matriachale Therapie“ und leitet heute die Ausbildung im Rahmen der Naturtherapie, mit den Schwerpunkten Dunkeltherapie, Reisen zu Kraftorten, der Weg der weisen Frau, Heilkraft der Rituale, Intuitionstraining. Die Fähigkeit das seelische Potential anderer Menschen wahrzunehmen, verstärkte sich durch tiefe Transformationserfahrungen und die Schulung durch Schamanen und Heiler. Neben ihren Buch- und CD-Publikationen ist sie Verfasserin vieler Artikel zum Thema „Medizin der Erde“.
www.naturtherapie-rituale.de

nicht selten große Weisheiten enthüllen. Die Dunkelheit führt uns zurück zu unserem wahren Selbst und wir werden mit unserer Göttlichkeit in unserem Inneren wiedervereint. Wir werden zu *elektromagnetischen Leitern* der universellen Energie.

Spirituelle Traditionen

Aufenthalte in kompletter Dunkelheit wurden in allen spirituellen Traditionen eingesetzt, um Erleuchtung zu erlangen insbesondere in Japan, Indien und Tibet. In Europa sind unterschiedliche, unterirdische Tunnelnetzwerke bekannt als Räume der Initiation durch die Dunkelheit. In Ägypten, in Rom und am Toten Meer handelte es sich um Höhlen. Höhlen stehen für die Erdmutter und ihre Energielinien.

Die Höhle symbolisiert die Unsterblichkeit, einen inneren alchemistischen Raum.

Auch in England sind unterschiedliche Gewölbe bekannt, Räume der Initiation durch die Dunkelheit. Sie befinden sich unter Stonehenge, Glastonbury Tor und anderen Steinmonumenten. Diese unterirdischen Kammern und Labyrinth werden „Weem“ oder „Wambe“ (Höhle) Bauch, genannt. Diese prähistorischen Monumente in Großbritannien werden mit der Totenkult in Verbindung gebracht.

Die Initianten wurden, nachdem sie eine höhere Bewusstseinsstufe erreicht hatten, auf sehr behutsame Weise in die nicht sichtbare Welt eingeführt. Während des Rituals erfuh die Psyche eine Art Tod. Diese Mysterien spielten sich in unterirdischen Kammern ab, aus denen alles Licht ferngehalten war. Sowie das Kind im Leib der Mutter empfangen, so der Geist in dunklen Höhlen geboren werden konnte.

Die Megalithkammern von Malta und Gozo waren ebenfalls Orte, die eine Neugeburt durch die kosmische Mutter begünstigten.

Aufenthalte in kompletter Dunkelheit werden im Rahmen der Entsagung, Visionsuche, der Einsamkeit und des meditativen Rückzugs zur Unterstützung der Inneneinkkehr 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 Lichtes, gehören zum Repertoire der Selbstfindung aller Kulturen und Religionen.

Seinszustand

Die Dunkeltherapie führt weg vom mental konstruierten Selbst, was sich ständig unvollständig fühlt. Angst und Verlangen sind seine vorherrschenden Emotionen und Triebkräfte. Dieses Selbst ist immer auf der Suche, es sucht zu seiner Ergänzung mehr von diesem und von jenem, um seinem Gefühl der Unvollständigkeit entgegen zu wirken. Die Dunkelenerfahrung führt uns in den Seinszustand. Hier erkennen wir die Handlungen in der äußeren Welt als Beschäftigung und Ablenkung. In der Dunkelheit dämmert meist bei den meisten Menschen der Seinszustand herauf. Bei manchen setzt sich das stärker durch als bei anderen, was davon abhängt, wie sehr man es wagt, sich von der Dunkelheit und begleitenden Gesprächen unterstützt in einen leeren Raum, eine leere Zeit und ein leeres Ich hineingleiten zu lassen. Das mag einem Tod, einem Aufgeben gleichkommen und davor hat unser Ich Angst.

Während des Dunkelretreats machen viele Menschen die Erfahrung, die wirkliche Welt sei in ihrem Inneren. Die Seinserfahrung bleibt allerdings nicht bestehen. Mit dem ersten Schimmer des wiederkehrenden Lichtes bricht sie zusammen. Doch dann hat man sie über einen längeren Zeitraum erfahren und weiß nun, wo mein eigentliches Zentrum ist, nämlich jenseits unseres ständigen Auf und Ab unseres Denkens und unserer Probleme und davon kann einen nichts und niemand mehr abbringen.

Das inneren Licht

Nach einem längeren Aufenthalt in der Dunkelheit, schärft sich die Wahrnehmung. Zunächst wird das Licht neblig-hell wie das Licht der Dämmerung. Manchmal tritt ein bläulicher Lichtschimmer auf. Manche sehen auch Regenbögen. In den Farben spiegelt sich die universelle Energie oder Prang wieder. Hierbei tritt das innere, klare Licht an die Stelle von Denkbewegungen.



Seminarhaus

kosten- und verkehrsgünstig

Bauernhof mit altem Baumbestand • Alleinlage (Kreis Celle) • zwei Seminarräume (110 u. 36 qm) mit Holzschwingboden • beste Akustik • Kamin • Ruheräume • Terrasse mit Blick auf die Pferde •

Isabel v. Pander • Tel. 05051-2816

www.reiterhof-bleckmar.de

Meine persönliche Erfahrung

Ich feierte meinen 50. Geburtstag nicht wie gewöhnlich mit einer großen Party, sondern fühlte mich magisch angezogen von einem Artikel, den Holger Kalweit, der auch der Begründer der Dunkeltherapie ist, vor Jahren in der Esotera veröffentlicht hatte – „Dunkeltherapie-Pfeilweg zur Erleuchtung“. Nachdem ich nun schon einige Meister, Mysteryschulen, Heiler, Schamanen und die Natur als Lehrer kennengelernt hatte, war es die Dunkelheit, die mich initiierte, mich mit meiner inneren Lichtnatur in Kontakt brachte.

Ich erkannte in der Dunkelheit meine Talente und Fähigkeiten und bekam klare Anweisungen für meine jetzige Lebensaufgabe. Viele Probleme hatten sich von selbst erledigt. Die Dunkelheit hat mir den Weg nach Hause gezeigt, ich bin angekommen. Einfach sein, stillsein, da sein, wo das Leben ist, das war das Geschenk an mich. Frieden, tiefere innere Stille und Licht sind geblieben.

Fotos: Portrait - G. Niehaus
Himmel - Kwiatkowski Verlag