



VON MARTIN LOWENTHAL

Bei der Überlegung, ein Retreat in der Dunkelheit zu machen, müssen wir uns unserer kulturellen Prägung bewusst werden. Die Hinwendung zum Licht im Gegensatz zur Dunkelheit hat viele Perioden der Weltgeschichte, viele Religionen und einen Großteil der westlichen Kultur seit Plato gekennzeichnet. Häufig ziehen wir das physikalische Licht vor und streben nach Licht, ganz zu schweigen von Erleuchtung, auf unserer spirituellen Suche.

Während Licht wahrhaft wunderbar und transformativ ist, hat die Ansicht, dass sich Licht und Dunkel in stetem Kampf befinden, zu einer Dämonisierung des Dunklen geführt. Das Dunkle steht für das Unbekannte, für das, was wir nicht verstehen können, was wir fürchten und verdrängen, was unangenehm ist und geheimnisvoll – und es steht für den Tod. Allzu oft wird es als Sitz des Bösen, der Irrationalität und Unwissenheit gesehen und als Quelle von Gewalt und Zerstörung, von Depression und Wahnsinn. Der Preis, den wir für diese Liebe zum Licht bezahlen, ist die Angst vor der Dunkelheit, die Flucht vor der Sterblichkeit und eine oberflächliche Lebensweise, die darauf ausgerichtet ist, nur die Oberfläche der Realität zu erfahren.

Entgegen dieser Kultur des Lichts haben viele Mystiker und Dichter die Vorzüge der Dunkelheit und ihre Verbindung mit dem Göttlichen gepriesen. Von den hebräischen Propheten und Kabbalisten über die alten Griechen wie Parmenides und Pythagoras bis hin zu Meister Eckhart, Rainer Maria Rilke und vielen modernen Dichtern und Schriftstellern fließt ein Bewusstseinsstrom, der den Weg in die Dunkelheit und die dort zu findenden heiligen Früchte preist.

Der gemeinsame Faden dieser Schriftsteller und Lehrer ist die Notwendigkeit, in die Dunkelheit hinabzusteigen, um die Geschenke von Weisheit und Segen aus der Auseinandersetzung mit Tod und Trauer zu erlangen. Diese Reise offenbart unsere authentische Beziehung zum Heiligen.

Meister Eckhart sagte über die Dunkelheit: „Der Grund der Seele ist dunkel.“ Er schrieb auch: „Was ist diese Dunkelheit? Wie wird sie benannt? Nenne sie: Befähigung zur Empfindsamkeit. Nenne sie: Eine reiche Empfindsamkeit, die dich ganz machen wird. Nenne sie: Dein Potenzial für Verletzlichkeit.“

Ich habe diese Tradition in einem meiner Gedichte fortgesetzt, die ich im Dunkel-Retreat schrieb:

*Karten und Augenlicht sind nutzlos
Im Lande der Dunkelheit.
Nur die Wahrnehmungen eines heiligen Herzens
Können die weite Vertrautheit
Dieser ursprünglichen Landschaft schauen.*



DAS HEILIGE HERZ DER DUNKELHEIT

Das Dunkle ist in unserer Kultur oft negativ besetzt. Martin Lowenthal ermutigt uns, im Dunkelretreat das innere Licht in uns zu entdecken.

AUS DUNKELHEIT GEBOREN

Unser aller Beginn liegt in der Dunkelheit des Mutterleibs, unser Leben wird von Organen aufrecht erhalten, die im Dunkeln arbeiten, wir wurden wahrscheinlich in der Intimität der Nacht empfangen und haben oder werden unsere Kinder dort empfangen, und unsere Körper werden ihren Kreis in der Dunkelheit der Erde beenden. Die Pflanzenwelt, die uns nährt, ist in der Dunkelheit der Erde gekeimt. Fast der ganze Weltraum ist dunkel und die Theorie besagt, dass unser Universum aus Dunkelheit geboren wurde.

Retreats in der Dunkelheit sind durch die großen spirituellen Traditionen seit Tausenden von Jahren für das Erschließen großer Klarheit, für den Zugang zu heiliger Weisheit, die Verbindung mit dem Göttlichen und als Übung, sich selbst in eine Manifestation der Weisheit zu verwandeln, verwendet worden. Im tibetischen Buddhismus sind die Lehren und Praktiken des Dunkel-Retreats durch die Epochen hindurch weitergegeben worden und werden heute noch gelehrt und praktiziert.

Ein Dunkel-Retreat ist eine Einzelpraxis, die in tiefer Dunkelheit durchgeführt wird. Die Anlage für ein Dunkel-Retreat besteht üblicherweise aus einem völlig dunklen Raum für die Meditation und zum Schlafen und einem angrenzenden oder in der Nähe befindlichen dunklen Badezimmer. Unterstützer liefern Nahrung, die im Dunkeln zu sich genommen wird. Die Dauer des Retreats wird häufig von ein

paar Tagen bis zu neunundvierzig Tagen und sogar Jahren im Fall von einigen Yogis in Höhlen in Tibet variieren.

In meinen Retreats führe ich am Tag sechs Meditationssitzungen durch – am frühen Morgen vor dem Frühstück, am mittleren und späten Morgen, am frühen und späten Nachmittag, und eine Meditationssitzung nach dem Abendessen. Im Verlauf eines Retreats verlängert sich die Zeit einer jeden Sitzung in dem Maße, wie meine Ausdauer wächst. Am Anfang jeder Sitzung ehre ich die Lehren und meine Lehrer und ersuche ihre Unterstützung für meine Meditation. Der Zweck des Dunkel-Retreats gemäß dieser Tradition ist:

- sich zu entspannen,
- geistige und emotionale Gewohnheiten zu durchschneiden,
- die Elemente im Körper zu harmonisieren,
- mit Visionen zu arbeiten,
- einfach im „natürlichen Zustand“ zu ruhen.

Bei der Meditation geht es nicht darum, die Probleme unseres Lebens zu lösen. Es geht darum, präsent zu sein bei allem, was aus einer Dimension des Daseins erwächst, die Probleme einschließt und nicht problematisch ist, die Schmerz einschließt und nicht schmerzhaft ist, die Gedanken einschließt und nicht unsere Gedanken ist, die unsere Gefühle einschließt und nicht unsere Gefühle ist, die unsere Persönlichkeit und Identitäten einschließt und nicht unsere Identitäten ist, die uns einschließt und jenseits des Persönlichen liegt.

Dunkel-Retreats sind sowohl ein Rahmen zum Durchführen einer Vielfalt an Meditationspraktiken, als auch eine spezielle Praxisumgebung für Dzogchen und Tantra in den Linien der Bön- und Nyingmatraditionen Tibets. Sie sind auch ein kraftvoller Raum zum Praktizieren von vielen anderen Formen der Meditation einschließlich Shine, Vipassana und den Yogas von Traum und Schlaf. Im Wesentlichen ist das Ziel der Meditation im Dunkeln, unseren Geist mit unserer Weisheitsnatur bekannt zu machen und die Weisheitsqualitäten dieser essenziellen Natur als authentischen Ausdruck unserer Lebendigkeit zu kultivieren.

NACH INNEN SCHAUEN

Die Dunkelheit ist eine Art Mutterleib, in welchem wir zu einer neuen Art des Seins wachsen. Die besonderen Vorteile der Dunkelheit sind vielfältig. Die Dunkelheit ist gleichzeitig intim und unbegrenzt. Die Ruhe für unsere Augen, müde von der Überstimulierung in unserer visuell ausgerichteten Welt, fördert unsere umfassende Entspannung von Körper und Geist. Das Leben im Dunkeln verändert die Chemie des Körpers, insbesondere von Zirbeldrüse, Hirnanhangdrüse, Thalamus und Hypothalamus. Die weniger häufig verwendeten Hör- und Tastsinne gewinnen an Wichtigkeit, wenn wir aufmerksam auf eine Weise handeln, die an das Fehlen von Sehvermögen angepasst ist. Das Leben im Dunkeln ist einfach und ermöglicht uns, mehr Zeit und Konzentration auf unsere Praxis zu richten. Ohne die Anregung von äußerem Licht wird es einfacher, die inneren Lichter zu sehen. Die Visionen und Gedanken im Dunkeln erzählen uns etwas darüber, wie sich das Leben in den unbemerkten Regionen unseres Daseins darstellt.

In diesen Retreats entstehen alle Erfahrungen innerhalb eines grundlegenden Verständnisses von bewusster Beherbergung und lösen sich wieder in den beherbergenden Raum auf, ohne dass die Beherbergung beeinflusst wird. Genauso wie die Dunkelheit offen und inklusiv ist, kann unser eigenes Selbst alles im Raum seiner Bewusstheit einschließen. Alles, was entsteht, kommt aus diesem Raum, existiert innerhalb seiner Natur und löst sich in den Raum auf.

Die nahtlose Einheit von Raum in vollständiger Dunkelheit liefert eine Umgebung, um die nahtlose Einheit von Erfahrung zu erkennen. Wir erkennen, dass unsere Gedanken und Reaktionen flüchtig, substanzlos und deutlich das Produkt des konzeptuellen Geistes sind. Die sich ergebende Klarheit kann zur Verwirklichung von tiefgründiger Weisheit, unerschütterlicher Präsenz, spontaner Freiheit von unseren geistigen und emotionalen Gewohnheiten und Verweilen in einem Zustand klaren Lichts führen.

In der tibetischen Bön-Tradition werden Dunkel-Retreats als eine der kraftvollsten und geeignetsten Umgebungen zum Durchführen der Dzogchen-Praxis angesehen. Dzogchen wird

als Praxis der Natur des Geistes häufig als „direkter Weg“ der „Befreiung“ bezeichnet, auf welchem wir imstande sind, die offene Natur von Erfahrung zu erkennen. Wir sehen jede Erfahrung genau so, wie sie ist, ohne sie so zu behandeln, als ob sie Macht aus sich selbst heraus besäße oder irgendeine Antwort erforderte.

Tantra-Praxis im Dunkeln nutzt als Pfad der inneren Alchemie und Transformation den Körper, die Emotionen, Klang, Bewegung und Imagination, um das Gewöhnliche in etwas von Wert zu transformieren – Weisheit, Liebe, Mitgefühl und Schönheit. Es bezieht das Umlernen des Körpers der gewohnheitsmäßigen Reaktionen durch die Kultivierung unserer Weisheitsnatur ein, so dass sich unser Sinn für Präsenz intensiviert, sich unsere Wahrnehmungen verändern und sich unsere Beziehung zur Welt verschiebt.

Auf einer Reise im Dunkel-Retreat werden unsere gewohnheitsmäßigen Muster der Ängste und Hoffnungen aufgedeckt. Gemäß buddhistischer Theorie sind die grundlegenden Ursachen von gewöhnlicher, reaktiver Erfahrung vom Ursprung her kognitiv. Wir leben in einer persönlichen Realität, geschaffen aus geistigen Konstrukten von Wahrnehmungen, Annahmen, Überzeugungen, Prozessen und Identitäten, die aus unseren Reaktionen auf das Leben erwachsen und nicht die Realität widerspiegeln.

Diese persönlich konstruierte Realität bildet unseren reaktiven Gewohnheitskörper, nämlich die geistigen, emotionalen und körperlichen Gewohnheiten, die wir im Laufe unseres Lebens entwickeln. (Nach dem traditionellem Buddhismus sind es aus vergangenen Leben akkumulierte Neigungen.) Dieser Gewohnheitskörper erzeugt unsere fundamentalen Geisteshaltungen oder Haltungen des Herzens und wird auch selbst durch diese erzeugt. Eine Herzenshaltung schließt unsere grundlegenden Einstellungen ein, unser Selbstbild, unsere zentralen Ängste, Hoffnungen und unsere grundlegende Haltung gegenüber dem Leben. Diese Herzenshaltungen formen das, wofür wir uns unbewusst halten, und was wir meinen, als Wahrheit über das Leben akzeptieren zu müssen.

Der Buddhismus beruht auf der Ansicht, dass diese Herzenshaltungen falsche Vorstellungen davon sind, wer wir sind und was das Leben ist. Die Lehren gehen von der Voraussetzung aus, dass dem Menschsein ein Weisheitskern und eine zuträgliche Intention zugrunde liegt, dass wir diese Wahrheit erkennen können und dass wir uns von unseren reaktiven Strukturen befreien können, um ein heiliges, statt ein oberflächliches Leben zu führen.

Dieser Prozess unserer Befreiung von der reaktiven Sklaverei unserer Ängste, Wünsche, Sehnsüchte und Hoffnungen bildet den Kern unserer Neuorientierung und unseres Umlernens. Wir wollen

- Freiheit vom Unbewussten zum Erwachen,
- Freiheit von Verwirrung, um die Freiheit der Klarheit zu erlangen,

- Freiheit von Entfremdung, um uns zuhause zu fühlen,
- Freiheit von Verengung, um frei zu sein, um zu wachsen,
- Freiheit von Vortäuschung und Reaktion, um Selbstsicherheit und eine Wahl zu haben
- Freiheit von Furcht, um aus Weisheit und Großzügigkeit heraus zu handeln,
- Freiheit von reaktiver Selbstbezogenheit, um mit anderen und für andere und die Welt aktiv präsent zu werden.

BEWUSSTHEIT IM SCHLAF

Das Entwickeln von heiliger Weisheit und authentischer spiritueller Präsenz erfordert Übung. Ein Dunkel-Retreat bietet hierfür einen wundervollen Kontext. Ich habe seit mehr als 20 Jahren jährlich Dunkel-Retreats unter Verwendung von allen möglichen Meditationspraktiken durchgeführt. Meine Erfahrungen haben tiefe Entspannung, Visionen von Regenbogen und Gottheiten, tiefgründige Präsenz, fortgesetzte wache Bewusstheit selbst im Schlaf und in Träumen, Verweilen in klarem Licht und das Empfangen von vielen Lehren und kreativen Inspirationen eingeschlossen.

Für viele Menschen kann selbst das Durchführen eines kurzen Dunkel-Retreats eine signifikante Veränderung in ihrem Leben herbeiführen: Es kann eine andere Art zu leben sein, eine andere Art, das Leben anzugehen, und mit dem eigenen Geist in diesem Leben präsent zu sein. Im Retreat dringen wir allmählich vollständiger in uns selbst und gleichzeitig in alle Wesen ein.

Denen, die Interesse daran haben, ein Dunkel-Retreat durchzuführen, empfehle ich, einen qualifizierten Lehrer zu finden, der sie vorbereitet und durch diesen Prozess leitet. Dies gilt insbesondere für jedes verlängerte Retreat und die Verwendung von tantrischen Praktiken und Dzogchen-Praxis. Wenn Sie Erfahrung mit Meditation und Stabilität mit Achtsamkeitspraxis haben, werden Sie durch ein dreitägiges Retreat wahrscheinlich Entspannung, stille Offenheit und einige Visionen inneren Lichts erfahren. Ein ausgedehntes Retreat kann Ihre Stabilität und Bewusstheit erhöhen und Sie für das Aufsteigen von klarem Licht vorbereiten.

Die praktischen Vorbereitungen für ein Retreat schließen folgendes ein: 1) Kümmern Sie sich um alles Geschäftliche, bevor sie das Retreat beginnen, 2) überprüfen Sie, dass wirklich kein Licht in den Retreat-Raum dringt (dies erfordert den 30- bis 40-minütigen Aufenthalt im Dunkeln im Raum des Retreats vor dem Beginn), 3) stellen Sie sicher, dass angemessene Lüftung vorhanden ist, 4) ordnen Sie Ihre Kleidung, die Hygieneartikel und den Retreat-Raum, damit Sie sich daran erinnern, wo sich alles befindet, 5) organisieren Sie verlässliche Hausmeisterdienste und 6) beziehen Sie andere Menschen zur Unterstützung Ihres Retreats ein, indem Sie mit ihnen zusammen das Gewebe Ihrer spirituellen Gemeinschaft weben.

Die inneren Vorbereitungen für ein Dunkel-Retreat schließen die Vertrautheit mit den Lehren und Versiertheit in der Retreat-Praxis ein. Empfangen Sie spezielle Anweisungen von Ihrem Lehrer, bevor Sie Ihr Retreat beginnen. In gewissem Sinne beginnt Ihr Retreat schon, wenn Sie mit Ihren Vorbereitungen beginnen. Ihr Denken und Ihre Einstellung bei Beginn des Retreats bilden die Bühne. Es wäre wundervoll, es mit einem Sinn von Klarheit, Offenheit, Freude und Ruhen in Ihrer wahren Natur zu beginnen, aber dies ist eher die Frucht der Retreat-Praxis, statt eine Voraussetzung.

Einige der Einstellungen, die ich als nützlich empfunden habe, sind: 1) Freude auf wundervolle Ruhe und auf Urlaub vom Druck des Alltags, 2) Neugier auf das, was aufkommen wird, 3) Sehnsucht danach, Klarheit, Weisheit und die Früchte des Durchführens von Retreat-Praktiken zu erlangen, 4) Hingabe zu wachsen, 5) Bereitschaft, alles, was aufkommt, als Gelegenheit zu lernen aufzugreifen, 6) Verbindung zu meinen Lehrern und den Lehren zu intensivieren, 7) Gefühl von Verbundenheit mit der Gemeinschaft und deren Unterstützung, 8) Nutzen für die größere Gemeinschaft und alle Wesen durch den Wunsch, eine förderliche Präsenz zu sein, 9) Vertrauen darauf, dass andere seit Tausenden von Jahren erfolgreich durch solche Retreats gegangen sind und Schätze ihrer Anstrengungen zurück brachten, und 10) Dankbarkeit für diese Gelegenheit zu lernen, zu wachsen und Nutzen und Schönheit für einen selbst, für andere und für die Welt zu erschaffen.



MARTIN LOWENTHAL hat über seine Erfahrung mit Dunkelretreat zwei Bücher verfasst: *Dawning of Clear Light* (2003, *Dunkelraumretreat. Der direkte Weg zum Licht im Innern*, 2004) und *Writing in the Dark: Unseen Poems* (2009). Er ist Autor weiterer sechs Bücher, zu denen *Blessings of the Creative Buddha* (2011), *Buddha and the Art of Intimacy* (2009), *Alchemy of the Soul* (2004) und *Opening the Heart of Compassion* (1993) gehören. Lowenthal ist Gründer und Senior Teacher am *Dedicated Life Institute* und lehrte auch am Boston College und der Harvard University Extension. Siehe auch: www.dli.org