

Noch **Donnerstag**...

Stephan und ich sprechen noch, und es ist schön zu wissen, dass er in der Nähe ist. Falls was sein sollte, kann ich ihn übers Handy kontaktieren. Ich richte mich ein, lege alles an einen Platz, der mir sinnvoll erscheint, esse zu Abend, mache ein paar „blinde“ Probeläufe und lösche nach und nach die Lichter. Nach meinem Ritual lösche ich die letzte Lampe.

Freitag

Die erste Nacht war erstaunlich ruhig. Hab super geschlafen. Tief und fest.... Am Vormittag hatte ich mit dem „Alltäglichen“ zu tun: duschen in Dunkelheit, Frühstück vorbereiten, anziehen. Es ist wie ein Spiel. Nach dem Frühstück und dem Abwasch weiß ich nicht, was ich machen soll, und beginne mit Zazen. Schon steigt tiefe Traurigkeit in mir auf. Ich weine, fühle mich alleine auf der Welt und irgendwie verlassen.... Ich hab' den Eindruck, dass ich nicht richtig zur Ruhe komme....

Mit der Zeit werde ich ruhiger. Ich spüre jeden Muskel meines Körpers, jede Faser, spüre stark meine Wirbelsäule, wie ein Röntgenbild. Ich fühle eine tiefe Kraft die durch mich durch schießt... Ich esse Soja Würstchen und Reiswaffeln.



Es ist interessant, wie sich der Geruchssinn in so kurzer Zeit verstärkt. Wie intensiv alles riecht. Danach mache ich noch eine Runde Zazen und atme mich in den Schlaf.

Samstag

Auch die zweite Nacht war erstaunlich gut. Tief, fest, traumlos, erholsam. Kann hier prima schlafen und schlafe auch viel. Habe wieder ein bisschen Angst nach dem Aufwachen, die Augen zu öffnen. Stehe auf, dusche, meditiere. Ich bleibe nackt. Hab' das Gefühl, das muss so sein, alles was ich erlebe, möchte ich pur spüren....

Ich hab' die Erwartung, dass was ganz Tolles, sehr Außergewöhnliches passieren muss. Ich warte auf die Erwartung und merke, wie sehr mich das stresst. Ich atme ganz bewusst, das erdet mich. Ich meditiere, und spüre die tiefe, vertraute Traurigkeit. Ich weine Rotz und Wasser, rufe nach meiner Mutter. Bis zur Erschöpfung. Irgendwann werde ich ganz still, ganz leer. Der Spannungsschmerz zwischen den Augen ist einem leichten Druck gewichen. Still und leer schlafe ich ein.

Sonntag

Eine letzte Meditation und hinaus geht es ins Licht. Ich fühle mich unwirklich. Jungfräulich. Matschig. All die Menschen in der U-Bahn, im Zug.

Mann, ist das laut!

Es kommt mir alles so unwirklich vor. Das Erlebte im Dunkeln, und jetzt das hier. Ich freue mich auf zu Hause, dass alles in Ruhe nachklingen kann. Im Dunkelheilraum hatte ich den Stressgedanken, dass nicht genug passiert. So langsam – nach und nach – merke ich, was ich alles erlebt habe, bin erstaunt, was alles passiert ist. Ich glaube, es wird noch dauern, bis ich verstanden habe.

Fazit

Jetzt, da ich diesen Bericht anhand meiner Aufzeichnungen schreibe, wird mir noch einmal einiges klarer. Ich bin froh, dass ich dieses Abenteuer gewagt habe. Das nächste Mal möchte ich gerne vier Tage im Dunkelheilraum bleiben.

Ich bin Stephan sehr dankbar. Zum einen für seine sichere Begleitung, zum anderen für seine Ausdauer, diesen schönen Raum zu schaffen. Der Platz ist super gewählt, der Raum wunderschön eingerichtet: schlicht, funktional, mit Hirn und Herz und dabei so kuschelig und sicher. Alles mit soviel Liebe und Verstand eingerichtet...die Belüftung, die Heizung, die super bequeme Matratze. Ebenso das Bad. Alles da, alles neu, die Dusche hat einen dicken heißen Strahl. Ebenso der Hinterhof und das Viertel. Die Energie ist hell und klar.

Total sicher und schön, viel schöner als gedacht.

Namasté