

Der Wunsch nach Frieden

DUNKELHEIT ALS RESSOURCE

Fosforix Image
2008

TEXT: NAJMA NEUHOFF

An Sylvester haben mein Mann und ich ein festes Ritual, bei dem sich jeder etwas für das Neue Jahr wünschen kann. Über viele Jahre war mein tiefster Wunsch Frieden. Und viele Jahre habe ich mich darüber gewundert, weil ich dachte, so wie ich gestrickt bin, müsste es doch eigentlich Liebe sein. Erst in meiner Arbeit mit *Faisal Muqaddam* (Begründer der Diamond Logos® Teachings) habe ich begonnen zu verstehen, um was es bei meinem Wunsch nach Frieden geht, und das hat viel mit dem Dunklen zu tun.

Der dunkle Himmel der Nacht

Ich habe die Erinnerung, als vielleicht Zehnjährige oft nachts alleine auf der Bank vor meinem Elternhaus zu sitzen und in den Sternenhimmel zu schauen, mit all diesen Fragen: Wie Unendlichkeit sein kann und was sich in diesem unendlichen Raum verbirgt. Mit tiefer Sehnsucht nach Verbundenheit und Stille – und unendlicher Einsamkeit.

Viel später, in einer Sitzung mit Faisal, habe ich mich innerlich wieder auf dieser Bank gefunden und in die dunkle stille Nacht geschaut. Und ich habe meine tiefe Sehnsucht nach Frieden gespürt. Aus einem Impuls heraus habe ich dunkles Schwarz über mein Elternhaus sinken lassen, den

**Ich liebe meines Wesens Dunkelstunden,
in welchen meine Sinne sich vertiefen ...**

RILKE

dunklen Himmel der Nacht in mein Elternhaus geholt. Da kam all der Unfrieden in diesem Haus zur Ruhe. Es gab früher viel Unfriede bei uns zu Hause. Eine stille Freude und Frieden breitete sich daraufhin in mir aus. Und ein Staunen über die Macht der Dunkelheit.

Die Macht der Dunkelheit

Das Dunkle – Dunkelheit – Schwarz – leuchtendes samtiges Schwarz. Das ganze Universum badet darin. In der Diamond Logos Arbeit gilt die Dunkelheit als essenzielle Qualität der Stille und des Friedens, als Qualität unserer Seele. Die Stille der Nacht, wenn alle Aktivitäten zur Ruhe kommen, wenn alle Frequenzen sich beruhigen. Der Verstand wird langsam und schließlich still, sodass wir hineinsinken können in unser Wesen, in den Friedensaspekt unseres Seins.

Dieser Stille wohnt eine Macht inne, die auslöschen kann und auch wild und vernichtend sein kann. Die schwarzen Dämonen im tibetischen Buddhismus stehen hierfür. Friede durch Auslöschung unseres zwanghaften, getriebenen Denkens.

Wie oft missverstanden und verdreht in kleinen privaten Kriegen und großen Kreuzzügen, in denen wir meinen, im Außen auslöschen zu müssen, was unseren inneren Frieden stört: die fremde Nation, die fremde Religion, der Nachbar, der nachts wieder laute Musik hört. Die nagende Unzufriedenheit meines Ego, das mich nicht zu Ruhe und Frieden kommen lässt.

Dunkelheit ist bei uns so sehr assoziiert mit Tod und Auslöschung, dem letztendlichen Kontrollverlust. Mit all den Ängsten vor dem Unbekannten, den Kopplungen an das

Es ist, als wenn die Nacht aus sich selbst heraus scheint, aus sich selbst heraus strahlt. Es ist die Essenz allen Lichts. ... Wenn alle Frequenzen sich beruhigen, keine Frequenz mehr, nur Stille, dann wird das Licht zu leuchtendem Schwarz. Friedvolles Leuchten ...

FAISAL MUQADDAM

Dunkle. Mit all den Mythen: der Mann ohne Kopf, der in meiner Kindheit nachts am Dorfweiher umging. Oder „Wer hat Angst vorm schwarzen Mann? ... Niemand ... Und wenn er aber kommt ... Dann laufen wir!“

Die Gefahren der Dunkelheit, die ganzen Bilder, die unser Verstand in die Dunkelheit projiziert. Auch unser Stammhirn induziert Angst vor der Dunkelheit, aus Zeiten, in denen es für uns Menschen lebensgefährlich sein konnte, wenn wir nicht sehen konnten, ob das Geräusch vor uns von einem wilden Tier oder einer Maus kommt.

Verbunden, verloren und fremd

Eine besonders wichtige Erfahrung mit der Essenz der Dunkelheit hatte ich in einem Training mit Faisal. Ich hatte gerade eine kleine Operation hinter mir und habe mich im Vorfeld sehr damit auseinandergesetzt, wohin meine Seele geht, was oder wer sie hält, wenn ich in Narkose versetzt werde. Meine Angst vor Kontrollverlust, vor dem Sterben, dem Verlorengehen und Ausgelöschtwerden kam hoch.

Mir war nicht bewusst, wie tief ich dabei auch gleichzeitig meine Themen und Ängste durchgearbeitet hatte, die mich von den essenziellen Qualitäten des Dunklen und Schwarzen trennen. Als ich am zweiten Tag des Trainings in der Morgenmeditation saß, nahm ich nur noch Dunkelheit um mich herum wahr. Die Dunkelheit fing langsam an meine Körpergrenzen aufzulösen, meinen Körper aufzulösen, mein *Mich*, mein *Ich*. Stück für Stück konnte ich dem nachgeben, bis ich nur noch als dunkle samtig schwarze Präsenz im Raum saß. Und dann begann draußen ein Vogel zu singen. Ich spürte den Urgrund, von dem aus der Vogel singt. Ein Feld von Dunkelheit, das alles trägt und gebiert, aus dem alles entsteht und zu dem alles zurückgeht. Auch ich. Das war ein tiefes Erleben meiner Verbundenheit mit der Schöpfung an sich.

Die anschließende Nacht war grauenvoll. Es war, als ob diese Erfahrung Schichten von Abgetrenntheit und Verlorensein nach oben spülte. Mein ganzes System war agitiert und schlaflos. Nicht, dass ich diese Zustände nicht auch schon vorher kannte, aber der Übergang war hart.

Nachdem mein System sich am Morgen so ausgedehnt hatte, schlug das Pendel in die entgegengesetzte Richtung aus. Aus der Stille wurde Agitiertheit und Getriebenheit, aus der Erfahrung von tiefer Verbundenheit wurde Verlorenheit und

Angst. Ich fühlte mich wie ein Fremdling auf diesem Planeten. Erst als ich den Zusammenhang der Erfahrungen verstand, konnte ich beginnen in die Enge meines Systems hinein zu entspannen.

Die weibliche Tiefe

Die Dunkelheit, das Schwarz, ist auch eine Qualität der weiblichen Tiefe. Der weibliche Schoß, die Gebärmutter, der Ort, in dem Leben wächst, voll von samtiger schwarzer Stille, Kraft und Schutz.

Ich hatte eine Klientin, die seit Jahren unter schweren Schlafstörungen litt. Nachdem sie an einem Gruppen-Wochenende in die schwarze Essenz eingetaucht war, machte sie einen Nachspaziergang, was ungewöhnlich für sie war, da sie Angst im Dunkeln hatte. Am nächsten Morgen beschrieb sie, wie geborgen und gehalten sie sich in der Dunkelheit unter dem Nachthimmel gefühlt hatte und wie gut sie danach schlafen konnte. Es kam die schmerzhafteste Erinnerung daran, dass ihre Mutter in den letzten Monaten der Schwangerschaft Angst hatte sie zu verlieren, dass sie ihr Kind fast nicht mehr halten konnte. Nun konnte sie spüren, dass ihr Wesen in der Dunkelheit der Gebärmutter immer gehalten war. Sie spürte die Liebe ihrer Mutter und es war ihr möglich, die tragende Qualität der Dunkelheit in der Tiefe ihres eigenen Schoßes wahrzunehmen – dunkle, stille, zärtliche Liebe.

Lösche einfach die Kerze und die Dunkelheit ist da.

OSHO

Es ist nicht so, dass sie diesen Zustand auf Dauer halten konnte, doch das Dunkle begann, für sie zu einer Ressource zu werden, anstatt eine Bedrohung zu sein.

Auch wenn ich, wie die meisten Kinder, als Kind Angst vor der Dunkelheit hatte, und sie für mich auch als Erwachsene noch lange Zeit bedrohlich war, habe ich verstanden, dass sie in ihrer Essenz eine meiner wichtigsten Ressourcen war. Sie hat mich immer gehalten und umhüllt, in meiner Sehnsucht nach Verbundenheit, nach Stille und Frieden. ■

web | www.stillpoint.de



Die Körper- und Psychotherapeutin (HPG) **Najma Neuhoff** arbeitet heute in eigener Praxis in Berlin. Ihr besonderer Fokus liegt in der Integration von ressourcenorientierter Traumatherapie und transpersonaler Essenzarbeit.