

Dunkle Nacht

Set mit Vorträgen und Meditationen



Der Begriff der „Dunklen Nacht“ bezeichnet spirituelle Krisen und stammt vom spanischen Mystiker Johannes vom Kreuz (16.Jh.). Auf dem Weg lassen sich bestimmte Themen und Übergangsphasen strukturell – also für alle gültig – beschreiben, die wir als Herausforderungen und mitunter eben auch als krisenhaft erleben können. Diese Aufnahmen bieten dir zentrale Informationen zu den Hintergründen und Entwicklungsrichtungen bei diesen unterschiedlichen Themen und Phasen an:

Was ist eine „dunkle Nacht“ und was unterscheidet die spirituelle von einer rein psychologischen Krise? Was ist der entscheidende Unterschied zu einer Depression (für die die erste Dunkle Nacht nach J.v.Kreuz oft gehalten wird)? An welchen Meilensteinen des Weges kann sich welche Art der Krise dir zeigen? Wie gehst du mit diesen dunklen Nächten um? Wozu laden sie dich jeweils ein?

Meditationen erfüllen diese Hinweise mit Leben und Lebendigkeit. Sie unterstützen dich dabei, die Anregungen in deine eigenen Erfahrungen zu integrieren und lebendig werden zu lassen. Ein Teil der Aufnahmen legt besonderes Augenmerk auf den Umgang mit der eigenen Feinfühligkeit bei spirituellen Herausforderungen (Verlusterfahrungen). Ein anderer Mitschnitt vertieft die reiche Beziehung zwischen „Dunkler Nacht“ und der grundlegenderen „strahlenden Dunkelheit des göttlichen Mysteriums“.

Vierzehn Formen der „Dunklen Nacht“ – Vortrag mit Meditationen 1h07

In dem 45minütigen Vortrag lernst du über ein Dutzend Formen spiritueller Herausforderung kennen, die mit bestimmten Übergangsphasen des spirituellen Weges zusammenhängen. Hier können jeweils Krisen entstehen, müssen aber natürlich nicht.

Erläutert werden die kontextuellen Hintergründe sowie die entsprechenden Wachstumschancen der jeweiligen „Dunklen Nacht“. So bekommst du Informationen und Kriterien, die dir in einer möglichen konkreten spirituellen Krisenerfahrung hilfreiche Orientierung und Anregungen geben.

Du erhältst hier Informationen aus der Praxis, wie du sie in dieser Differenziertheit und Klarheit nicht in der Literatur findest.

Gerahmt wird der Vortrag von thematisch einbettenden Meditationen zu Beginn und am Ende des Vortrags. (0:00 Meditation 1; ab 13:40 Vortrag; ab 59:30 Meditation 2)

In die dunkle Nacht hinein sterben – meditative Erkundung 49min

Diese Aufnahme ist eine Mischung aus meditativer Erkundung und Vortrag. Es werden zentrale Aspekte der ersten Dunklen Nacht nach Johannes vom Kreuz besprochen und einfühlsam dargeboten. Es geht im Wesentlichen um das Schwächer-Werden der Ego-Energie. In diesem Veränderungsprozess fallen dein bisheriges Weltverständnis und auch deine bisherige Antriebsmotivation ab (bzw. sie dünnen aus). Erläutert wird auch der wichtige Unterschied zwischen Depression und dieser Art der Dunklen Nacht.

Die hieraus ggf. entstehende Desorientierung stellt eine Übergangsphase dar, in die hinein du eingeladen bist zu entspannen. Hier kann sich eine umfassende Herzöffnung ereignen, die deinem Leben neue Fülle und tiefere Lebendigkeit verleiht.

Dunkle Nacht – Wenn Verlust auf Feinfühligkeit trifft (Vortrag und 2 Meditationen)

Diese drei zusammengehörenden Aufnahmen aus Kurz-Vortrag und zwei angeleiteten Meditationen betrachten zentrale Aspekte der spirituellen Krise unter zwei Annahmen. Erstens, die Pilgerin (ZuhörerIn) hat in ihrem Leben Verluste erlitten, die sie einladen, die bisherige (Ego-)Identität loszulassen. Zweitens, die Pilgerin ist feinfühlig. Auch hier sind wir überwiegend bei der ersten Nacht nach Johannes vom Kreuz, wobei das Ablegen der Ego-Identität allerdings gekoppelt ist mit dem Erleben wichtiger biographischer Verluste. Diese können bspw. die Bereiche Beziehung, Freunde, Beruf, Gesundheit, Finanzen betreffen. Solche Verlusterfahrungen können ursächlich sein für das Ende der alten Identität oder den bereits begonnenen Prozess des Erwachens verstärken. Beide Meditationen berücksichtigen deine Feinfühligkeit in besonderer Weise.

1 Einleitung (Vortrag) 7min

Der Kurzvortrag erläutert die beiden Meditationen und ihren Hintergrund einleitend.

2 Verlust und Weite (Meditation) 35min

In dieser ersten Meditation wird das Verlusterleben geweitet hin auf die haltende Bewusstseinsweite. So entsteht ein wachsender Freiraum, bei dem du eher Zeuge bist, während du aber auch in

Kontakt zur Situation bleibst. Du kannst den Verlust (zunehmend) in der Stille halten und zunehmend in eine neue, freiere Identität hineingehen.

3 Von der Weite ins Herz (Meditation)

37min

Die zweite Meditation begleitet dich mit deinem Verusterleben aus der Bewusstseinsweite in das Spüren deines Herzraums. Dieser weitet sich, um in seiner energetischen Lebendigkeit den Verlust zu halten und umarmen. Ein neuer Reichtum wird spürbar.

„Ganze Dunkelheit“ – Gedicht und Vortrag

2h06

Gedicht und Vortrag beleuchten den Zusammenhang von Dunkler Nacht und der Dunkelheit des göttlichen Mysteriums. Dabei geht es zentral um die Eingebettetheit spiritueller Krisen in eine größere Weisheit des Weges. Die im Gedicht verwendeten Symbole und poetische Sprache werden auf diesem Hintergrund erläutert und für deine eigene Erfahrung zugänglich gemacht. Aspekte Dunkler Nächte werden auf dem Hintergrund einer umfassenden Mystik ausführlich dargestellt und in ihrer Tiefe erhellt.

Gedicht: „Ganze Dunkelheit“

2min

Das Gedicht als eigenständige Audio-Datei.