



## **PRESSEMITTEILUNG**

Neue Reihe bei advaitaMedia:  
**Praxis des inneren Weges**

**Band 1: Dunkelretreat**

## PRESSEMITTEILUNG

### Praxis des Inneren Weges Band 1: Dunkelretreat

Der Rückzug in die Dunkelheit wird bei den Urvölkern und insbesondere in Japan, Indien und Tibet seit jeher als eine Form des meditativen Rückzugs und als Unterstützung auf dem Weg zur Selbstfindung genutzt. Auch westliche Menschen, die sich zunehmend bewusster werden, dass das äußere Leben nicht alles ist, suchen eine Auszeit, im Kloster, an stillen Orten in der Natur, auf Pilgerwegen – und im Dunkelretreat. Durch die wachsende Sehnsucht beginnt eine Suche nach Sinn, nach der eigenen Tiefe, dem Innersten, nach Gott.

**Dunkelretreat** berichtet auf lebendige Weise von einer alten und doch auch neuen Tradition des Rückzugs in die absolute Dunkelheit. Was erfährt ein Mensch, der sich bewusst diesem radikalen Alleinsein aussetzt? Hier erzählen Menschen von ihren intensiven Erfahrungen, und auch die Begleiterinnen beleuchten aus ihrer Perspektive dieses sehr berührende Geschehen.

#### Was geschieht in einem Dunkelretreat?

In der Turbulenz des Alltags fällt es den meisten Menschen schwer, sich auf ihr Innerstes zu konzentrieren. Durch die vollkommene Abwesenheit äußerer Reize in einem Dunkelretreat jedoch können seelische Vorgänge, behindernde und einschränkende Denkmuster, die im Alltagsleben meist unbewusst ablaufen, besonders gut sichtbar werden. Dabei kann es zunächst so erscheinen, als würden die ‚Stimmen‘ im Kopf, der innere

Lärm lauter, denn das, was im Tagesbewusstsein oft wie automatisch abläuft und durch äußere Betriebsamkeit übertönt wird, tritt unter dem Entzug der Sinneswahrnehmungen plötzlich in unser Gewahrsein. So ermöglicht das Dunkelretreat, die Aufmerksamkeit in die inneren Bereiche zu lenken, die im Tagesbewusstsein üblicherweise verschlossen sind und uns bestenfalls im Traum zur Verfügung stehen. Durch die Abwesenheit eines äußeren Gegenübers wird dabei die Möglichkeit von Projektion und Interpretation von Inhalten der eigenen Psyche stark eingeschränkt. Eine professionelle und liebevolle Begleitung stellt dabei eine wertvolle Unterstützung dar, die dieser Erfahrung Sinn und Richtung geben, sie auffangen und vertiefen kann.

Ein Dunkelretreat ist nicht nur ein Hilfsmittel zur Erforschung geistiger Muster. In der Stille der Dunkelheit öffnet sich vor allem auch ein meditativer Raum des Rückzugs, der Kontemplation, der Einkehr in das Innerste und einer tiefen Selbsterkenntnis.



Praxis des inneren Weges, Band 1:  
**Dunkelretreat**

56 Seiten, Hardcover  
9,80 €

**ISBN: 978-3-936718-34-8**

### **Für wen eignet sich ein Dunkelretreat?**

Grundsätzlich eignet sich ein Dunkelretreat für jeden Menschen, der tiefe Selbsterforschung betreiben möchte, Innenkehr sucht.

Dies gilt insbesondere auch für Menschen, die in Heil- und Lehrberufen tätig sind und täglich mit den Problemen, Leidensgeschichten und Traumata konfrontiert sind und dabei auch oft an Grenzen stoßen. Je tiefer ein Therapeut, Lehrer oder Coach sein eigenes Innenleben kennt, desto tiefer kann er auch andere Menschen auf dem Weg in ihr Innerstes begleiten. Durch ein Dunkelretreat kann die eigene Selbsterfahrung in kurzer Zeit massiv erweitert und vertieft werden.

### **Zitate von Besuchern des Dunkelretreats auf Gut Saunstorf (s. Infokasten)**

„Ich sehe die Fülle von äußerem Leben, wie erfüllt mein äußeres Leben ist, aber auch, dass es nur eine dünne Schicht ist. Eine sehr dünne Schicht. Und wie hohl das äußere Leben für mich ohne inneres Leben ist.“

„Ganz innen wird es langsam in mir. Fühle die Feinheit meiner Seele. Freude. Weichheit. Fühle mich wie in einem Schmelztiegel. Weiche weiter auf. Das Dunkel trägt.“

#### **Infokasten:**

Die Möglichkeit, sich in ein Dunkelretreat zurückzuziehen bietet Gut Saunstorf – Ort der Stille. Eine persönliche Begleitung erfolgt durch erfahrene Therapeuten aus der Heilpraxis des Hauses.

Weitere Informationen unter:  
info@gut-saunstorf.de  
Tel. 038424-223060  
www.gut-saunstorf.de

### **Über Advaitamedia**

Unser Anspruch ist es, hochwertige Literatur zu verlegen, aus allen bedeutenden spirituellen Traditionen, in Geschichte und Jetzt-Zeit, ein Repertoire, das sich lohnt. Dabei schauen wir nicht in erster Linie darauf, wieviele Leser wir potenziell erreichen können sondern fragen uns, ob das, was wir veröffentlichen, für die Leser einen Wert hat und für sie ein Gewinn ist. Eine unserer Leidenschaften besteht darin, herausragende spirituelle Titel zu veröffentlichen, die längst vom deutschen Markt verschwunden sind, weil es sich für große Verlage häufig nicht mehr rechnet, eine neue Auflage herauszubringen oder diese auf lange Sicht vorrätig zu halten. Zudem publizieren wir fremdsprachige Autoren, die in Deutschland kaum bekannt sind. Unsere Autoren sind zeitlose Meister, Kenner bestimmter Bereiche der Weisheitslehre oder Schriftsteller von Prosa oder Lyrik. Gemeinsam ist ihnen, dass sie selbst einen inneren Weg gehen und gegangen sind. Ihre inneren und äußeren Erfahrungen spiegeln sich in den bei uns erschienenen Werken wieder. Die thematischen Schwerpunkte von advaitaMedia sind Mystik der Weltreligionen, spirituelle Suche und Innerer Weg, Vierter Weg, das Verhältnis von Lehrer und Schüler sowie die Lehre des Enneagramms.

#### **Pressekontakt**

Isabell Jahn-Gleich  
PR- und Öffentlichkeitsarbeit  
advaitaMedia GmbH  
Tel. 038424 - 22 97 38  
Fax 038424 - 22 97 39  
isabell.jahn@advaitamedia.de  
www.advaitamedia.de