

# Eine Reise in den inneren Kosmos

Eine Expedition in den Dschungel des Unterbewusstseins hat der Nürtinger Udomar Rall unternommen. Er war in Götzis, hat in einer Art Kloster gelebt und zehn Tage lang meditiert. Zehn Tage ohne ein Wort, ohne jegliche Kommunikation nach außen und zwischen Schülern – auch keine Gestik. Interessante Herausforderung an die Toleranz jedes Einzelnen.

VON UDOMAR RALL

Von draußen, vom tiefer im Alpenrheintal gelegenen Götzis her kommt gedämpfter Lärm. Hier drinnen im Meditationsraum könnte man ein Popcorn fallen hören. Nur zuweilen ein vernehmbares Atmen, ein Räuspern oder Husten. Rund siebzig Männer jeden Alters sitzen regungslos im Schneider- oder Lotussitz, die meisten von einem Tuch oder einer Decke umgeben. Manche haben sich einen Turm aus Kissen gebaut, um besser sitzen zu können. Auch Stühle sind nicht verpönt, ganz hinten an der Wand. Alle haben die Augen geschlossen. Es gibt auch nicht viel zu sehen, zumal es draußen schon dunkel und die Beleuchtung im Raum weit heruntergedimmt ist. Aber auch sonst: keine Bilder, keine Statuen, keine Kultgegenstände. DVD-Spieler und Lautsprecher sind diskret unter weißen Tüchern versteckt. Nichts, das die Gedanken ablenken würde, außer den Menschen im Raum.

Die Anleitung für die Meditation kommt aus den Lautsprechern, zuerst in Englisch, dann die Übersetzung in Deutsch. „Beginnen Sie mit einem ruhigen, ausgeglichene Geist. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das Dreieck, das durch die Nase und den Bereich über der Oberlippe gebildet wird, und beobachten Sie den Atem, wie er herein- und wieder hinausströmt, ohne ihn zu beeinflussen. Spüren Sie den Fluss der Atemluft durch das linke oder rechte Nasenloch oder durch beide gleichzeitig. Arbeiten Sie geduldig, fleißig und beharrlich.“ Das hört sich einfach an, nicht wahr? Ist es aber nicht. Ob Brigitte zu ihrer Mutter gefahren ist? Ich wollte doch noch Winterstiefel kaufen! Der Newsletter sollte eigentlich schon fertig sein. Pausenlos beschäftigt sich der Geist. Ich habe gar keine Kontrolle über ihn. Er hüpf wie ein flinker Hase hin und her, ist einfach nicht zu stoppen. Ein hartes Stück Arbeit, ihn zu zählen. Schließlich gelingt es aber. Ohne die Ruhe und Abgeschiedenheit ist es für den Anfänger unmöglich, sich zu konzentrieren.

## In jedem Augenblick entsteht das gesamte Universum vollständig neu

Der Kurs ist streng, aber effizient. Zehn Tage lang ein Leben wie im Kloster. Die hohe geistige Leistung erfordert ein gewisses Maß an Disziplin und Moral. Zehn Tage mit der Verpflichtung, kein Wesen zu töten, nicht zu stehlen, kein sexuelles Fehlverhalten. Nicht zu lügen und kein falsch Zeugnis zu reden ist schon durch die edle Stille gewährleistet, an die sich alle konsequent halten. Zehn Tage ohne ein Wort, ohne jegliche Kommunikation nach außen und zwischen Schülern, auch keine Gestik. Interessante Herausforderung an die Toleranz jedes Einzelnen. Keine Fragen, kein Nörgeln, keine Entschuldigung. Mit dem Kursbetreuer können notwendige Angelegenheiten und mit dem Lehrer Fragen zur Meditation besprochen werden.

Um vier Uhr morgens der Gong. Eine halbe Stunde später beginnt die Meditation. Reichhaltiges Frühstück gibt es um halb sieben, gutes vegetarisches Mittagessen um elf. Abends bekommen die neuen Schüler noch etwas Obst, die alten Schüler Zitronenwasser oder Ingwertee. Rund zehn Stunden Meditation pro Tag, eine Stunde Abendvortrag. Schluss ist zirka um 21 Uhr. Zwischen den Meditationen können Pausen eingelegt werden. Jedes Zentrum hat eine Freifläche mit Wald oder Wiesen, wo der in Falten geseesene Hintern wieder geglättet werden kann. Männlein und Weiblein fast vollständig getrennt. Frauen sind es ungefähr gleich viele wie Männer. Vielleicht ergeht es jedem so beim ersten Kurs, schon am ersten Tag: „Was mache ich eigentlich hier? Bin ich denn verrückt, was macht das für einen Sinn?“ Gut, nutzen wir diese Frage, um zu erklären, um was für einen Kurs es hier geht.

## Buddha hatte nie vor, eine Religion zu gründen

Um es vorweg zu sagen: Diese Meditation hat nichts mit einer Religion zu tun, sondern ihr liegt ein universelles Naturgesetz zugrunde, das der historische Buddha Gautama vor 2500 Jahren erkannt und gelehrt hat. Buddha hatte ebenso wie Jesus nie vor, eine Religion zu gründen. Religionsgemeinschaften neigen zur Ab- und Ausgrenzung, was einer höheren Moral widerspricht, sind teils auch rassistisch geprägt. Folgen sind Auseinandersetzungen, Kriege und Anspruch auf die alleinige Richtigkeit der eigenen Ansicht. Alltägliche Realität. Allein seligmachender Glaube. Rituale und Traditionen machen oft blind für Vernunft und geistige Weiterentwicklung. Die zahlreichen Strömungen des heutigen Buddhismus enthalten nur noch Teile der ursprünglichen reinen Dhamma-Lehre. Nachdem Buddha sie 45 Jahre lang lehrte, ging sie 500 Jahre später in Indien ver-

ren. Durch spirituelle Gesandte des Kaisers Ashoka vor zirka 2200 Jahren wurde die Lehre über Asien verbreitet, hat aber nur in Myanmar/Birma in ihrer reinen Form bis heute überlebt.

Erst vor wenigen Jahren brachte sie, wie vorausgesagt, nach 2000 Jahren ein Inder namens Goenka, der in Birma ein reicher Geschäftsmann war, nach Indien zurück. Eine extreme Form von Migräne, die ihn fast zugrunde richtete, war der Auslöser für diesen Schritt, für den Weg durch die spirituelle Entwicklung und die Heilung als Nebenprodukt. Buddha analysierte das Wesen des Leidens, des Entstehens und Vergehens aller Dinge. 2500 Jahre vor den Erkenntnissen neuester Teilchenphysik mittels riesiger Beschleunigeranlagen wusste er schon alles um die körperlosen Eigenschaften der kleinsten Teile des Universums (Kalapas), ihren wellenförmigen Wechselcharakter, die Hintergründe für ihr Entstehen und Vergehen in atemberaubendem Tempo.

## Kein Mensch steigt zweimal in denselben Fluss

In jedem Augenblick, in jedem Bruchteil einer Sekunde mit zwanzig Nullen hinter dem Komma, entsteht das ganze Universum vollständig neu. In jedem Augenblick ist nichts, wie es vorher war, ist alles ständiger Veränderung unterworfen, ob Mensch oder Gebirge, ob Sonne oder Amöbe. Kein Mensch steigt zweimal in denselben Fluss. Das Bewusstsein dieser Unbeständigkeit aller Dinge, sowohl des Geistes als auch der Materie, ist eines der Ziele des Kurses.

Das Unterbewusstsein: Schutzherr und Tyrann? Ein weiteres Ziel ist die Entwicklung von Gleichmut, gepaart mit Aufmerksamkeit. Warum? Durch die Sinnesorgane wie Augen, Ohren, Nase, Zunge, Haut empfängt der Mensch Daten, die er ins Gehirn weiterleitet. Dort werden die eingegangenen Daten mit gespeicherten verglichen und zum Beispiel Gegenstände oder Worte erkannt. Instanzen im Unterbewusstsein nehmen daraufhin eine Bewertung des Erkannten vor. Sie evaluieren, ob und in welchem Grad das Erkannte als angenehm oder unangenehm einzustufen ist. Diese Evaluierung beruht auf Erfahrungen und genetischen Strukturen der Vergangenheit und hat eine biochemische Reaktion im Körper zur Folge.

Eine als angenehm eingeordnete augenblickliche Wahrnehmung wird beispielsweise mit einem wohligen Körpergefühl belohnt, wogegen eine erlittene Beleidigung ein heftiges Aufwallen von Hitze oder Brennen oder Ähnliches im Körperinneren verursachen kann. Die Folge: eine deftige Reaktion, Wutausbruch, Hass, Rachegeanken, Mord. Im Falle des angenehmen Gefühls entsteht ein Wiedererlebenwollen, Verlangen, Anhaftung mit der Folge von Sucht, späterer Enttäuschung, Trauer, Wut und Hass. Da diese Reaktionen vom Unterbewusstsein gesteuert werden, hat der Betroffene wenig Einfluss darauf. Die Möglichkeiten zur Besserung sind begrenzt. Muster im Unterbewusstsein sind nicht ohne Weiteres zugänglich. Die Natur hat eine Sperre eingebaut, zum

Schutz des Individuums, für sein Überleben. Überlebensnotwendige, von selbst ablaufende Prozesse ohne Einschaltung des Verstandes sind wichtige Bestandteile unseres Unterbewusstseins. Neben der positiven Eigenschaft der Überlebenssicherung hat das Unterbewusstsein aber auch seine Schattenseiten. Was einmal als unangenehm eingestuft wurde, bleibt so.

Alles, was der Mensch an neuen Informationen aufnimmt, wird durch den Filter der Vergangenheit geschleust und ziemlich entstellt wieder ausgespuckt. Mit der normalen Fähigkeit des Geistes erreicht man nicht das Unterbewusstsein. Hier setzt die Anapana-Meditation an. In den ersten Tagen wird der Geist so konzentrationsfähig gemacht, dass er die Sperre überwinden kann.

In den folgenden Tagen wird Vipassana-Meditation (Einsicht durch Beobachten) geübt, der Körper sorgfältig gescannt, immer und immer wieder, mit der vorher erlangten hohen Geisteskonzentration. Dabei kann man einer Vielzahl möglicher Empfindungen begegnen: Hitze, Kälte, Jucken, Prickeln, Druck, Zug, Spannung, Dehnung, Schmerz, Brennen, Pulsieren, Stechen, Schauer oder Perlieren. Die Aufgabe ist, sich mit angenehmen oder unangenehmen Körperempfindungen nicht zu identifizieren, sie lediglich aufmerksam zu beobachten wie ein Wissenschaftler, ohne irgendwie darauf zu reagieren. Egal welche Empfindung: Alle haben die gleiche Eigenschaft – sie entstehen und vergehen. Die einen schnell, die anderen langsam. Mit der fortschreitenden Fähigkeit zum Gleichmut steigen tiefere Schichten des Unterbewusstseins an die Oberfläche und werden aufgelöst. Im Unterschied zu anderen Versuchen, die Muster des Unterbewusstseins zu verändern, wobei nur dessen Oberfläche erreicht wird, kann der Vipassana-Schüler tief zu den Wurzeln der Muster vordringen und sie vollständig entfernen. Ob nun diese vielschichtigen und zum teil äußerst verdichteten „Sankharas“ aus unendlich vielen früheren Leben stammen, sei offen gelassen.

## Wahrheit ist nur über die Körpergefühle erfahrbar

Solange wir keine persönliche Erfahrung machen, die diese Annahme zur Wahrheit werden lässt, bleibt sie Spekulation. Es reicht völlig aus, die für uns erreichbare Wahrheit im eigenen Körper zu erfahren. Hypothesen, Literatur sowie Fachsimpeleien von Theologen und Wissenschaftlern sind allesamt absolut nutzlos für die Erfahrung der Wahrheit. Sie ist nur durch die Körpergefühle, nie über die Theorie, durch Information anderer, erfassbar und für jedes Wesen individuell (siehe auch die Werke von Krishnamurti).

Zug um Zug wird die Vipassana-Technik in den Alltag übernommen. Sie ermöglicht den kontinuierlichen Abbau der körperlichen Bedingungen zur Entstehung von Ärger, Wut, Neid, Missgunst, Gier und Sucht. Es ist eine einzigartige Technik, die gezielt diese Muster unmittelbar an der Wurzel auflöst. An einer Veränderung des Unterbewusstseins kommt niemand vorbei, der seine Verhaltensmuster ändern möchte. Da

hilft kein Buch, keinerlei Theorie, nur die intensive Arbeit am eigenen Körper. Erst über die gleichmütige Beobachtung der Wahrheit im eigenen Körper kommt es zu einem allmählichen Abbau der alten Muster und zur Freiheit von den zwangsläufigen Reaktionen. Gute Vorsätze und geistige Übung nützen wenig oder nichts, weil im nächsten Moment das Unterbewusstsein die Herrschaft übernimmt, und das ist stärker als jeder gute Wille. Mit jedem Auflösen alter Sankharas (negativer Muster wie Hass) erweitert sich die Fähigkeit der objektiven Wahrnehmung. Aus schädlichen Elementen des Unterbewusstseins erwächst heilendes Bewusstsein.

Während ich so erzähle, ist im Meditationsaal eine Dreiviertelstunde vergangen. In den vorderen Reihen sitzen die „alten“ Schüler, die schon mehrere oder viele Kurse mitgemacht haben. Unbeweglich und aufrecht wie Statuen, seit Beginn der Stunde. Weiter hinten macht sich Stöhnen breit. In der letzten Viertelstunde werden dort die erlösenden Wort herbeigesehnt: „Bhavatu sabba mangalam“. Das ist Pali, die Sprache zur Zeit des Buddha Gautama und bedeutet: Mögen alle Wesen glücklich sein. Das Ziel aller Buddhas: Die Befreiung aller Wesen aus dem Leiden. Buddha wird nicht angebetet, sondern die Qualitäten der Buddhas werden verehrt, indem sie gelebt werden. Die Stufen der Lehre sind Sila (Moral) als Basis, Samadhi (geistige Konzentration) in der Übung und Panna (Weisheit) durch die unmittelbare körperliche Erfahrung.

## Was hat der Meditierende von dem Ganzen?

Diese Meditation ist ein tief eingreifender Reinigungsprozess des Geistes, der die Sankharas (Ursache aller körperlichen Leiden) auflöst. Gleichzeitig wird die Fähigkeit der geistigen Konzentration für die Arbeit und alle Bereiche des Lebens erhöht. Bessere Entschlusskraft, größere Geduld, weniger Ärger und Wut, weniger Gier und Sucht, mehr geistige Freiheit, mehr Harmonie und Toleranz. Das kann im täglichen Leben im Diesseits erfahren werden. Kein vorausdatierter Scheck fürs Jenseits – kein Paradiesversprechen für Leichtgläubige.

Während des Kurses wechseln Stimmungshöhen und -tiefen. Das hängt mit Erwartungen und Enttäuschungen zusammen, die gemäß der alten Muster entstehen, wenn Angenehmes oder Unangenehmes erfahren wird, wenn am einen Tag etwas scheinbar besser klappt als am anderen. Lernt man aber durch die Meditation, den Augenblick zu leben und zu beobachten und der Vergänglichkeit aller Dinge, allen Schmerzes und aller Freuden bewusst zu werden, wird der Geist ausgeglichener und weniger anfällig für die Widrigkeiten des Lebens. Das bedeutet nicht Passivität und Gleichgültigkeit, sondern Freiheit des Geistes für Kreativität und Kommunikation.

Interessant ist, dass von Buddha keine Wunder berichtet werden. Er hat den Menschen klargemacht, dass die Natur einem universellen Gesetz unterliegt, das keinen Raum für Wunder lässt. Alles existiert in gegenseitiger Abhängigkeit.

Der Kurs geht zu Ende. Es darf wieder gesprochen werden. Überall glückliche, lachende Gesichter. Schwierige Phasen liegen hinter den meisten. Entschlossenheit hat sie stark gemacht. Der Erfolg macht sie glücklich. So mancher hat Unglaubliches erlebt, aber er hat gelernt, dass es nicht auf tolle Gefühle und Erlebnisse ankommt, dass er nicht danach suchen soll, sondern auf die Entwicklung von Gleichmut und Liebe für alle Wesen im Alltag.

## Junge Menschen aus der ganzen Welt kommen dort zusammen

In Götzis erwartete mich der pure Luxus an Unterkunft. Ich habe ein Einzelzimmer mit Dusche und WC, sehr gute Qualität, wenn auch klein. In anderen Kursen, zum Beispiel in spanischen Zentren, war es weit weniger komfortabel, mit Gemeinschaftsschlafräumen, bescheidenen sanitären Einrichtungen. Trotzdem waren es wunderbare Kurse mit ordentlichem Pioniergeist. Viele junge Menschen aus der ganzen Welt, aus Mexico, Peru, Kolumbien, den USA, aus Spanien, Holland, Deutschland, Japan bildeten eine interessante Mischung und am Ende der Kurse gab es sehr lebendige Gespräche und Freundschaften. Vipassana-Zentren gibt es inzwischen auf der ganzen Welt. Sie verbreiten sich rasant. Der Gründer Goenka lebt noch heute in Indien. Dort gibt es riesige Zentren. Viele Regierungsbeamte haben schon Kurse besucht. Für Gefangene gibt es spezielle Projekte mit großem Erfolg in der Resozialisierung.

Ungewöhnlich wie alles an Vipassana: Es gibt keine Kursgebühr. Alle Einrichtungen und Kurse werden aus freiwilligen Spenden früherer Schüler finanziert. Die ganze vielfältige Arbeit für Verwaltung, Kursorganisation, Küchenbetrieb und Unterbringung wird ausschließlich von Ehrenamtlichen übernommen. Alles kommt den Schülern zugute. Am Ende eines Kurses kann der Teilnehmer eine Spende entrichten. Keiner fragt danach, ob er das tut und wie viel er gibt. Wenn einer nichts hat, gibt er nichts, wenn einer viel hat, wird er auch eher mehr geben. Moralische Integrität sorgt dafür, dass das Ganze funktioniert, ohne jeglichen Druck, ohne Erinnerung.

Keiner wird zu weiteren Kursen animiert, alles bleibt dem Einzelnen überlassen, auch ob er zu Hause weitermeditiert. Der Kursteilnehmer zahlt nicht für eine zu erwartende Leistung. Er nimmt dankbar an, was andere ihm gespendet haben. Das gibt eine völlig andere Grundhaltung für den Kurs, die sehr wertvoll ist.

S. N. Goenka ist kein Guru, kein „Baghawan“. Gurus gibt es bei Vipassana nicht. Denn das letztendliche Ziel von Vipassana ist die Erleuchtung und damit die Auflösung des „Ich“. Bis dahin ist noch ein sehr weiter Weg, aber Vipassana ermöglicht dem Menschen, ab sofort glücklicher zu leben.

■ Informationen zu Vipassana wie gelehrt von S. N. Goenka in der Tradition von Sayagi U Ba Khin im Internet unter [www.dvara.dhamma.org](http://www.dvara.dhamma.org)



Meditation: Nichts, das die Gedanken ablenken würde, außer den Menschen im Raum.

Foto: Privat