

Erfahrungsbericht

Die Freude am Dhamma-Service

Als ich freudestrahlend meinen letzten Kurs abgeschlossen hatte, beschloss ich, Vipassana einen größeren Platz in meinem Leben einzuräumen. Aber da ich nicht ohne etwas Abstand gleich wieder zehn Tage sitzen wollte, entschied ich mich dafür, in einem Kurs Service zu geben, und es sollte eine wesentlich tiefgreifendere Erfahrung werden, als ich das jemals erwartet hatte.

Ich wusste, dass der Service eine ausgezeichnete Möglichkeit bieten würde, Dāna zu geben und anderen zu helfen, die Wunder von Vipassana zu erfahren. Dennoch hatte ich keine Ahnung, wie stark der Service mir helfen würde, meine Vipassana-Praxis zu vertiefen. Der Service veränderte meine Vorstellung von Vipassana von einer intensiven persönlichen Erfahrung auf dem Kissen zu einer Gemeinschaftserfahrung, die ich einfacher in mein Leben zu integrieren vermochte.

Wenn ich einen Kurs gesessen habe, ist es schwierig für mich, die Praxis in meinen Alltag einzufügen. Vertraute Umgebungen und Handlungsweisen lenken mich schnell ab und die alten Gewohnheitsmuster meines Geistes brechen hervor. Während ich im Kurs Service gab, ermöglichte mir die neue Situation und die Vorrangigkeit der Achtsamkeit, die Praxis während des ganzen Tages aufrecht zu halten. Auch außerhalb der Dhamma-Halle nahm ich meine Empfindungen von Tag zu Tag deutlicher wahr.

Innerhalb des Zentrums war es mir möglich, das unmittelbare Chaos des "normalen" Lebens mit in die Halle zu nehmen. An einem Morgen, an dem ich besonders sensibel war, empfahl mir ein mitfühlender Dhamma-Helfer, an diesem Tag eine Extrastunde zu sitzen. Wenn andere mir vorschreiben, dass ich mehr sitzen sollte, rühren sie an einem meiner wundesten Punkte: die Empfindungen in meinem Körper veränderten sich sehr plötzlich. Zum Glück war das gerade vor einer Gruppenmeditation, und ich saß eine ganze Stunde mit den Empfindungen von Ärger. Diese Auszeit erlaubte es mir, einen Teil meines Widerstands gegenüber dieser Erfahrung loszulassen und den Ärger als Freund und Lehrer zu akzeptieren.

Wenn ich einen Kurs sitze, dann arbeite ich mit subtileren, hintergründigeren Realitätsebenen. Service zu geben war anders, weil die Interaktionen mit anderen sehr offensichtliche Probleme hervorbrachten, denen ich häufig im Leben begegne. Ich wurde mit diesen einschränkenden Verhaltensmustern konfrontiert, gleichzeitig meditierte ich drei Stunden am Tag und lebte in einer unterstützenden Dhamma-Atmosphäre. Auf diese Weise begriff ich, wie man sich einer Reaktion enthält und statt dessen aus schwierigen Situationen lernt.

Zehn Tage an der Seite von gleichermaßen motivierten Menschen zu verbringen, war für mich unerwartet inspirierend. Nachdem ich mit ihnen Erfahrungen in der Meditationshalle und außerhalb geteilt habe, fühle ich

mich nun als Teil einer unterstützenden Gemeinschaft. Ich weiß jetzt aufgrund direkter Interaktion, dass ich nicht der einzige da draußen bin, der diese Praxis extrem schwierig und außergewöhnlich schön findet. Das macht jeden Schritt auf diesem Pfad etwas leichter, jeden Schritt etwas länger.

Ich kann die Freude nicht beschreiben, die ich erlebte, als ich sah, wie 91 Meditierende den Kurs abschlossen. Ich glaube, das ist die Kraft des Dāna. Es war wundervoll, so viele lächelnde Gesichter zu sehen und von ihren Pfaden und neu gefundenen Befreiungen zu hören. Es ist unglaublich, wie machtvoll es ist, den wichtigsten Part meines Lebens mit anderen zu teilen.

Als ich am Ende des Kurses zurückblickte, war ich erstaunt über die tiefen und weitreichenden Erfahrungen dieser zehn Tage. Keiner hatte mir gesagt, dass ich meine Praxis in solche Dimensionen ausdehnen würde. Ich hoffe, dass auch Ihr Leben Ihnen die Möglichkeit bietet, eine solche Erfahrung zu machen und Ihre Praxis zu vertiefen.