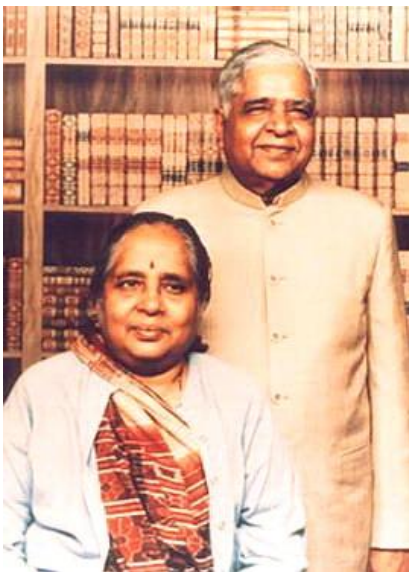


Meine Erfahrung mit der Vipassana-Meditation

Vipassana bedeutet, die Dinge so zu sehen, wie sie wirklich sind. Es ist eine der ältesten Meditationstechniken Indiens, wurde dort vor über 2500 Jahren als ein universelles Heilmittel gegen universelle Krankheiten entdeckt und als eine Kunst des Lebens gelehrt.

Diese, jedem frei zugängliche Technik, die nichts mit Religion oder Weltanschauung zu tun hat, strebt die vollständige Beseitigung geistiger Unreinheiten und letztendlich vollkommene Befreiung an. Heilung, jedoch nicht nur Heilung von Krankheiten, sondern das umfassende Geheiltwerden von menschlichem Leiden ist ihr Ziel.



S.N. GOENKA (Bild Fr. u. Hr. Goenka) ist Lehrer der Vipassana-Meditation in der Tradition des 1971 verstorbenen burmesischen Meditationsmeisters Sayagi U Ba Khin und verbreitet seit 1982 die Vipassana-Meditation weltweit. Seitdem hat er Zehntausende von Menschen unterschiedlichster Herkunft und aller Religionen, aus West und Ost in dieser Technik unterrichtet.

Es gibt eine große Anzahl von Vipassana-Zentren in Indien und Asien, sechs Zentren in Nordamerika, sieben Zentren in Europa, sieben in Australien/Neuseeland und ein Zentrum in Japan.

Jedes Zentrum bietet fortlaufend 10-Tages-Kurse an. Besondere 10-Tages-Kurse für Führungskräfte aus

Unternehmen und Verwaltung werden regelmäßig an verschiedenen Zentren weltweit angeboten.

Vipassana-Meditationskurse wie gelehrt von S.N. Goenka wurden innerhalb der letzten 10 Jahre in Justizvollzugsanstalten unterschiedlicher Länder wie Indien, Neuseeland, Taiwan, Thailand, Mexiko, Spanien, Großbritannien und den Vereinigten Staaten sowie anderen Ländern mit Erfolg durchgeführt. Der erste Vipassana-Meditationskurs in einem Gefängnis fand 1975 in Jaipur (Indien) statt.

Meine Erfahrungen mit dem 10 Tages- Kurs vom 26.12.10 – 06.01.11 in der Vipassana-Meditationstechnik.

Bevor ich mich auf dieses zehn Tage Abenteuer einließ, hatte ich mich im Internet informiert ob es sich hierbei nicht um eine Sekte handelt, die mich während dieser Zeit einer Gehirnwäsche unterzieht, doch die Infos die ich bekam waren sehr vertrauens-erweckend.

Als wir dann am 26.12.10 in München zu dritt losfuhren, war ich ganz froh, daß meine beiden Begleiter mit diesen 10-Tages-Kursen schon Erfahrung hatten und mir dadurch eine ganze Menge meiner Fragen beantworten konnten.

Als wir ankamen im Bildungshaus St. Arbogast bei Götzis in Österreich wurden Frauen und Männer getrennt. Diese Trennung galt für die ganzen Tage und in allen Bereichen. Ich erhielt ein Vier-Bettzimmer im Haus 1 und lernte dort zumindest noch einen meiner Zimmergenossen kennen, bevor die edle Stille ausgerufen wurde.

Nach dem Einführungsvortrag, dem Abendessen und der Abendmeditation wurde dann für die Dauer von 10 Tagen die **Edle Stille** (keinerlei Kommunikationen untereinander, weder mit Worten noch mit Gesten oder Blicken) ausgerufen, die Stille galt für 24 Std. am Tag, auch in der Freizeit. Als ich dann aufs Zimmer ging sah ich zum ersten mal die anderen beiden Zimmergenossen. Es ist schon ein etwas komisches Gefühl, mit Leuten ein Zimmer zu teilen und du weißt nicht mal deren Namen.



1 Tag:

Um 4:00 Uhr war Wecken, um 4:30 Uhr begann die Freiemeditation (auf dem Zimmer oder in der Gruppenhalle), 6:30 Frühstück bis 8:00 Uhr, dann bis 9:00 Uhr Gruppenmeditation, von 9:00 bis 11:00 Freiemedi., dann bis 13:00 Uhr Pause. Von 13:00 bis 14:30 Uhr Freiemedi., dann bis um 15:30 Uhr Gruppenmedi. und bis um 17:00 Uhr wieder Freiemedi. Um 17:00 Uhr gab es dann Abendessen und ab 18:00 Uhr Gruppenmedi. bis 19:00 Uhr, von 19:00 bis 20:30 Uhr einen Vortrag in dem die Meditationstechnik und ihr Ursprung erklärt wurden. Es wurde über die Lehren Buddhas und ihre Umsetzung in der heutigen Zeit gesprochen und Hr. Goenka erzählte über sein Leben und seine Erfahrungen mit der Vipassana-Meditation.

Nach einer kurzen Medi. ging es um 21:00 Uhr ins Bett und um 21:30 Uhr wahr Licht aus angesagt. So war also unser Tagesablauf.

2 Tag:

Um 4:00 Uhr hieß es wieder aufstehen und rein in die Tiefen der Meditation. Ich muß zugeben, bis zur Gruppenmedi. am Nachmittag war ich schon überzeugt und motiviert, doch dann kam meistens eine Flaute, wo ich mir schon überlegte was dieses andauernde Beobachten des Atems und der Empfindungen beim Atmen um die Nase herum für einen Sinn ergeben soll. Außerdem, je mehr ich mich auf meinen Atem konzentrierte um so stärker schweiften mein Geist ab und meine Gedanken beschäftigten sich mit allem Möglichen, nur nicht mit meinem Atem.

3 Tag:

Trotz der angenehmen Ruhe und Stille, die ich sehr genoss und dem guten vegetarischen Essen, wofür man die Küchenmannschaft wirklich sehr loben muß, war für mich der dritte Tag einer der Schlimmsten und ich war kurz davor meine Koffer zu packen und nach Hause zu fahren, denn meine Gedanken wurden immer unruhiger und ich sah immer weniger Sinn hinter dieser Meditations-Geschichte. Außerdem hatte ich seit Beginn dieses Tage einen sehr stechenden Schmerz zwischen Schulterblatt und Wirbelsäule (der mich bis zum Ende des 9 Tages begleitete) und dieser kam jedes Mal wenn ich während der Meditation meinen Oberkörper aufrichten wollte, es fühlte sich an als würde man mir einen spitzen Stock zwischen die Rippen rammen. Doch glücklicherweise, hatte ich ja die Begleitung aus München dabei und somit fand ich einen Grund meinen inneren Schweinehund zu überwinden und doch noch einen Tag zu bleiben. Übrigens, die Zahl meiner Zimmergenossen hatte sich auf zwei reduziert, von denen einer ein starker Schnarcher war und dieser Zustand, trotz Ohrstöpsel, einen beträchtlich Einfluss auf die Qualität meines Schlafes hatte.

4 Tag:

Wir wurden in die Vipassana-Technik eingeführt und das war für meinen Geist, der mittlerweile durch das Beobachten des Atems ruhiger und gehorsamer war, eine aufregende Abwechslung. Denn bei dieser Technik beobachtest du die Empfindungen in deinem ganzen Körper, wie z.B. Kribbeln, Ziehen, Jucken, Strömen, Stechen, Schmerzen usw.. Du beobachtest wie diese Empfindungen kommen und gehen und versuchst sie nicht zu beeinflussen. Meine Motivation zu bleiben und weiter zu beobachten wie mein Körper und mein Geist auf diese Technik reagiert, war gerettet.

5 Tag:

Ab heute war für die Gruppenstunden „**beharrliches Sitzen**“ angesagt, das heißt, du setzt dich in den Lotussitz oder kniest oder nimmst eine andere Sitzhaltung ein und verharrst in dieser Stellung die gesamte Stunde absolut unbeweglich. In der Morgenmedi. war das noch ganz ok, aber bei der Nachmittasmedi. begann mein rechtes Bein zu schmerzen, es kamen sämtliche Varianten an Schmerzen, die ich mir vorstellen konnte, von Ziehen über Brennen und Schneiden zum Taubheitskribbeln usw.. Diese Schmerzen wurden immer schlimmer, mir wurde schon ganz übel und die Tränen liefen mir die Wangen runter, doch ich glaubte an die Worte von Hr, Goenka, das jede Empfindung vergänglich ist und wenn sie geht, eine Unreinheit mit sich nimmt, also war ich davon überzeugt, dass auch dieser Schmerz geht und dann eine ordentlich große Unreinheit mitnimmt.

Es geschah wie ein Vulkanausbruch, kurz vor Ende der Stunde, dachte ich es reißt mir meine rechte Fußsohle weg und der Schmerz schoss hinaus wie eine Rakete. Mein Bein wurde schlagartig kühl und leicht und ich fühlte mich als würde ich schweben, und dann kullerten schon die Glückstränen von meinen Wangen. Es war ein Gefühl, das kann man nicht beschreiben, wie Hr. Goenka sagt, dafür gibt es keine Worte, man muß es erleben und fühlen.

Nach diesem Erlebnis gab es für mich keinen Zweifel mehr, egal was noch kommen mag, diese 10 Tage durchzuziehen.

6 – 9 Tag:



Während den folgenden Tagen versuchte ich immer mehr Stunden durch zu sitzen. Die Empfindungen und Schmerzen waren auch immer unterschiedlich stark, aber es war an keinem dieser Tage nochmal so heftig wie es am fünften war. Wir ließen unseren Geist dann auch in den unterschiedlichsten Varianten über und durch unseren Körper wandern und beobachteten die Empfindungen wie sie kamen und gingen. Während dieser Zeit hatte ich auch immer wieder Momente in

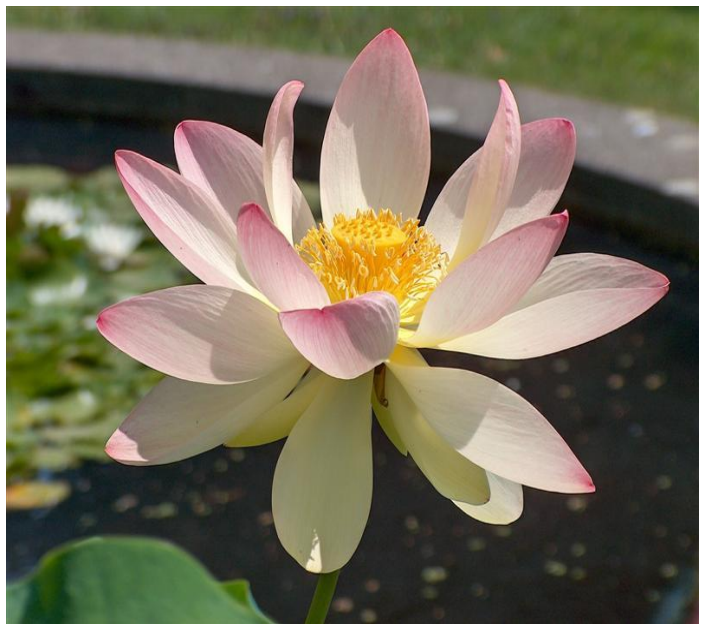
denen ich meinen Körper gar nicht mehr wahrnahm, dieses Gefühl war gigantisch, aber leider nur immer für Momente die ich nicht länger halten konnte.

10 Tag:

An diesem Tag wurde die „edle Stille“ zur Mittagspause aufgehoben. Du konntest also jedem mitteilen wie es dir erging und was du so erlebt hast. Als dann um 11:00 Uhr die Ersten den Saal verließen und man durch die offene Tür das Geplapper und Geschnatter der Männer und Frauen hörte, war mir das sehr unangenehm und ich wollte den Saal gar nicht verlassen. Da merkte man erst, welchem Stress unser Geist nur durch die wirre Kommunikation zwischen den Menschen ausgeliefert ist und was dann sonst noch so auf ihn in dieser verrückten Gesellschaft einstürmt. Auch beim Verlassen des Saales merkte man eine sehr starke Verwirbelung der Energien. Es war als würde ein Tornado durch die Halle toben.

Als ich mich dann einigermaßen gefangen hatte, unterhielt ich mich mit dem einen oder andern und es war schon sehr interessant zu erfahren, wie es jedem so ging und wie oft sie dieses Seminar schon gemacht hatten und was sich in ihrem Leben und im Alltag so verändert hat.

Also zum Schluss, muß ich sagen, ich möchte keinen Moment, keine Empfindung und keinen Schmerz, den ich hatte, den ich beobachten durfte und der sich dann auflöste, missen. Denn ich habe dadurch und auch durch die Vorträge gelernt, verstanden und gefühlt, welches Leid wir Menschen mit uns rumschleppen und welche Schmerzen wir tagtäglich ertragen. Ich durfte glücklicherweise auch erfahren, zumindest in Ansätzen, welches Glücksgefühl es ist, solche Verunreinigungen und Belastungen unseres Körpers, unseres Geistes und unserer Seele abzugeben!



Ich würde also jedem, der Veränderung für sich und sein Leben erfahren will einen solchen 10 Tages Kurs empfehlen!

Infos erhaltet ihr unter:

www.german.dhamma.org

Liebe Grüße und ne gesegnete Zeit wünscht
euer Klaus Ruhland
www.sei-die-einheit.de