

20 Aschram? *No problem?*

Untrainiert vom Hier ins Jetzt

Die Fahrradrickscha rumpelt über einen Feldweg außerhalb Bodhgayas.

Alma schützt die Augen mit der Hand gegen die Sonne und starrt über die Felder. Dort drüben, das soll der Aschram sein?

Sieht eher aus wie ein Gefängnis: hohe Mauern, gekrönt von Stacheldraht, verschlossen. Beim Näherkommen erkennt sie, dass der Einlass durch ein knapp schulterbreites eisernes Tor führt, das von zwei kräftigen jungen Männern bewacht wird. Wieso diese Wehrhaftigkeit?

»Bihar«, bemerkt Grit lakonisch, »Bundesstaat der Gangster, Gauner, Mordgesellen.«

Ort der Erleuchtung

Bodhgaya ist eine Kleinstadt von 30.000 Einwohnern im nordost-indischen Bundesstaat Bihar. Laut Überlieferung erlangte Prinz Gautama Siddhartha im Jahr 534 v. Chr. dort nach drei Tagen und drei Nächten Meditation unter einer Pappelfeige, dem Bodhi-Baum, die Erleuchtung (*bodhi*) und wurde zum Buddha.

Ort der Einkehr

Ein Aschram (Sanskrit: *ashrama*) ist ein Ort der religiösen Suche und Praxis. Hier können Menschen sich vom weltlichen Leben zurückziehen und sich unter Anleitung im Zusammenleben mit einem *guru* (Lehrer) als *shishya* (Schüler) ihrer spirituellen Entwicklung widmen.

Kaum haben Alma, Grit und Liz das schmale metallene Tor passiert, werden sie von einer Gartenanlage voller Schönheit empfangen.

Unter ausladenden Bäumen gruppieren sich Bungalows umgeben von Rasenflächen und üppig blühenden Beeten um einen Platz, auf dem sich gegenüber einem Tempel eine gold glänzende Buddhastatue erhebt. Darüber flattern kreuz und quer gespannt bunte Gebetsfähnchen.

Am nächsten Morgen thront Alma aufrecht im Kreise anderer Westler, Beine verschränkt, auf einem Sitzkissen unter einem Schatten spendenden Neem-Baum. Gleich wird sie zum ersten Mal in ihrem Leben meditieren. Die Ruhe und den Frieden ringsherum, die sie fast auf den Lippen schmecken kann, würde sie gerne in ihrem Inneren kultivieren. Deshalb sitzt sie hier.

Aufmerksam folgt sie der Anleitung des liebenswürdigen glatzköpfigen Mönchs in der roten Robe. Ja, sie will den Blick nach innen richten und, ja, sie will frei von dem ewigen Strom der Gedanken werden. Ganz leer und still will sie werden. Ihre Hände ruhen locker auf ihren Knien, sie schließt die Augen.

Wumm! In ihrem Kopf explodiert ein grelles Stimmenfeuerwerk: *Karthik anrufen! Buddhismus studieren! Bananen kaufen!*

Die Worte des Mönchs dringen zu ihr durch: »Eins – einatmen.«

Angestrengt zieht Alma Luft durch ihre Nase und hat sofort das Gefühl zu bersten. *Vortrag für Businesskonferenz in Chennai durcharbeiten! Moskitonetz reparieren! Nach Hause schreiben!*, schrillen die Stimmen. *Atmen, atmen*, befiehlt Alma sich verzweifelt.

»Zwei – ausatmen«, vernimmt sie den Mönch durch das Stimmengewirr in ihrem Inneren.

Geld wechseln! Bettler abwehren! Küchendienst leisten! Ihr Kopf ist ein Ballon, zum Zerplatzen überdehnt. Verzweifelt atmet Alma aus – nein, nein – ein, ach was, einfach atmen.

Nach wenigen Minuten öffnen und schließen sich ihre Hände krampfhaft. Über Schulter und Rücken und ihre Arme hinab breitet sich heftiges Jucken aus. Zwischen ihren Schulterblättern scheint ein Trupp Ameisen zu exerzieren. Durch ihr Gehirn wälzt sich flüssige Lava, und in jeder einzelnen ihrer Zellen ist eine Feder zum Zerreißen gespannt, die sie im nächsten Augenblick vom Sitzkissen katapultieren wird. Ihr Herz jagt, der Hals ist zugeschnürt. Sie schnappt nach Luft. So muss es sich anfühlen, ohne Vorbereitung bei der NASA reinzumarschieren, eine Raumkapsel zu besteigen und in die Erdumlaufbahn geschossen zu werden. Genau so! Ein Ende der Meditation scheint nicht in Sicht. Almas Achseln sind schweißnass und das linke Augenlid zuckt.

Bas! (Genug!) Hektisch springt sie auf, rempelt ihren Sitznachbarn an und mit einem gejagten Blick auf die anderen still in sich versunkenen Teilnehmer sowie einem knappen, in den Mundwinkeln versteinerten Lächeln in Richtung Mönch sucht sie polternd und stolpernd das Weite.

Freiheit! Endlich raus aus der Zwangsjacke! Schon hüpf Alma den Kiesweg entlang, balanciert auf der Einfassung der Blumenbeete und springt, zwei Stufen auf einmal nehmend, die Treppen zum Küchendach hinauf, wo sie sich mit offenem Mund schwer atmend auf die Balustrade stützt und dankbar Luft, Licht und Weite einsaugt.

Wenig später kauert sie hier, gleich neben dem Tempel des Aschrams, mitten in einem Stilleben aus Blütenbüschen und Grashälmchen rupfenden Mini-Ziegen. Mit einem geflüsterten »Mähh«, ein schwesterlicher Gruß von Ziege zu Ziege, würde Friedrich frotzeln, legt sich Alma bäuchlings

auf den Rasen, Arme und Fingerspitzen ausgestreckt und schmiegt ihre Wange an den Boden. Grashalme kitzeln ihre Nase, Steinchen drücken sich in ihr Kinn, und wenn sie blinzelt, bewegen ihre Wimpern grüne Schatten in den Augenwinkeln. Aus dem Tempel dringt Murmeln und der silberne Klang zart angeschlagener Glöckchen. Ihre Arme und Beine dehnen sich in wohliger Entspannung.

»Na also, geht doch!«, brummelt sie die Erdkrümel an.

What's the problem?

»Liebe Alma, dein Raumfahrtstress in Ehren, er rechtfertigt jedoch kaum rücksichtsloses, brüskierendes Verhalten in der Gruppe. Ein Aschram ist ein Ort, der Achtsamkeit und Respekt vor Gott und der Welt zu seinen Grundprinzipien macht.

Nur so kann ein Raum geschaffen werden, der dem Einzelnen Möglichkeiten der Entfaltung öffnet, und ein produktives Miteinander verwirklicht werden. Du musst dich zu nichts zwingen und solltest wissen, wo deine Grenzen liegen, um dein Verhalten entsprechend anzupassen. Das Ausleben individueller Befindlichkeiten auf Kosten anderer hat im Rahmen der Praxis eines Aschrams allerdings keinen Platz.«

No problem – relax!

Wenn Sie interessiert sind, tiefer in das Wesen einer Religion einzudringen, haben Sie dazu in Indien viele Möglichkeiten. Sowohl in buddhistischen als auch in hinduistischen, sikhistischen und jainistischen Aschrams gibt es die Möglichkeit, zeitweise einzutreten und dort an spirituellen Praktiken teilzunehmen oder, wenn Sie kein striktes Programm durchlaufen wollen, sich von der Atmosphäre inspirieren zu

lassen, Stille und Ruhe zu genießen. Überall in Indien finden sie solche Stätten, kleine unbekannte und viele sehr bekannte Aschrams berühmter Gurus. Sie bezahlen für Unterkunft und Essen und entrichten für die Unterweisungen meist eine Spende nach Ihren Möglichkeiten.

Es gibt so viele Aschrams in Indien, dass, um eine Auswahl treffen zu können, Sie wissen sollten, was sie suchen. Wollen Sie etwas über indische Philosophie und Religion erfahren? Wollen Sie einen berühmten Guru erleben? Wollen Sie eine spirituelle Erfahrung machen? Oder wollen Sie einfach etwas Aschram-Sightseeing betreiben? Die Möglichkeiten und Angebote variieren von Aschram zu Aschram. So können Sie zum Beispiel schweigend Schriften studieren, Yogaübungen machen oder meditieren. Höhepunkte in einem Aschram sind die Zeiten des *darshan* oder *darshana*, wenn die Schüler sich versammeln und mit dem Meister zusammentreffen.

Was auch immer Sie suchen: Während Sie sich im Aschram aufhalten, sind Sie verpflichtet, sich den Regeln und dem Geist des Ortes zu unterwerfen. Einige Aschrams verlangen von ihren Anhängern tägliche ehrenamtliche Arbeit, wie zum Beispiel Küchendienst oder Böden wischen. Manche Aschrams akzeptieren kurze Aufenthaltszeiten, andere fordern ein längeres Bleiben und wieder andere öffnen ihre Türen nur ernsthaften Adepten.