



Leere & Fülle

Fotos © Torsten Brügge

Ein Reisebericht aus Indien, aus der Höhle des heiligen Vashishta

Leere und Fülle sind nicht wirklich verschieden, es sind »die beiden Geschmäcker des einen Seins«, schrieb uns Torsten Brügge, nach einem Retreat in der Vashishta-Höhle in der Nähe von Rishikesh am oberen Ganges. In der Höhle tauchte die Gruppe in die innere Leere, ins Nichts. Beim Austritt ins Freie fand sie sich vor einem mächtig dahinströmenden Fluss, dem oberen Ganges, inmitten der üppigen Fülle der Natur

Von Torsten Brügge

Wie auch mit unseren vergangenen Retreat-Gruppen besuchten Padma und ich auf unserer Indienreise 2013 an den Ganges auch dieses Mal wieder einen besonderen Ort in der wilden Natur nördlich von Rishikesh: die *Vashishta Cave*, die Höhle des Vashishta (ausgesprochen als »Waschishta«). Ihren Namen trägt sie, weil den Sagen nach hier auch der heilige Vashishta gelebt hat. In der berühmten hinduistischen Schrift *Yoga Vashishta* unterweist er seinen Schüler, den Prinzen Rama, in der Philosophie des Advaita

Vedanta und betont dabei die illusorische Natur der manifesten Welt und das Prinzip der Nicht-Zweiheit.

Tatsächlich bietet allein die landschaftliche Beschaffenheit der Höhle und ihrer Umgebung ein vorzügliches Lehrstück spiritueller Erkenntnis an. Für mich werden hier jene Polaritäten auf besonders eindrucksvolle Weise bewusst, die in beinahe jeder mystischen Tradition Erwähnung finden: *Leere und Fülle*. Vor allem wird an diesem Platz deutlich, wie beide Pole als Ausdruck desselben Seins erfahren werden können.

Im Rachen eines Tigers

Im steil aufragenden Fels nahe dem Gangesstrand sieht man den dunklen Eingang zur Höhle. Der ist nur so hoch, dass man leicht geduckt gerade noch darin stehen kann. Ein ungefähr ebenso schmaler Gang führt dann 30 Meter tief ins Gestein. Erst ganz am Ende dehnt sich die Höhle in einen nur wenig breiteren und höheren Raum aus.

In die Höhle hineinzugehen ist ein kleines Abenteuer: Man wird durch ein Schild aufgefordert, die Schuhe auszuziehen und stapft dann hinein in die totale Finsternis. Licht durch Taschenlampen, Kameras oder Handydisplay ist unerwünscht, deshalb bleibt es zunächst rabenschwarz. Der nächste kleine Schmerz in der Fußsohle könnte von einem spitzen Steinchen herrühren oder auch von einem giftigen Skorpion. Oder man könnte durch einen ungeschickten Schritt einer Gruppe von in der Höhle still Meditierenden auf die Füße treten oder in sie hineinstürzen. Erst ganz hinten in der Höhle angekommen sieht man Formen in gedämpftem Licht. Dort bescheinen einige leuchtende Öllämpchen schwach ein paar kleine, heilige Statuen und eine bizarr ausgeformte, grauschwarze Felswand. So ungefähr könnte es im Rachen eines Tigers aussehen.

Das Denken hält an

Noch interessanter als der geografische Ort selbst ist die spirituelle Atmosphäre, die er ausstrahlt. Sobald man stehen bleibt und die Höhle auf sich wirken lässt, wird man in deren Bann gezogen. In der buddhistischen Meditationspraxis wird vielfach empfohlen, »die Tore der Sinne zu verschließen«, um sich in tiefe, innere Versenkung zu begeben. Genau das scheint in der Höhle von allein zu geschehen.

Der massive Fels rundherum gewährleistet eine komplette Abschottung von der Außenwelt. Hier fällt kein Licht herein. Geräusche von Menschen oder Natur werden völlig abgedämpft. Alles verstummt hier. Setzt man sich dann noch hin, um in die Stimmung dieses Ortes abzutauchen, scheint es, als würden auch alle anderen Sinnesempfindungen weiter ausgelöscht werden. Das gilt auch für das Denken – welches übrigens in der buddhistischen Psychologie tatsächlich zu den Sinnesempfindungen gerechnet wird.

Es ist, als ob unser sonst so schnell laufender und umher springender Verstand hier in schwarzen, zähen Asphalt tappt. Er kann nicht anders. Er wird ausgebremst. Er wird langsa-

Der massive Fels um die Höhle gewährleistet eine komplette Abschottung von der Außenwelt

mer. Er kommt zur Ruhe. Er hält an. Und mit dem Denken verschwinden auch sämtliche Eindrücke des Körpers und der Welt.

Innen die Leere

Was bleibt dann noch, wenn weder Sinne noch Denken aktiv sind? Wenn es nichts gibt, das gefühlt, gespürt oder über das nachgedacht werden könnte? Im Sanskrit wird dies als *Nirvikalpa Samadhi* (formlose Versenkung) bezeichnet und als ein für spirituelle Selbsterkenntnis äußerst wertvoller Bewusstseinszustand erachtet. Ein meditativer Zustand der inneren, sich frei anfühlenden, vollkommenen Leere. Doch »innere Leere« stimmt hier nicht ganz. Denn auch die gedankliche Trennung von »innen und außen« fällt in diesem Zustand weg. Es handelt sich um ein bewusstes, grenzenloses Nichts. Worte können die Tiefe solcher »Leerheits-Erfahrung«, die auch eine »Nicht-Erfahrung« ist, kaum erfassen. Ein Teilnehmer des Retreats muss allerdings einen Geschmack in diese Richtung bekommen haben. Er berichtete später: »Es war erstaunlich. In der Höhle fühlte sich alles leer und zugleich vollkommen durchlässig an. So als gebe es auch den Fels, der uns umgab, in Wirklichkeit gar nicht.«

Außen die Fülle

Im Kontrast zu der Leere im Inneren der Höhle entfaltete sich beim Verlassen des Dunkels überschwängliche Fülle. Nur ein paar Schritte weiter befindet man sich an einem der zauberhaften Strände des Ganges. Hier nördlich von Rishikesh zeigt sich der Fluss noch ursprünglich und naturbelassen. Sein Bett und seine Ufer haben einen ganz eigenen Zauber. Der Sand an den Stränden ist feinkörnig wie an einem perfekten Badestrand, ganz weiß und zusätzlich mit winzigen, silbern glitzernden Körnchen verziert. An den Ufern findet man jede Größe von Gestein, angefangen von riesigen, übermannsgroßen Felsblöcken bis hin zu winzigen Kieselsteinen. Die meisten Steine sind durch das Wasser feingeschliffen und haben hand-schmeichelnde Oberflächen. Steinestreicheln könnte hier zu einem genussvollen Hobby werden.

Durch die regelmäßigen kraftvollen Überschwemmungen während der Schneeschmelze in den höheren Regionen des Himalaya ordnen die Fluten des Ganges jedes Jahr die Strände und Steinhäufen neu an – jedes Mal mit dem perfekten Schwung von Wildheit und Weichheit, die den natürlichen Wassermassen eigen ist. Am Ufer ragen Hügel steil in die Höhe, begrünt mit allerlei Bäumen und Sträuchern. Aber nur so hoch, dass man fast den ganzen Tag die Sonne Indiens direkt am Strand genießen kann.

Durch all das zieht die heilige Ganga (der Gangesfluss) ihre mäandernden Bahnen. Unglaubliche Massen an Wasser fließen hier aus dem Himalaya mit hoher Geschwindigkeit und unberechenbaren Strömungen bergab. Manchmal ohne jedes Geräusch. Manchmal über Stromschnellen mit solchem Getö-

Im Kontrast zu der Leere im Inneren der Höhle entfaltetete sich beim Verlassen des Dunkels überschwängliche Fülle

Am Anfang denken wir, es gäbe ein Außen und ein Innen. Dann merken wir, dass jede Abgrenzung nur eingebildet war, und alle eingebildeten Wände fallen weg

se, dass man in ihrer Nähe keine anderen Geräusche als das Donnern und Grollen der wild auf Stein stoßenden Wassermassen hört.

Urzeitparadies

Meist zeigt sich der Fluss in türkisen Tönen, welche unter manchen Lichtverhältnissen wie außerirdisch wirken. Zu anderen Zeiten, wenn sich die ausgeschwemmten Erden und Gesteine aus verschiedenen Zuflüssen mischen, färben sich die Fluten aus der Ferne betrachtet auch in ein sanftes Braun. Geht man nah heran, wirkt das Wasser aber immer glasklar. Der Fluss ist so sauber, dass man in dieser Gegend – auch als Westler – sorgenfrei baden kann. Es ist eine wunderbare Erfrischung und ein Segen nach dem Aufenthalt unter der heißen Sonne Indiens, ein Bad in den kalten Wassern von Ganga zu nehmen und sich auf einem der glatt geschmirligten Steine wieder trocknen und wärmen zu lassen. Vielleicht lässt sich dann noch einer der vielen Fischreier ein paar Steine weiter nieder. Mit vollkommener Aufmerksamkeit achtet er reglos und unendlich geduldig und konzentriert auf das Vorbeischwimmen seiner Beute. Mit einem pfeilgenauen, blitzschnellen Zustechen seines Schnabels hat er sie schon erlegt und genießt das Festmahl. In so einem Augenblick könnte man meinen, man wäre in einer Art Urzeitparadies zu Hause – und so ist es auch.



Andächtige Betrachtung

Der heilige Vashishta muss auch die Fülle der Natur geliebt haben, wenn er aus seiner Höhle trat und sich seine innere Versenkung im *Nirvikalpa Samadhi* in einen Genuss der Erscheinungen im *Savikalpa Samadhi* übergang. Savikalpa Samadhi ist eine meditative Versenkung »mit Formen« (Kalpas). Sie tritt zum Beispiel bei der intensiven Betrachtung eines Steines, einer Pflanze, eines Tieres in Erscheinung – oder in der andächtigen Betrachtung des stetig dahin fließenden Ganges. Dabei richtet sich der Geist so sehr auf ein Objekt aus, dass es keinen Platz für Grübeleien, Sorgen, Erinnerungen oder Pläne gibt. Geht diese Versenkung tief, verliert sich der Eindruck von Betrachter, Betrachtung und Betrachtetem. Was bleibt, ist das reine, ichlose Bewusstsein mit dem jeweiligen Inhalt. In dieser Qualität kann sämtliche Vielfältigkeit der Erscheinung mit gleichmütiger Glückseligkeit gekostet werden.

An Vashishtas Gangesstrand zeigt sich die unbeschreibliche Vielfalt und Schönheit der Erscheinungswelt überdeutlich. Man kann die Fülle nicht übersehen, man wird von ihr ergriffen. Die Fülle ist genauso ein Zugang zu spiritueller Tiefe wie die Leere. In den spirituellen Traditionen des Ostens wird das am deutlichsten bei den das Diesseits bejahenden tantrischen Ausrichtungen von Hinduismus und Buddhismus. Hier wird gerade das unmittelbare sinnliche Erleben als Zugang zu spirituellem Erleben genutzt. Man könnte sagen, hier ginge es darum, »die Tore der Sinne vollständig zu öffnen«, um sich von der göttlichen Energie der Welt ganz durchströmen zu lassen. Auch auf diese Weise wird deutlich, dass es kein Ich innerhalb der Sinnestore gibt, sondern nur reines Gewahrsein, welches alle Erfahrungen hervorbringt, um sie selbst kosten zu dürfen.

Mythische Gestalt



Die Veden sind die ältesten heiligen Schriften des Hinduismus. Sie entstanden in schriftlicher Form vermutlich in der zweiten Hälfte des zweiten Jahrtausends vor unserer Zeitrechnung aufgrund älterer, mündlicher Vorläufer und

wurden dann gut zweitausend Jahre lang ergänzt, bis hin zu den Upanishaden. Im Rigveda, dem ältesten der Veden, wird Vashishta als einer der Verfasser genannt, und auch in den späteren Schriften des Hinduismus ranken sich um ihn viele Geschichten. Er gilt als einer der sieben Weisen (*saptarishi*) des Hinduismus. Im Sternbild des Bären ist einer der sieben Sterne ihm zugeordnet. Es heißt, er habe in einer Höhle am oberen Ganges gelebt, dem Heiligsten unter den Flüssen Indiens.

Die »natürliche Versenkung«

Am Anfang unserer Entdeckung spiritueller Tiefe scheinen Leere und Fülle, Sinnesverzicht und Sinnesgenuss, selige Dunkelheit und strahlendes Licht wie Widersprüche daher zu kommen. Bis wir merken, dass sie beide gleichrangige Spielarten des Seins sind. Wir können uns in beiden verlieren, und wir dürfen uns in beiden selbst wiedererkennen. Je umfassender unsere Erkenntnis wird, desto mehr wird uns die Gleichwertigkeit und Gleichzeitigkeit beider Aspekte bewusst. Und dann dürfen wir sogar diese letzte Unterscheidung in »Leere und Fülle« beiseite lassen und sie als Eins ohne ein Zweites kosten. So eröffnet sich uns, was Sri Ramana Maharshi als »Sahaja Samadhi« genannt hat. Das ist die »natürliche Versenkung«, die als unsere wahre Natur immer gegenwärtig ist. Im Vordergrund mögen Formen und Zustände der Fülle auftauchen. Sie wechseln sich mit Formlosigkeit und Zuständen der Leere ab. Im Hintergrund bleibt das absolute Bewusstsein als natürlicher Frieden unangetastet.

Es ist einfach

Hört sich das nach etwas Besonderem an? In Wirklichkeit ist es das Einfachste und Natürlichste überhaupt. Es ist das stille Bewusstsein, welches als der Zeuge aller Denktivität immer in uns ruht und nichts zu verstehen braucht. Es ist der natürliche Frieden des Seins, der – egal wie oft wir uns im emotionalen Drama unseres kleinen Ichs verloren haben – geduldig auf seine Wiederentdeckung wartet. Es ist das große Nicht-Tun, das schon immer anwesend ist und uns endlich wieder von aller Anstrengung des Erreichens oder Vermeidens befreit.

Das torlose Tor

Eine dritte Tormetapher beschreibt die ungewöhnliche Entdeckung dieser Natürlichkeit: Die Buddhisten sprechen davon, durch das »torlose Tor« zu gehen. Am Anfang denken wir, es gebe ein Außen und ein Innen. Meist haben wir uns in einer nach außen gerichteten Bewegung unseres Geistes verloren. Wir gierten nach der Erscheinungswelt, hielten Teile von ihr fest oder wollten andere Teile loswerden. Dann ist es ganz natürlich, dass wir zurück nach innen wollten. Wir ahnen, dass es in unserem Innersten die Ruhe einer unantastbaren Leere zu entdecken gibt. Betreten wir aber dieses Tor zum Inneren und sehen uns von innen her um, dann merken wir, dass das Tor niemals existiert hat. Jede Abgrenzung war nur eingebildet, und ebenso jedes Tun, das uns ins Innere führen sollte. Jetzt fallen alle illusorischen Wände weg. Wir haben freien Blick. Es gibt nichts mehr zu tun und nirgendwo hinzukommen. Wir sind zuhause in der Weite des Seins. Nichts wird gebraucht. Alles kann genossen werden. Und wir erkennen: Alles war schon immer aus Nichts gemacht. ■



Torsten Brügge (HP) leitet zusammen mit Padma Wolff (Dipl. Psych.) in Hamburg die Praxis für Meditation und Selbsterforschung sowie die Bodhisattva Schule (Ausbildungen in integraler Tiefenspiritualität). Anfang 2014 bieten Torsten und Padma wieder Retreats in Indien an; am Ganges im Norden und am Arunachala im Süden. www.satsang-mit-torsten.de, www.sevaa.de, www.bodhisat.de