

Erlebnisbericht des Jappa Retreat im Rehwinkel mit Sven Butz, erlebt von Dagmar Ilsen

Jappa Retreat -- ich bin sicher, in den meisten Gesichtern spiegelt sich erst mal ein großes Fragezeichen. Was ist denn das nun wieder für ein neumodischer Kram? Hat das was mit Tapas und Spanien zu tun?

Weit gefehlt. Jappa ist nicht gerade neumodisch, da schon tausende von Jahren praktiziert und mit Tapas und Spanien hat es nur soviel gemein, als das man auch beim Jappa immer wieder Zeitabschnitte von immenser Hitze im Körper verspürt, die wir Yogis tatsächlich Tapa nennen, und die all die unterbewußten Energieblockaden im Körper verbrennt.

Das hört sich ja alles sehr interessant an, aber was ist denn nun eigentlich Jappa?

Jappa ist das ständige wiederholen eines Mantras um die Projektionen des Verstandes die aus unterbewußten Ebenen unseres Seins immer wieder unser Leben durchziehen und vielfach auch durcheinanderwirbeln zu klären, zu transformieren und in bewußte Projektionen umzumünzen, die unser Leben erweitern und uns helfen unsere Ziele aus der Traumebene in die Realität der Maya zu bringen.

Also doch alles nur wieder Traum? Nein, denn Traum und Träumer werden vollständig eins, sind sich aber der Funktionsweisen ihres Traums voll bewußt. Sicher können wir auch diesen Traum nur bis zu unserem Abschied von dieser Ebene leben, aber wir wissen um diese Vergänglichkeit und können sie akzeptieren. Das Leben wird "Lila", ein Spiel der Erfahrungen in der Realität von Zeit und Raum. Die Veränderung entsteht dabei nicht mehr von aussen nach innen, sondern aus dem tiefsten Inneren ins Außen hinein. Somit ist es eine Veränderung, die unserer Seelenebene am nächsten steht, was nicht immer heißt, das unser Ego vor Begeisterung Purzelbäume schlägt.

Kommen wir zur praktischen Seite des Jappa. Wir haben uns also in meinen heimeligen Yogaräumen um 3.00 h morgens versammelt und erst einmal das Japji gelesen, ein langer poetischer Text in einer völlig unbekanntem Sprache, die nicht mal mit viel Fantasie für uns Europäer zugänglich wird, sich aber seltsam inspirierend Silbe für Silbe über die Zunge rollt, bis man völlig in dem Erleben des gesprochenen, unbekanntem Wortes aufgeht.

Danach hat Sven das Mantra eingeschaltet und damit den Startschuß gegeben für insgesamt 38 Stunden gemütliches Beisammensein mit Singen. Naja, um ehrlich zu sein, war der erste Tag alles andere als gemütlich, da besonders die Beine und auch einige andere Teile des Körpers eine völlig andere Vorstellung von Gemütlichkeit hatten als ich, doch wundersamerweise war dieses Gefühl am zweiten Tag verschwunden und ich hatte das Gefühl das mein Körper und sogar mein Ego allmählich neugierig werden, was denn da sonst noch passiert außer Schmerz. Der Körper ließ mich los, die Silben des Mantras Ek Ong Kar Sat Nam Kartaa Purakh Nirbhau Nirvair Akaal Moorat Ajoonee Saibhang Gur Prasaad Jap. Aad Sach Jugaad Sach. Hai bhee Sach Nanak hosee bhee Sach nehmen mich gefangen in ihrem ständigen Strom der sich aus meinem Mund ergießt. Das ganze Sein fließt immer mehr in diesen einen Klangstrom der Silben, der sich in meinem Kopf mal in das Murmeln einer Menschenmenge, dann in die Melodie eines unbekanntem, wunderschönen Liedes oder aber in die ständigen Litaneien meines eigenen Egos verwandelt. Und ich, ... ich tue nichts, ich sitze und singe weiter und weiter, ergebe mich mit allen Ebenen meines Bewußtseins immer mehr in diesen unendlich scheinenden Strom der Silben, schwimme mit ihm davon, bin plötzlich wieder da, voll zentriert nur um im nächsten Moment mich einer völlig anderen Veränderung einfach nur hinzugeben. Schwere wechselt mit Leichtigkeit, Schmerz mit Freude und mitten im Zentrum bin ich. Ich entdecke das "ich bin und doch bin ich nicht". In diesen Stunden darf alles sein, alles ist richtig, der Kampf bleibt hinter mir und ich spüre das auch der Rest der Gruppe ähnliche Erfahrungen macht. Mit dem Klang werden wir immer mehr Eins. Eins mit millionen Facetten, die aber letztendlich immer noch Eins sind.

Zwischendurch kurze Pausen in denen ich wieder auftauche in der Welt der Maya, auch diese einfach umarmend wie sie in diesem Moment ist. Meine Ansichten und Urteile verschwinden. Ich darf sein und ich darf alle anderen sein lassen wie sie sind. Der Schlaf in diesen 2 1/2 Tagen ist gering und doch fast zuviel. Ich wache auf und möchte weitermachen, die Klärung die immer mehr spürbar wird zulassen.

Der Nebel unserer Gedanken und Emotionen im Raum wird immer dichter, die Energie scheint wirbelnd und dann wieder völlig diffus. Wir sind nur eine kleine Gruppe von 12 Leuten und doch können wir den Raum der uns umgibt völlig chaotisch werden lassen. Das einzig verlässliche, das uns hält ist unser Mantra, dort ist Einheit, dort ist das rettende Seil, das mich immer wieder aus diesen Chaoszuständen herauszieht.

Immer länger werden die Sequenzen der Stille in mir aus der meine eigene Stimme, wie ein Echo aus dem Universum, das Mantra zu mir zurückbringt. Allmählich zerrinnen die Stunden unter meiner Stimme. Es sind nur noch wenige Wiederholungen des Mantras übrig und ich öffne die Augen um zu sehen, wie es den anderen um mich herum geht. Was sich mir hier eröffnet ist ein Erlebnis wie ich es niemals zuvor hatte. Der Raum, der zuvor eher wie eine verräucherte Spelunke, all die negativen Energien die aus uns herauskamen gehalten hatte, hat sich in dieser letzten Phase zu einem funkelnden Raum mit Luft aus Kristallen wie auf einem hohen einsamen Berggipfel verwandelt. Meine Augen blicken in eine Klarheit, wie ich selbst sie niemals erlebt habe und ich sehe alles um mich herum mit Augen der Liebe und Dankbarkeit und der wunderbaren Gewißheit, dass alles was ich jemals erlebt habe richtig ist, war und sein wird.

Mit diesem kleinen Bericht, werde ich dieses Erleben mit dir meinem Leser teilen und damit wird es noch wahrer, noch wirklicher für mein Leben und ich bitte dich davon zu nehmen und es in dein Leben fließen zu lassen. Ich danke dir, das du bis hierher gelesen hast. und damit noch einmal bezeugst, das ich es war, die all das erlebt hat.

Ja und dann bleibt mir nur noch etwas zu Sven Butz zu sagen, der dieses Retreat möglich machte und leitete. Ich kann nur eins sagen: "Danke Sven, dass du für uns alle den Weg gegangen bist und uns mitnimmst auf diese Reise in die Unendlichkeit unseres Seins."

