



STILLE NACHT, BUDDHA LACHT

Zehn Tage im Schweigekloster mit Meditations-Vollprogramm.
Unser Autor wollte wissen, was das bringt

Seit die Kinder aus dem Haus sind, bin ich beim Fest der Feste nicht mehr dabei. Eine Wohltat, dem Hyperkonsum zu entrinnen und ein paar stille Tage zu verbringen. Im letzten Jahr sollten sie besonders still sein, ich verbrachte sie mit einer zehntägigen Einführung in die »Vipassanā-Meditation«.

21. Dezember, auf dem Weg nach Žihle in Tschechien. Dass Meditation etwas anderes ist als eine Wellness-Anwendung mit begleitender Säuselmusik und Spiritualität keine Erfindung der Lifestyle-Magazine war mir klar. Durch Bücher von ganz und gar Esoterik-resistenten Autoren, die sich auf das Abenteuer »Vipassanā« eingelassen hatten, war ich neugierig geworden. Zehn Tage schweigen und keinerlei Kontakt zu anderen aufnehmen (ja nicht einmal jemanden anschauen), täglich elf Stunden im Schneidersitz verbringen, nur zweimal am Tag essen, nicht telefonieren, schreiben, lesen, keinen Sport treiben, geschweige denn Sex, das Gelände nicht verlassen, um vier Uhr morgens aufstehen – Vipassanā soll der Kern der buddhistischen Lehre sein, also Buddhismus ohne »ismus«. Lebensdienliche Praxis statt Religion, die wollte ich lernen.

Check-in, alle persönlichen Sachen kommen in einen Beutel und werden weggeschlossen. Nachdem ich unterschrieben habe, dass ich sämtliche Regeln beachte, wird mir ein Zimmer zugewiesen im großen, schmucklosen Schulgebäude. Für den Kurs waren die wenigen Dekorationsobjekte in dem angemieteten Plattenbau mit Tüchern verhüllt sowie je ein Frauen- und Männertrakt mit eigenen Speisesälen eingerichtet worden. Tristes Grau überall, das Wetter schließt sich der weihnachtsfreien Grundstimmung an.

Am Einführungsabend dürfen die etwa 90 Teilnehmer noch Fragen stellen und sich mit ihren Zimmernachbarn arrangieren. Meiner heißt Karel, ist Tscheche, etwa 50 Jahre alt und hat heftigen Körpergeruch. Dadurch erhöht sich mein Sauerstoffbedarf, er aber signalisiert, dass er friere und bei geschlossenem Fenster schlafen müsse. Ich biete

als Kompromiss an, das fensternahe Bett zu wählen und das Fenster nur einen Spalt breit zu öffnen, er lehnt ab. Ärger steigt in mir auf – dabei bin ich hier, um Gelassenheit zu üben.

1. TAG, VIER UHR MORGENS. Ein seltsamer Laut, die Morgenglocke. Ich flitze in den Waschraum, um der Erste zu sein, der eine Duschkabine ergattert, muss aber warten. Dabei wird mir klar, wie das alltägliche Kämpfen schon Routine ist. Kampf um den Parkplatz, ums Pünktlich-Sein, um die Anerkennung der Kollegen, um die Gunst der Kinder, ums Rechthaben, gegen das Übergewicht, gegen Neidhämmer; die Liste ist lang. Ich verstehe plötzlich, warum ich hier bin.

Vier Uhr dreißig, in der großen Meditationshalle. Männer links, Frauen rechts – auf Distanz. Es ist eiskalt, man ist in Decken eingehüllt. Ich hatte zu Hause den Schneidersitz geübt und bis zu einer Stunde durchgehalten. Vor mir ein Hüne mit kerzengeradem Rücken, wie ein zur Statue verfestigtes »Om« – gegen ihn bin ich ein lausiger Anfänger. Nach dreißig Minuten tut mir alles weh. Es drückt, brennt, bohrt, zerrt, die Gedanken jagen durch das Hirn. Irgendwie überstehe ich die ersten zwei Stunden, von Meditation kann keine Rede sein. Dann endlich das erlösende Signal, das in den Frühstückssaal ruft.

Selten habe ich Haferbrei mit Rosinen so genossen. Dazu Brötchen, Marmelade, Honig, Kaffee, Tee, Milch, Obst, das Essen ist üppiger als erwartet. Trotzdem schlurft alles mit hängenden Köpfen an die Plätze. Die, so besagt die Regel, müssen nach der Mahlzeit sofort verlassen werden. Also esse ich langsam. Jeden Bissen wahrnehmen, die Beschaffenheit der Speise fühlen, sich des Geschmacks in seiner Mannigfaltigkeit bewusst werden. Ich muss zugeben, dass das schwer ist. Da ist es schon leichter, trotz des Anschauverbots doch ein wenig den Blick kreisen zu lassen. Mein Gegenüber, ich denke, ein Inder, isst alles andere als achtsam. Statt des Löffels könnte er auch gleich die Schöpfkelle benutzen. Na ja, vielleicht hat er's nicht leicht und stammt aus einem elenden Slum oder er ist Provinz-

bauer und hat Messer und Gabel noch nie gesehen. Beschämt über meine Fantasien setze ich meine Achtsamkeitsübung fort. Nach dem Essen falle ich ins Bett und schlafe wie ein Stein.

Acht Uhr, die Glocke ruft zur zweiten Einheit in die Halle. Drei Stunden soll sie dauern, mir wird flau bei dem Gedanken. Der Assistenzlehrer bedient einen CD-Spieler, und die Stimme von S. N. Goenka aus Birma ertönt. Er ist der Begründer der nach ihm benannten Schule, die weltweit Kurse anbietet. Alle lehren die Vipassanā-Meditation nach dem gleichen System. Goenka spricht Englisch, Übersetzungen in Deutsch und Tschechisch folgen. Er spricht mal lehrend, mal einfühlsam und immer wieder geistreich-humorvoll. Meine Neugierde steigt, darüber vergesse ich kurzzeitig, dass mir schon wieder alles weh tut. Die erste Aufgabe

wie es sich für ein Om gehört. Danach dürfen wir dem Assistenzlehrer kurz Fragen stellen. Ich habe keine, außer einer an mich selbst: Will ich mir das hier wirklich zehn Tage lang antun? Ich beschließe, mich am Abend zu entscheiden.

Es folgen neunzig Minuten Einzelmeditation. Ich versuche es auf dem Zimmer und fliehe zurück in die Halle, weil mich noch mehr Gedanken heimsuchen, wenn ich alleine bin. Hoffentlich werde ich nicht irre hier! Ach, nein, ich bin's ja schon, ich vergaß. Ich rutsche hin und her auf meiner Matte, jede neue Position bringt Schmerzlinderung für eine Minute. Goenkas Stimme nennt die nächste Aufgabe: »Wenn Schmerzen da sind, ignoriere sie und atme weiter!« Ha, so ein Quatsch, ich werde am nächsten Morgen abreisen! Vielleicht besteht ja der ganze Zweck der Übung darin, mir selbst ein-

AUF DEM WEG ZUR MEDITATIONSHALLE

bemerke ich, dass in den gespannten Tüchern, die den Männer- und Frauentrakt trennen, ein Spalt entstanden ist. Es duftet nach Frau, betörend.

heißt »Ānāpāna-Sati« und scheint einfach: »Konzentriere dich auf deinen Atem, nimm ihn wahr in der Nase und auf der Oberlippe, spüre den zarten Lufthauch, wie er ein- und ausströmt. Gedanken, die kommen, lasse ziehen ...!«

Drei-, viermal ein- und ausatmen ohne Lärm im Kopf würden mir fürs Erste genügen. Doch selbst dieses bescheidene Ziel erreiche ich nicht. Mir fällt ein, was ich im Buch eines buddhistischen Mönchs gelesen habe: »Wenn Sie zum ersten Mal meditieren, werden Sie vielleicht feststellen, dass Sie völlig verrückt sind. Ihr Geist ist ein schnatterndes Irrenhaus auf Rädern, das in heillosem Durcheinander den Hügel hinunterbraust, gänzlich außer Kontrolle und hoffnungslos. Keine Sorge, Sie sind nicht verrückter, als Sie es gestern waren oder alle anderen um Sie herum sind. Sie haben es nur bisher nicht bemerkt.«

Beim Mittagessen sitzt das wandelnde Om an meinem Tisch. Es isst nicht, es zelebriert. Jeder Bissen wird behutsam zum Mund geführt und fünfzigmal gekaut, die Bewegungen sind schlicht und elegant,

mal einzugestehen, etwas nicht zu schaffen, und dabei nicht unglücklich zu werden. Ich versuche, das Beste aus dem Ein-Tages-Kurs zu machen und weiter zu üben. Erstaunlich, es geht plötzlich leichter. Sollten Gedanken tatsächlich so mächtig sein?

Nachmittagstee, eine weitere Gruppenmeditation, dann ein 75-minütiger Videovortrag von Goenka. Den Worten des Meisters ist ehrerbietend in Meditationshaltung zu folgen, wer sich langmacht, wird ermahnt. Der Kerl fasziniert mich, er hat nichts Guruhaftes an sich und spricht klar wie ein Gebirgsbach: »Vielleicht bist du hier, weil du müde bist vom ewigen Auf und Ab des Lebens. Fast alle Menschen möchten etwas haben, das sie nicht haben, und glauben, damit glücklicher zu sein. Wenn sie es dann haben, fürchten sie, es könnte ihnen verloren gehen, wieder sind sie ruhelos. Oder sie haben etwas, das sie nicht haben möchten und loswerden wollen, zum Beispiel einen Job, der ihnen nicht gefällt, oder den falschen Partner oder einen Makel. Das sind die Grundzustände des menschlichen Geistes und die Ursachen des Leidens:

Begierde, Aversion und Unwissenheit vom wahren Wesen des Seins.« Eine letzte Meditations-sitzung, dann bin ich erlöst. Als um halb zehn das Licht gelöscht wird, bin ich schon eingeschlafen.

2. TAG, VIER UHR ZEHN. Ich lasse mir Zeit, ich will ja ohnehin abreisen. Doch es kommt etwas dazwischen: Beim Betreten des Waschrumes sehe ich, dass zwei Duschkabinen frei sind. Könnte etwa der Verzicht auf den täglichen Kampf eine neue Lebenshaltung werden? Um halb fünf sitze ich wieder auf der Meditationsmatte, ich bleibe. Andere sind nicht geblieben, ich mache etliche freie Plätze aus.


3. TAG, MITTAGESSEN. An das Schweigen, das ich gefürchtet hatte, habe ich mich schnell gewöhnt. Und beobachtet, wie es das soziale Leben verändert: kein Vorrecht am Tisch, kein Eifern um Zustimmung oder Solidarisierung mit einer Mehrheit, kein Lästern, keine subtilen Verbal-attacken, keine nervtötend geistlosen Gespräche. Die Stille, die ich im hektischen Normalmodus eher als bedrohlich empfinde, hat hier etwas herrlich Friedliches. Geräusche, die ich sonst nicht wahrnehme, klingen wie Musik, es ist schön und wundervoll entspannend, wie alles so dahinfließt.

4. TAG, HEILIGABEND. Wie der Körper ist der Geist trainierbar. Nach den kläglichen Anfangsversuchen schaffe ich heute bis zu zwanzig Atemzüge, ohne dass mein Gehirn unaufgefordert Gedanken erzeugt. Das Körpergefühl ändert sich, eine tiefe Ruhe kehrt ein. Meine Entwicklung scheint dem Lehrplan zu entsprechen: Goenka

erklärt, dass wir nun bereit seien für die eigentliche Meditation. Die theoretische Einführung dauert zwei Stunden. Vipassanā bedeutet »Einsicht, die den Geist vollkommen reinigt«. Die »wahre Natur der Dinge«, deren Unbeständigkeit nämlich, kann am eigenen Körper beobachtet werden. Prinz Siddhartha, der spätere Buddha, vor mehr als 2500 Jahren unglücklich über sein verwöhntes und isoliertes Luxusleben, hat herausgefunden, woran die heutige Teilchenphysik zu knabbern hat: Alle Materie, die uns als fest erscheint, ist in Wirklichkeit schwingende Energie, die möglicherweise im Kern aus »Nichts« besteht. Schwer zu begreifen für den Verstand, der nur einen kleinen Teil des menschlichen Geistes ausmacht.

Ich kehre aufs Zimmer zurück, um einen neuen Versuch mit der Einzelmeditation zu wagen. Karel ist auch dort. Gemeinsam meditieren wir, auf seltsame Weise fühle ich mich verbunden. Als es ans Schlafen geht, möchte ich ihm zuliebe das Fenster geschlossen halten, mein Weihnachtsgeschenk. Kurz vor dem Einnicken höre ich, wie er das Fenster öffnet. Sein Weihnachtsgeschenk?

5. TAG. Auf dem Weg zur Meditationshalle bemerke ich, dass in den gespannten Tüchern, die den Männer- vom Frauentrakt trennen, ein Spalt entstanden ist. Ich erheische Blicke auf wehende weibliche Gewänder. Es duftet nach Frau, betörend. Auf der Meditationsmatte vergehen mir derlei weltliche Gelüste schnell: Waren an den ersten Tagen noch Positionswechsel möglich, ist damit jetzt Schluss. Denn die Vipassanā-Praxis verlangt das »Sitzen mit großer Entschlossenheit«, und das bedeutet völlige Bewegungslosigkeit. Gleichmut



Stundenlang im
Schneidersitz? Am
Anfang pure Pein

ist das Ziel. Und nach buddhistischem Verständnis auch des Lebens: »Sie haben bisher immer automatisch auf Ihre Empfindungen reagiert. Indem Sie lernen, Ihre Empfindungen zu beobachten, welcher Art sie auch seien, werden Sie diesen Mechanismus durchbrechen!«

8. TAG. Die Abendmeditation bringt eine einzigartige Erfahrung: Die Schmerzen lassen plötzlich nach und verwandeln sich in eine Art mikrofeines Pulsieren, Kribbeln, Prickeln, kaum zu beschreiben. Ein überwältigend angenehmes Körpergefühl! Der Zustand hält etwa eine halbe Stunde an. Ich muss danach den Assistenzlehrer sprechen, ihm berichten von meinem Erlebnis. »Das nennt man ›Bhanga‹, ein wichtiges Stadium in der Vipassanā-Praxis. Du hast die Auflösung der scheinbaren Solidität des Körpers wahrgenommen in feine, ständig entstehende und vergehende Vibrationen. Aber Vor-

täglich mindestens eine Stunde zu meditieren, und verspricht, dass man dadurch keinen Zeitverlust hat, weil man um diese eine Stunde weniger Schlaf benötigt. Er singt zum Abschied in der Pāli-Sprache des Buddha. Manche Träne fließt, und auch wenn es seltsam klingt: Er war unser geistiger Führer in diesen Tagen.

Auf dem Weg zum letzten gemeinsamen Mittagessen. Ich überquere den Schulhof, das einzig begehbbare Außengelände, knirschender Neuschnee. Ein Plakat an einem alten Schuppen sticht mir ins Auge: »Lasermass – welcome to shoot everybody!«

Nach dem Essen darf also wieder gesprochen werden, obwohl mir gar nicht danach ist. Ausgerechnet der indische Schöpfkellenesser kommt auf mich zu. Ob er mich durchschaut hat? »Ich muss dir einfach sagen, wie dankbar ich bin. Deine

»ICH LIEBE ALLES AN DIR,

besonders deine wunderschönen pechschwarzen Haare«, schmachtet der Mann beim Kennenlernen. Später fragt er genervt: »Was ist das hier im Waschbecken?«

sicht: Wenn du diesen angenehmen Zustand als Ziel der Meditation anstrebst, bist du wieder in der Falle der Begierde. Bleibe gleichmütig!«

10. TAG. Goenka erklärt, dass am Nachmittag des letzten Tages das »Geschnatter« zur Einstimmung auf das Alltagsleben wieder aufgenommen werden könne. Zuvor ist aber noch eine neue Meditationstechnik zu lernen, die »Mettā-Bhāvanā«. »Mettā« bedeutet selbstlose Liebe und Wohlwollen. Die ganze Woche über hat Goenka immer wieder über die Liebe gesprochen, das große Thema, mit dem wir als egohaltige Wesen unsere Schwierigkeiten haben. Neben tief spirituellen Inhalten streute er auch griffige Beispiele ein: »Ich liebe alles an dir, besonders deine wunderschönen pechschwarzen Haare!«, schmachtet der Mann beim Kennenlernen. Als sie später zusammenleben und er genervt fragt: »Was ist das hier im Waschbecken, auf dem Boden, überall?«, lautet die Antwort: »Na, meine wunderschönen pechschwarzen Haare!« Zum Abschluss empfiehlt uns Goenka, fortan

Augen sind voller Güte und Wärme, ich habe viel von dir gelernt!« Irritiert gehe ich eine Tasse Tee holen. Am Wasserkocher steht Meister Om – ich frage ihn, wie er es schaffte, erleuchtet zu werden. »Wie kommst du denn darauf? Nur weil ich aufrecht sitzen kann, weil ich schon lange Yoga praktiziere? Wenn du wüsstest, wie schwer ich mich mit der Meditation tue!«

Der Kurs ist zu Ende, es gilt, mit neuer Einstellung ins alte Leben zurückzukehren. In der Schule von Žihle sind noch praktische Dinge zu erledigen: Man teilt sich das gemeinschaftliche Aufräumen und kann eine Spende geben, die zehn Tage sind kostenfrei.

HEUTE, FAST EIN JAHR DANACH. Die tägliche Morgenmeditation ist Alltag geworden, trägt dazu bei, Abstand zu schaffen, eigenes Verhalten kritisch zu hinterfragen. Ich fühle mich ausgeglichener, habe mehr Freude. Und zu Weihnachten geht es wieder nach Žihle. Buddha lacht, und ich lache auch. Einfach nur so. ■