

15. Dezember 2007 – Tag 1

Um vier Uhr morgens ertönt der Gong zum Wecken. Es ist schweinekalt. Ich kann nicht glauben, dass ich gleich aufstehen werde, um zwei (!) Stunden zu meditieren – und das ohne Kaffee, Tee oder sonst etwas im Magen! Auf was habe ich mich da nur eingelassen? Gleichzeitig spüre ich eine enorme Aufregung. Das ist das größte Abenteuer meines Lebens – dieser Gedanke ist in mir, woher auch immer er rührt.

Wir sitzen in der riesigen Halle. Links die Männer, rechts die Frauen. Jedem von uns wurde ein Platz auf einem dunkelblauen Kissen zugewiesen, auf dem wir es uns so gut wie möglich bequem machen. Es gab keinerlei Anweisung, wie wir uns zu platzieren haben, außer der, uns einigermaßen aufrecht zu halten und dabei die Beine nicht nach vorne auszustrecken. Ob jedoch Schneider- oder Fersensitz oder sonstiger Verknotungssitz, ist anscheinend egal. Insgesamt ist das Sitzen mindestens so schlimm wie zuvor befürchtet. Binnen kürzester Zeit schlafen mir die Beine ein, sodass ich ständig meine Position wechseln muss. Was hinzukommt: Es gibt keine dicken Meditationskissen, wie ich sie von Deutschland kenne, auf denen man vornehm thronen kann und die zumindest den Rücken ein wenig entlasten. Nein, wir berühren praktisch den Boden, unter uns nur das flache blaue Kissen, das mehr der Dekoration denn der Polsterung des Allerwertesten dient.

Ich blicke mich unauffällig um und zähle insgesamt rund siebzig Teilnehmer, vielleicht fünfzig Einheimische und zwanzig Westler. Altersmäßig ist alles dabei, von einer Anfangszwanzigjährigen bis hin zu einer Lady, deren Gesicht fast nur aus Runzeln besteht und die einen fürchterlichen Husten hat. Ich versuche mir meinen Vater, der

vermutlich im ähnlichen Alter ist, auf einem solch dünnen Kissen, die Beine im Schneidersitz verschränkt, vorzustellen. Undenkbar! Neben den Teilnehmern entdecke ich noch je vier weibliche und vier männliche *dharmaworker*. Ganz vorne, in vornehmer Heiligkeit, sitzt ein *assistant teacher*, in Vertretung von S. N. Goenka, dem Großmeister, der lediglich über Tonband und Video zu uns sprechen wird. Seiner irdischen Vertretung dürfen wir bei Bedarf einmal am Tag Fragen stellen – natürlich ausschließlich die Technik betreffend. Und wir alle zusammen versuchen nun in der eisig kalten, mit Vorhängen verdunkelten Halle zur Erleuchtung zu gelangen.

Wir sollen uns dafür auf unseren Atem konzentrieren. Allerdings nicht wie beim Yoga, wobei der so richtig schön laut durch den Rachen rauschen darf – nein! Nur den *natürlich* fließenden Atem beobachten. Ich bekomme davon kaum etwas mit, geschweige denn, dass ich orten könnte, aus welchem Nasenloch mehr Luft entweicht. Das ist aber auch krank! Es gelingt mir definitiv nicht, mich länger als etwa zehn Sekunden darauf zu konzentrieren. Das gibt mir schon zu denken, im wahrsten Sinne des Wortes, womit das Problem auch gleich beim Namen genannt ist.

8.30 Uhr

War das schrecklich! Die zwei Stunden erschienen mir wie zwei Wochen. Mir tut jeder einzelne Knochen weh – und diese Tortur soll ich nun Tag für Tag elf Stunden über mich ergehen lassen? Das kann ja heiter werden.

11.30 Uhr Mittagspause

Fünf Stunden Meditation liegen hinter mir, die Hälfte des Tages ist also schon mal geschafft. Ich krieche allerdings auf dem Zahnfleisch. Alles in mir sträubt sich gegen dieses verdammte Atembeobachten – ist doch ausgesprochener Quatsch und vor allem stinklangweilig.

Immerhin schmeckt das Essen gut, wenn auch leichte Panik in mir hochsteigt, wenn ich daran denke, dass wir heute Abend nur noch etwas Obst erhalten, und das war's dann. Den anderen geht es wohl ähnlich, wir schaufeln jedenfalls alles in uns rein, als würde diejenige von uns einen Preis gewinnen, die als Erste fertig ist und dabei möglichst viel verschlungen hat. Das komplette Gegenteil zur meditativen Ruhe.

Emma und ich haben unser Schweigen gebrochen und heimlich geflüstert. Besser gesagt, wir haben uns gegenseitig vorgejammert, wie schwierig diese Meditiererei doch sei. Emma hat mir sogar eine Flasche Sekt versprochen, sollte sie in diesen zehn Tagen je von sich behaupten können, sie würde *wirklich* meditieren. Da ist sie pessimistischer als ich. Oder sollte ich sagen, realistischer? Ich traue mir das durchaus zu. Noch. Ansonsten sind wir uns aber ziemlich ähnlich. Ein Lichtblick. Sie hat einen Stift und einen Block eingeschmuggelt – ich bin neidisch. Warum war ich Idiot nur so artig und habe mein Tagebuch abgegeben? Aber sie schenkt mir ein paar Blätter und verspricht großzügig, ihren Kugelschreiber mit mir zu teilen. So werde ich also zumindest ein paar Notizen über diese Tortur machen können. Die Rebellin in mir freut sich heimlich über die Gebotsüberschreitung.

17.00 Uhr

Nun gibt es »Abendbrot« – eine Tasse *chiyaa dudchia*, den nepalesischen Milchtee, gepaart mit drei kleinen Apfelschnitzen, die säuberlich um eine halbe Banane herum auf einem Tellerchen drapiert sind. Das kann nicht deren Ernst sein! Mein Magen knurrt so laut, dass ich fürchte, ich werde wegen Brechens der *nobel silence* zurechtgewiesen. Doch es gibt welche, denen es noch schlechter geht: Die *old students*, also alle, die bereits schon einen oder gar mehrere Vipassana-Kurse absolviert haben, erhalten noch nicht einmal Tee oder Obst, sondern nur heißes Zitronenwasser. Mitleidig beobachte ich die vier geisteskranken Heldinnen, die tapfer mit ihrem Wässerchen im Garten auf und ab spazieren. Ich frage mich, wie es sein kann, dass man einen solchen Kurs tatsächlich freiwillig mehrfach absolviert. Mir ein unergründbares Rätsel. Den einzigen Vorteil, den die *old students* uns gegenüber haben, ist der, dass sie die Vormittags- und Nachmittagsmeditationen auch in ihrem Zimmer zelebrieren dürfen. Uns anderen wird das nicht gestattet. Es gibt auch Grund genug zum Misstrauen – ich würde mich einfach schlafen legen.

21.00 Uhr

Geschafft – der erste Tag ist vorbei. Ich meditierte heute länger als in meinem gesamten bisherigen Leben! Anders formuliert: Zumindest saß ich brav auf meinem Hintern. In Wahrheit habe ich während jeder Meditation vor allem danach gefiebert, dass der erlösende Gong ertönte, der uns zu fünf Minuten Pause in die Sonne entließ. Mit vor Schmerz verzogenen Gesichtern humpelten dann alle nach draußen und versuchten, sich tunlichst unauffällig ein wenig zu dehnen.