

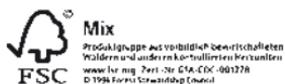
Teresa Heidegger

# Achterbahn der Stille

Auf der Suche nach Erleuchtung im Himalaya

MALIK

Mehr über unsere Autoren und Bücher:  
[www.malik.de](http://www.malik.de)



ISBN 978-3-89029-752-1

© Piper Verlag GmbH, München 2009

Redaktion: Regina Carstensen, München

Karten: Eckehard Radehose, Schliersee

Satz: Satz für Satz. Barbara Reischman, Leutkirch

Druck und Bindung: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm

Printed in Germany

## Chaos und schlechte Laune – Ankunft in Nepal

22. November 2007

Die Maschine landet um neunzehn Uhr Ortszeit in Kathmandu. Knapp dreißig Stunden bin ich seit meinem Start unterwegs und entsprechend benebelt.

Wir werden in einen ziemlich chaotischen und leichtlädierten Empfangsterminal geleitet, der mehr an eine Turnhalle aus den Fünfzigerjahren erinnert als an einen Flughafen. Erst beim Anblick des verlotterten Gebäudes wird mir bewusst, welcher Würdigung allein die Tatsache bedarf, dass der Flieger – mit mir darin! – heil gelandet ist. Nun heißt es, feste die Daumen drücken, dass mein Rucksack den Weg ebenso gut überstanden hat. In einer Ecke stapelt sich ein Berg von Gerümpel und vereinzelt Gepäckstücken, die wohl vergeblich darauf warten, dass sich irgendetwas ihrer annimmt und den Eigentümern zusendet.

Ein kleiner, runzeliger Alter hinter einem einfachen Verkaufsstand bietet Tee und heiße Zitrone an. Zwei andere, etwas jüngere Männer mit schwarzen Augen und markanten Gesichtszügen laufen mit einem Bauchladen umher und verkaufen Süßigkeiten und Gebäck. Was für ein Kontrast zu den hochmodernen Kaffeelounges in Berlin! Strahlt auf jeden Fall mehr Atmosphäre aus als

ein schicker Starbucks-Tresen. Ich wechsele als Erstes ein wenig Geld und komme mir enorm wohlhabend vor mit 2200 Rupien, die ich für meine 20 Euro erhalte. Mit meinem Reichtum wende ich mich dem Teeverkäufer zu und bestelle »*a cup of tea*«. – »*Chiyaa!*« Er spricht es aus wie »Tschaiiiiiiii« und strahlt mich dabei an, als sei ich der Nikolaus in weiblicher Gestalt. Zudem nickt er heftig mit dem Kopf, sodass der Bommel seiner quietschgelben Mütze wild hin und her schlackert. Gebannt starre ich auf sein Haupt, am liebsten würde ich sie ihm sofort von den Haaren herunterreißen. So eine werde ich mir auf jeden Fall besorgen – ich liebe knallige Farben. Doch vorerst begnüge ich mich mit dem Tee, schlendere damit schlüpfend herum und dehne meine verspannten Po-muskeln. Dabei mustere ich die Menschen, die mit mir im Flieger saßen. Erstaunlich wenige Touristen, vielleicht fünfzehn, maximal zwanzig Personen, die westlich aussehen. Ich wette, sie wollen zum Trekking in die Berge, leicht zu erkennen an ihrem sportlichen Look. Die Einheimischen sind anders gekleidet, seriöser, etwas edler. Schwarzhaarige Männer stecken in Anzügen, einige ebenso schwarzhaarige Frauen mit sehr ebenmäßigen Gesichtern tragen lange Röcke und schöne, bunte Tücher um den Hals oder im Haar. Das sind also die Nepalesen. Sehen auf jeden Fall gut aus – etwas kleinwüchsig, aber da ich selbst eher eine Zwergin bin, fühle ich mich hier fast heimischer als bei den ein Meter achtzig großen Blondie-Modeltypen.

Auf einer Bank neben dem Transportband, auf dem hoffentlich bald mein Gepäck eintreffen wird, lasse ich mich mit meinem Tee in der Hand nieder. Das Laufband hat seine besten Tage schon vor Jahren gesehen und rattert laut quietschend etwa zwanzig Minuten gähmend leer vor sich hin, bevor sich der erste Koffer darauf zeigt.

Nachdem ich mich weitere zwanzig Minuten später innerlich von meinem Rucksack verabschiede und dabei verfluche, dass ich so unbekümmert den Abschluss einer Gepäckversicherung in den Wind geschlagen habe, rumpelt er endlich auf mich zu – leicht verstaubt, aber unverehrt. Voller Erleichterung greife ich nach ihm und bin nun bereit für alles, was da meiner harren mag.

Vor dem Flughafen zunächst ein Meer von Taxis, deren Besitzer den Kampf um die paar wenigen Ausländer, die aus der Halle treten, eröffnen. Die Einheimischen steuern zielstrebig auf eine Taxizone am Ende des Platzes zu. Von rechts, links, oben und unten schallt mir ein ohrenbetäubendes »*Taxi, Madam?*« oder »*Cheap room, need cheap room?*« entgegen. Hilflos schüttele ich nur den Kopf und suche verzweifelt nach dem Schild »*Yellow Guesthouse*«, das mir von dem Besitzer des schon in Deutschland reservierten Hostels angekündigt worden ist. So überflüssig ich die Aktion in Berlin noch empfunden und nur auf Insistieren eines Freundes unternommen hatte, so erleichtert bin ich angesichts dieser plärrenden Menschenmenge, als ein freundlich lächelnder Mann plötzlich vor mir steht, »*Miss Eidecka?*« sagt und mich auf mein beglücktes »*Yes!*« zu einem kleinen, weißen Auto führt.

Auf den ausgebeulten schwarzen Ledersitzen sitzt bereits ein etwa vierzigjähriger Mann, sein weißlich-gelber Teint und die fast identische Jack-Wolfskin-Regenjacke, wie ich sie selbst trage, geben Auskunft über die nähere Spezies: Trekker. Ich vermute: aus Schweden. Der zukommende Nepalese verstaubt meinen Rucksack im Kofferraum, ich klettere auf die Rückbank – und wir starten. Der Tourist ist kein Schwede, sondern stammt aus Holland und übernimmt die Konversation mit dem Nepalesen, sodass ich aus dem Fenster blicken kann und allmählich begreife, dass ich nun tatsächlich in Nepal bin.

Die Straßen sind in Dunkelheit gehüllt, lediglich schemenhaft lassen sich ein paar einfache Hütten orten, aus denen gedämpftes Licht fällt. Das Auto ruckelt stark, die Strecke ist offenbar übersät mit Schlaglöchern. Als wir näher an den Hütten vorbeifahren, erkenne ich, dass das sanfte Licht von brennenden Kerzen herrührt. Wir passieren Holzverschläge, hinter denen Verkäufer in Wollpullovern und Handschuhen allerlei Krimskrams anbieten. Davor stehen Männer und Frauen mit dicken Mützen um Feuerstellen herum und wärmen sich die Hände. Und überall Kinder. Unmengen von ihnen springen, liegen und krabbeln durch die Gegend. Die Dunkelheit in den Häusern täuscht: Es ist noch nicht Schlafenszeit, sondern gerade mal acht Uhr abends.

Warum brennt nirgends eine Lampe – gibt es hier etwa keine Elektrizität? Das kann doch wohl nicht sein? Nein, Blödsinn, die Flughafenhalle war ja auch beleuchtet. Aber hier herrscht Dunkelheit. Der Schein der Kerzen ist romantisch, verstärkt aber gleichzeitig den Eindruck, dass ich fern, fernab meines gewohnten Lebensstandards gelandet bin.

Der Holländer wundert sich ebenso wie ich und fragt unseren Fahrer nach dem Grund für das fast schwarze Stadtbild. »Verzeihen Sie, Mister, Nepal ist arm. Jeden Tag zwischen acht und neun Uhr abends schaltet die Regierung den Strom ab – um Geld zu sparen«, ist die knappe Antwort in breitem Englisch. »Aber bitte machen Sie sich keine Sorgen!« Er lächelt uns an. »Im Touristenviertel in Thamel werden Sie Elektrizität haben!« Die Art, wie er sich fast bei uns entschuldigt für die Armut seines Landes, berührt mich, und so gelange ich ziemlich still in die Hauptstadt des Landes, das mich in den nächsten Wochen beheimaten wird.

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 entdeckte ich noch je vier weibliche und vier männliche *dhamma worker*. 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 ausgesprochen 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.