

Was so alles von einer Überdosis Meditation kommen kann

Worum geht es?

Heute ist mein „Entlassungstag“, der elfte Tag, nach zehn vollen Tagen Vipassana-Kurs. Die Welt hat mich wieder. Der erste Schritt in die äußere Freiheit war ein merkwürdiges Gefühl - Schutzlosigkeit, Freude, Erleichterung und Kraft zugleich.

Diese zehn Tage sind das am dichtesten Komprimierteste, was ich je erlebt habe in Sachen innerer Arbeit. Sorry für diese seltsame Wortwahl, aber sie trifft es einfach am besten.

Es war eine regelrechte Tortur für Körper und Geist - aber eine so gute und befreiende letztlich. Ich habe keine Kinder, aber so stelle ich es mir mit der Geburt eines Kindes vor, höllische Wehen und immer wieder Pausen. Ist das Kind dann endlich da, ist aller Schmerz vergessen. Er ist noch in der Erinnerung, aber nicht mehr wirklich spürbar. Und weil so etwas Wunderbares dabei entstanden ist, wiegt es den Schmerz tausendfach auf.

Was ich wusste, war, dass ich zehn Tage lang insgesamt zehn Stunden am Tag meditieren würde und die ganze Zeit über schweigen sollte. Mehr wollte ich auch im Vorfeld nicht wissen. Ich wollte ganz offen in diese Erfahrung gehen. Es faszinierte mich genug, um den Schritt zu wagen. Mein Motiv war, ganz viel Zeit nur für mich zu haben ohne jegliche weltliche Ablenkung, und meinen inneren Beobachter weiter zu trainieren, der mir schon viele Jahre gute Dienste erwies. Diese beiden Punkte wurden vollends erfüllt. Und ich bekam noch viel viel mehr.

Ich ahnte ja nicht im Geringsten, was auf mich zukommen würde, im Detail schon gar nicht. Selbst wenn es mir jemand vorher erzählt hätte, ich hätte es dennoch niemals einschätzen können. Man muss es am eigenen Leib erfahren. Und da sind wir auch schon beim ersten Grundprinzip von Vipassana, dieser Meditationstechnik, die von Gautama Siddhartha, vielen als der Buddha bekannt, praktiziert wurde.

Die Methode hat Methode

Die Erfahrung jeden Augenblickes steht dabei absolut im Vordergrund. Aber nicht der Gedanken und Gefühle, sondern ganz konkret und sachlich geht es nur um die Erfahrung von Körperempfindungen mit ihrem ewigen Entstehen und Vergehen. Lediglich auf diese ständige Veränderung ist zu achten. Nur dies ist immer und immer, vom Moment zu Moment, in Gleichmut zu betrachten. Mit höchster Konzentration gleichmütig beobachten, was sich auf der Körperebene abspielt. Aha, da piekst es... und hier kribbelt es... und dort schmerzt es... und da hinten juckt es... und vorne schauert es so schön... und es piekst immer noch... Dabei geht man die ganze Zeit von Kopf bis Fuß und von Fuß bis Kopf mit seiner Aufmerksamkeit durch den Körper.

Runde um Runde um Runde um Runde um Runde um Runde um Runde um Runde.

Durch diese Praxis erfuhr Buddha die Erleuchtung und er lehrte sie anschließend vielen tausenden Menschen, deren Leben dadurch deutlich friedvoller wurde. Ihr Ziel ist innerer Frieden, ist Gleichmut, ganz gleich unter welchen inneren und äußeren Umständen. Und dann fließt ganz natürlich bedingungslose Liebe und Mitgefühl. Das ist Erleuchtung: die Befreiung von allem Leiden, nicht auf körperlicher oder materieller Ebene, sondern auf geistiger Ebene. Dann leide ich psychisch nicht mehr unter dem, was ist, egal, was es ist.

Man glaubt es kaum, dass es so banal gehen soll. Intellektuell versteht man es vielleicht durch die durchaus schlüssigen theoretischen Erläuterungen, die ich hier nicht alle wiedergeben werde. Aber in zehn Tagen habe ich tatsächlich auch auf der Erfahrungsebene einen Geschmack davon bekommen. Ich weiß es jetzt nicht nur verstandesmäßig, sondern ich habe es auf tiefster Ebene erlebt. In jedem von uns ist ein Buddha. Denn Buddha heißt einfach nur ein Erleuchteter, ein Erwachter zu sein.

Bleiben oder gehen? Das ist hier immer wieder die Frage

Diese zehn Tage am Stück sind das Minimum, das zu absolvieren ist, um diese Technik zu erlernen und ihre Wirkung auch sofort am eigenen Leib und Erleben zu erfahren. Deshalb wird schon bei der Anmeldung zum Kurs und auch nochmals am Anreisetag eindringlich darum gebeten und dazu aufgefordert, mit größter Entschlossenheit zu kommen und nicht vor Ablauf dieses Zeitraumes das Weite zu suchen. Und sie wissen schon ganz genau, warum sie das fordern: weil jeder, ich bin mir da ganz sicher, jeder will mindestens ein Mal in dieser Zeit abhauen. Zumindest die Schüler, die das erste Mal da sind, neue Schüler genannt. Dann gibt es ja trotz der Strapazen auch schon Wiederholungstäter, alte Schüler genannt. Ob die auch noch an den Punkt kommen, weiß ich nicht, ich habe keinen danach gefragt. Immerhin wissen die ja schon mehr als ich und können auf Erfahrungen aus ihrem ersten Kurs aufbauen.

Ich jedenfalls wollte in den ersten fünf Tagen jeden Tag ein Mal türmen. Es wäre mir auch möglich gewesen. Das Gelände war zwar umzäunt, aber nicht sehr hoch, und das Tor war zwar geschlossen, aber nicht abgeschlossen. Ich hätte einfach mir nichts dir nichts hinausspazieren können. Ich musste nicht mal meine Wertsachen abgeben wie die anderen, weil ich sie gar nicht erst mit hinein genommen hatte, in den „Knast“. Da mein Mann vor mir seinen Kurs absolviert hatte, wusste ich, ich würde kein Geld, Personalausweis, Handy und Haustürschlüssel brauchen. Sogar meine Uhr hatte ich zu Hause gelassen, weil alles, was es zu tun gab, immer mit einem Gong angezeigt wurde. So kam ich vollkommen „nackt“ - was schon mal für sich genommen eine interessante Erfahrung war.

Jetzt fand ich das bei meinen Ausbruchplänen zusätzlich von sehr großem Vorteil. Ich müsste mich nicht mal abmelden und versuchen, die Dinge für das Überleben in der Zivilisation zurück zu ergattern. Allerdings blieb da noch die Frage, wie ich nach Hause kommen sollte, ohne meinen Mann oder ein Taxi anrufen zu können. Nun, der nächste Ort war nicht weit und irgendein netter Mensch würde mir schon sein Handy leihen. Bestimmt haben sie das hier in der Gegend rund um das Meditationszentrum schon öfter mal erlebt. Und zur Not laufe ich halt nach Hause, fünfundvierzig Kilometer sind doch durchaus zu schaffen. Andere sind gar aus dem Ausland angereist, was sollen die erst tun? Ja, genau, ich kann laufen, zumal ich eh bei zehn Stunden am Tag im Sitzen meditierend an hochgradigem Bewegungsmangel leide und schließlich Urlaub und somit alle Zeit der Welt habe. Das Problem war also geklärt.

Doch ich blieb, nach jedem Pläneschmieden blieb ich. Warum?

Zum einen habe ich von Natur aus eine sehr starke Disziplin. Sie ist mir nicht immer dienlich, weil sie mich auch in Dinge zwingt, die mir nicht gut tun. In diesem Falle aber kam sie mir absolut zu Gute, obwohl ich mir auch nicht jeder Zeit sicher war, ob es wirklich zu meinem Besten war. Doch am Ende schon.

Zum anderen kam weiterhin hinzu, dass mir in den abendlichen Vorträgen die Technik und der Sinn dahinter und hinter allen Regeln, die wir zu befolgen hatten, immer klarer wurden. Keine der Regeln war Willkür, alle dienten sie unserem

schnelleren Fortschreiten in der Technik und dem sicheren Ernten der Früchte. Jeden Tag wurde mir dies auf der Erfahrungsebene deutlicher.

Auch wurde immer wieder gesagt, dass ich nicht das ganze Geschenk der Technik bekäme, wenn ich früher ginge. Man sollte dieser Technik in diesen zehn Tagen einfach eine faire Chance geben. Aus diesen Gründen sollte man sie auch mit nichts anderem vermischen, zum Beispiel mit anderen religiösen oder spirituellen Praktiken. Nach Ablauf der zehn Tage könnte ich tun und lassen, was ich wolle: die Technik in ihrer reinen Form weiter praktizieren, meine vorherigen Systeme wieder aufnehmen und nie mehr Vipassana anrühren oder auch die Dinge mischen. Doch zuvor sollte ich, wenn ich doch nun schon mal hier war und mich entschlossen hatte, Vipassana-Meditation kennen zu lernen, sie auch wirklich und in Reinform kennen lernen. Das fand ich völlig logisch und folgerichtig und ich wollte mir dabei nicht selbst im Weg stehen - wenn das auch gar nicht so einfach ist, wie man denkt.

Jedenfalls kettet einen da niemand fest und man wird auch nicht ausgepeitscht, wenn man früher geht. Es gab auch in meinem Kurs drei Teilnehmer, die eher gingen. Doch ich bin froh, dass meine Ausbruchsimpulse nie so überhand genommen haben, dass ich ihnen wirklich folgen musste.

Die Methode überzeugt

Warum wollte ich eigentlich abhauen? Nun, es gab verschiedene Gründe, aber nie den, den ich am ehesten vermutet hätte. Ich dachte im Vorfeld, ich komme an starke Emotionen heran, vor allem unangenehmer Natur, die ich dann vielleicht nicht mehr ertragen kann. Aber davon weit und breit keine Spur, bei mir jedenfalls. Es geht auch bei dieser Technik nicht um Emotionen oder um das bewusste Aufarbeiten traumatischer Erlebnisse, sondern nur rein um Körperempfindungen. Kommen Emotionen auf, sind auch diese bloß auf der Ebene der körperlichen Empfindung neutral zu beobachten. Kein Geschichten erzählen dazu, kein Hineinsteigern, sondern, aha, bei Traurigkeit (es ist nicht mal nötig, die Emotionen benennen zu können) fühle ich zum Beispiel ein Krampfen im Brustkorb oder eine Enge in der Kehle. Nur das! Diese Körperreaktion wird beobachtet, ganz neutral, nichts sonst. Und dann vergeht sie wieder.

Indem ich sie bloß neutral betrachte, wird alles gelöst, auch das daran geknüpft Trauma mit der dazugehörigen Emotion, das einst zu dieser Körperempfindung führte. Ich reagiere eben nicht mehr wie damals, als sich beispielsweise alles in mir zusammenkrampfte, als ich diese unangenehme Erfahrung machte, sondern diesmal bleibe ich in Gleichmut und es kann sich deshalb lösen. Kein Wühlen mehr in Emotionen, kein Aufarbeiten der Kindheit und anderer Lebensgeschichten. Alles taucht nur nach und nach als Körperempfindung wieder auf, wenn ich dem Kommen und Gehen Aufmerksamkeit schenke, ohne darauf zu reagieren. Durch diese Nichtreaktion und dem stattdessen eingebrachten Gleichmut löst es sich.

Ich habe an mir selbst und in der Betreuung meiner Kunden als Heilpraktikerin und Therapeutin alle möglichen Psycho- und andere Techniken erfahren und muss sage, sie bringen alle ein Stück weiter, aber kaum etwas geht tiefer und ist nachhaltiger als die Arbeit mit dem Unbewussten über die neutrale Körperwahrnehmung. Und Gefühle, wenn ich sie vollkommen zulasse und mich nicht dagegen wehre oder sie festhalte, sondern sie bloß beobachte, halten niemals durchgängig länger als ein paar Minuten an. Das wusste ich also schon aus meiner Arbeit mit dem Körper und dem Beobachten und es kam mir nun sehr zu Gute.

Die Methode führt zu Gleichmut

Da ein weiteres Grundprinzip der Technik die Aussage ist, dass alles, komplett alles in dieser Welt vergänglich ist, alles kommt und geht, mal früher, mal später, beobachtet man einfach diese Vergänglichkeit. Wenn ich einen Schmerz habe, bleibe ich gleichmütig, weil ich weiß, er wird vergehen. Vielleicht in einer Minute, vielleicht in drei Stunden, vielleicht erst mit meinem Tod oder wenn ich an Wiedergeburt glaube, dann vielleicht in irgendeinem Folgeleben. Aber er wird definitiv vergehen, denn alles vergeht in dieser Welt. Das ist ein Naturgesetz. Auch fester Stein ist irgendwann zu Staub geworden.

Mit diesem Naturgesetz im Sinn beobachte ich in Gleichmut. Gleichmut bedeutet, nichts zu verlangen und nichts abzulehnen, denn alles Leiden in dieser Welt rührt nur von einem dieser beiden Zustände her. Entweder ich verlange etwas, was ich nicht habe und leide dann, weil ich es nicht habe. Oder ich verlange nach mehr von dem, was ich gerade Schönes habe und leide, weil es vergeht und ich weiß, dass es vergehen wird. Und lehne ich etwas ab, was mir gerade widerfährt, dann leide ich, weil es mir eben nicht gut tut und ich alles versuche, es abzustellen.

Wenn ich aber in wirklichem Gleichmut bin, dann halte ich nichts fest. Ich steigere mich nicht mehr in das Unangenehme hinein, indem ich es unbedingt loswerden will. Ich rege mich nicht mehr noch nach zehn Jahren über eine Beleidigung auf, die mir vor zehn Jahren in einer Minute meines Lebens widerfahren ist. Oder aber ich leide eben nun schon zehn Jahre durchgehend oder immer wieder mal daran, wenn ich mich daran erinnere. Das ist die Wahl, die ich jederzeit habe.

In Gleichmut nehme ich immer bloß den gegenwärtigen Augenblick wahr. Schau ich jederzeit gleichmütig auf das Geschehen dieses Augenblicks, sei es eine Beleidigung, ein körperlicher Schmerz, eine Emotion oder ein freudiges Ereignis, ergeben sich keine neuen Anhaftungen, die meinen Seelenfrieden stören. Das ist die Alltagspraxis der Methode. Bleibe ich weiter gleichmütig, tauchen zunehmend angesammelte alte Anhaftungen in Form von Körperempfindungen auf und lösen sich ebenfalls auf. So werde ich mit jeder Runde durch meinen Körper und jeder Meditationseinheit ruhiger und ausgeglichener. Bis irgendwann, nach lebenslangem oder auch folgelebenslangem Praktizieren alle Anhaftungen aufgehoben sind und Erleuchtung eintritt.

Doch schon lange vorher, schon in zehn Tagen Praxis, erfahre ich die wohltuenden Auswirkungen, die sich halt weiter und weiter potenzieren, wenn ich beständig dabei bleibe. Für ein normales Arbeitsleben werden ein Zehn-Tage-Kurs pro Jahr sowie täglich eine Stunde morgens und eine Stunde abends Meditation empfohlen. Zusätzlich sollte man beim Aufwachen und Einschlafen fünf Minuten im Bett und ansonsten zu jeder Zeit, in der der Geist keine feste Beschäftigung hat, Körperempfindungen wahrnehmen. Wenn ich dieses Programm ein Jahr durchhalte, ist alles ein Selbstläufer und die Meditationspraxis mir ein tiefes, befriedigendes Bedürfnis geworden. Und der Alltag wird von mehr und mehr Gleichmut und Zufriedenheit bestimmt.

Wenn das alles aber doch so vielversprechend klingt, warum wollte ich dennoch einige Male das Weite suchen? Nun, weil sich mir all das erst erschloss, indem ich da blieb.

Verspannungen können zu Armut führen

Am Abend des ersten Tages, nach den ersten zehn Stunden Meditation, das heißt zehn Stunden auf dem Boden sitzen ohne den Rücken anzulehnen, tat mir einfach

alles nur weh. Mein Körper war ein einziges verkrampftes Bündel irgendetwas, aber nicht mehr er selbst. Ich hätte in diesem Moment tatsächlich mein gesamtes Vermögen und all mein Hab und Gut ohne auch nur mit der Wimper zu zucken für eine dreistündige Ganzkörpermassage hergegeben. Aber bitte nicht unter drei Stunden, denn mit weniger wäre eh kein Durchkommen gewesen.

Nun, ich hatte ja bekanntlich kein Telefon und keinen Ausgang, also musste ich es möglichst mit Gleichmut nehmen. Doch wo war der bloß plötzlich hin? Wie sollten nur die nächsten neun Tage werden, wenn der erste schon so schmerzte? Die Verspannungen werden sich maßlos vermillionenfachen. Wie blöd bist du eigentlich, dass du dir das hier antust? Mädels, du hast Urlaub - Uuuuurlaaaaaub! Und was machst du? Sitzt hier zehn Stunden herum, übst dich in Masochismus und kommst gestresster aus deinem Urlaub zurück, als du vorher warst. Und das machst du alles auch noch vollkommen freiwillig? Nicht mal das Argument, ich habe den Kurs schon bezahlt, kann mich halten, denn er kostet nichts. Ich kann spenden im Anschluss, wenn ich will, muss ich aber nicht. Alles ist vollkommen freiwillig.

Du meine Güte, ich könnte entspannt im Garten auf der Sonnenliege ruhen oder Berge erklimmen oder am Strand spazieren gehen - alle tausendfach besser als das hier! Ja, da würde ich gar noch lieber arbeiten gehen! Noch neun Tage - noch neun solcher Tage hast du vor dir! Na dann - gute Nacht!

Und mit der Nacht kam der nächste Morgen und der zweite Tag.

Mit jedem weiteren Tag geschah mit meinen körperlichen Verspannungen mehr und mehr Erstaunliches. Ich hatte meinen Gleichmut einigermaßen wieder und beschlossen, mich in all das hier zu ergeben - freiwillig! Nützt ja eh nichts. Wenn ich bleibe, dann ziehe ich es wenigstens voll durch. Dann habe ich der Technik wie erwünscht eine ehrliche Chance gegeben und kann wirklich berechtigt über sie herziehen. Nur schade um den vergeudeten Urlaub und meine Muskeln.

Ich hatte außerdem auch noch einen kleinen Vorteil in petto. Da ich schon seit Jahren täglich eine halbe Stunde meditierte, wusste ich, dass die anfänglichen Schmerzen des Sitzens weichen werden, weil der Körper sich an die Haltung gewöhnt und geschmeidiger wird. Wie lange das allerdings dauert, wenn man von Null auf Hundert hochfährt, also von dreißig Minuten auf zehn Stunden pro Tag?

Nun, schon am zweiten Tag am Nachmittag wurde es besser und in den nächsten Tagen reichten mir die kurzen Bewegungspausen, in denen ich mich ordentlich durchbewegte. Vom gemächlichen Schlendern und zügigem Gehen bis zum Dehnen und Recken und Strecken in alle nur erdenkliche Richtungen war alles dabei, um dann wieder ein bis zwei Stunden sitzen zu können. Man macht sich ja keine Vorstellung, was man da alles für längst vergessen geglaubte Gymnastikübungen wieder auskramt. Und mit welcher Phantasie man neue erfindet.

Ganze vierhundertfünf Schritte übrigens gab das uns zugewiesene Gelände her, wohlgemerkt, wenn ich eine große Runde drehte. Also gute zweihundert Meter. Da kann ich als Bewegungstier mit vier Mal Sport die Woche und einem leidenschaftlichen Wandererherzen doch eigentlich bloß durchdrehen. Ich kannte bald jeden Kieselstein und jede Blume des Weges und hatte alle Varianten der Streckenführung ausbaldowert. Andere Leidensgenossinnen liefen wie von Sinnen eine halbe Stunde lang immer einen zehn Meter hohen Hügel rauf und runter oder beschränkten sich gar auf nur drei Stufen hoch, drei Stufen runter, drei Stufen hoch, drei Stufen runter - Hauptsache der Kreislauf kommt in Schwung. Die verzweifelte Monotonie von Tigern im Käfig. Ich schwor mir jedenfalls, niemals Nonne zu werden und auch niemals etwas zu tun, was mich in einen echten Knast bringen würde, schon allein wegen der Lebensraumeinschränkung und dem knochenharten Tagesablauf.

Und dann kamen die Tage, an denen ich aus der Meditation aufstand, vor die Halle trat - und doch tatsächlich keinen Bewegungsdrang mehr verspürte! Ich staunte nicht schlecht und durchscante meinen Körper. Ja, wo sind sie denn, die Mörderverspannungen und die Bewegungsimpulse? Weg, nicht mehr da, nur hier und da mal dezent ein kleines Aufmucken - nicht wirklich der Rede Wert. Im Gegenteil, mein Körper fühlte sich mit jedem weiteren Tag leichter und freier an - ein unbeschreiblich gutes Körpergefühl. Leicht, klar und kraftvoll zugleich. Das hätte ich nie erfahren, wenn ich am ersten Tag getürmt oder wegen einer Massage völlig kopf- und mittellos geworden wäre. Es macht also absolut Sinn, kein Handy und null Außenkontakte haben zu dürfen.

Wie ich ein Sitzkünstler werde

Selbst aber mit dem Leichter-Werden gab es dennoch immer wieder Phasen, wo zwar nicht mehr alles, aber doch einzelne Körperbereiche im langen Sitzen sehr schmerzten. Bei mir waren es die Knie oder mein rechter Sitzhocker, die ich noch niemals vorher in meinem Leben so arg gespürt hatte. Was ich auch unternahm, wie ich mein Gesäß auch platzierte und unterpolsterte, irgendwann tat es wieder weh.

So kam ich bei meinem lieben Sitzhocker schließlich zu dem Schluss, dass mein Knochen zu spitz ist und da nichts zu machen sei. Es sei denn, ich Futterte so weiter wie in den ersten fünf Tagen hier und der kleine Buddha-Bauch, der dabei entstanden war, würde sich noch runter bis zu meinem Gesäß ziehen. Aber ich entschied mich gegen den Buddhabauch und hielt mit dem Essen Maß. Statt seinen Bauch wollte ich doch lieber seine Erleuchtung.

In den letzten Tagen dann offenbarte sich mir doch tatsächlich die Erfahrung, dass dieser Wahnsinnschmerz am Sitzhocker zu arbeiten begann. Ich spürte ganz deutlich ein Nachgeben der Muskulatur dort und ein Wiederanspannen, immer hin und her, als wollte es sich noch nicht so recht lösen. Und all das ohne mein bewusstes Zutun. Es war also doch kein Knochen, der schmerzte, sondern megaharte Verkrampfung? Oder begann sich bereits mein Knochen aufzulösen? Man weiß es nicht.

Amüsiert betrachtete ich so manches Mal beim Betreten der Meditationshalle die vielen Kissen und Decken auf jedem Platz, die sich auftürmten und auf jede erdenkliche Weise zurechtgeknautscht wurden, um nur irgendwie etwas Sitzkomfort hervorzuzaubern. Schräg vor mir saß eine ein paar Tage lang gar mit einer Halskrause, sie hatte wohl mal ein Schleudertrauma gehabt. Wie beneidete ich sie doch, nicht um das Schleudertrauma, aber um diese Halskrause, die nun ihren Kopf hielt. Einige Tage später war die Halskrause weg, das Thema hatte sich scheinbar erledigt. Aber dafür war ein anderes aufgetaucht. Jetzt wickelte sie sich ihre Decke so stramm um den unteren Rücken und Bauch und zog den Knoten dermaßen brutal fest, dass mir schon vom Hingucken die Luft wegblieb. Aber das Prinzip Korsett, was sich daraus ergab, war ihr scheinbar sehr hilfreich.

Man konnte schlicht machen, was man wollte, jeder von uns erfuhr immer wieder aufs Neue, dass jede noch so bequeme Haltung früher oder später in Schmerz endete. Man wird extrem erfinderisch in Sachen Sitzhaltung. Ich war froh ein Meditationskissen und ein Meditationsbänkchen dabei zu haben. So konnte ich von Grund auf schon mal zwei verschiedene Beinhaltungen einnehmen. Aber ich entwickelte in den zehn Tagen eine Unmenge mehr Varianten, als ich jemals für möglich gehalten hatte. Allein darüber könnte ich einen Leitfaden schreiben.

Es gab auch einige wenige, die in Absprache mit den Lehrern während der Meditation auf Stühlen saßen, wohl, wenn sie extreme körperliche Gebrechen hatten. Doch ich war mir sicher, auch auf dem Stuhl kam der Sitzschmerz ganz gewiss.

Die eine Stunde Vortrag am Abend war dann immer ein richtiges Sitzhighlight. Da durfte man sich nämlich anlehnen und so kam auch noch mein Bodenstuhl zum Einsatz, in den ich mich gemütlich wie vor den Fernseher fläzte. Ich kuschelte mich in meine Decke ein, lauschte den weisen Worten und tankte wieder Motivation für den nächsten Tag.

Und es war kaum zu glauben, aber in fast jedem Vortrag gab Goenka mir von einer CD aus eine Antwort zu einer Frage, die genau an diesem Tag in mir aufgetaucht war. Oder er schilderte eine Erfahrung, die ich exakt an diesem Tag selbst gemacht hatte. Da wusste einer wirklich, was er anleitete, aus eigener Erfahrung. Es hatte alles Hand und Fuß. Das Sitzfleisch lohnte sich. Ich war nur gespannt, ob ich am Hintern am Ende fette Hornhautschichten oder doch eher offene Wunden vorfinden würde.

Mit aller mir zur Verfügung stehender Entschlossenheit

Ab dem vierten Tag gab es dann drei Mal täglich, morgens, mittags und abends, je eine Stunde des Sitzens mit großer Entschlossenheit. Das bedeutete für uns ganz konkret, jeweils eine ganze geschlagene Stunde lang zu sitzen, ohne die Beine, Füße und Zehen, ohne die Arme, Hände und Finger zu bewegen, nicht mal einen Hundertstelmillimeter. Den Nacken und Rücken durften wir schon ganz langsam und aufmerksam wieder aufrichten, wenn wir merkten dass wir zusammen gesackt waren. Aber ansonsten, keine Bewegung, eine Stunde am Stück.

Das war kontinuierlich in den ersten Tagen aufgebaut worden und von der Konsequenz her logisch, aber dennoch eine harte Herausforderung. Im Gleichmut bleiben, egal, was ist und wie es ist. Nun gut, meine Disziplin half mir immer wieder hindurch. Und es gelang tatsächlich. Freiwillig, das heißt freiwillig war ich ja eh die ganze Zeit dort, das hatten wir ja schon geklärt, aber eben noch freiwilliger als freiwillig, kam ich gar ein Mal auf eineinhalb Stunden Meditation ohne Bewegung der Arme und Beine. Man sprengte wirklich immer wieder eigene Grenzen. Plötzlich saß ich da, vollkommen in Gleichmut und hörte den Gong und hatte kein Bedürfnis aufzuspringen. Jetzt hätte ich ewig, bis ans Ende meines Lebens und darüber hinaus, wenn es sein musste, so sitzen bleiben können. Doch alles vergeht und so kam auch ich wieder in Bewegung.

Apropos Bewegung: Wenn ich schon vor den meisten auf meinem Platz in der Meditationshalle saß und meine Augen bereits geschlossen hatte, während die anderen noch schweigend hereinkamen und sich in ihre Kissen hineinwühlten, klang das Rascheln der Menschen wie eine ständig brandende Welle, die sich zurückzog, leiser wurde und wieder brandete. Auf diese Weise konnte doch noch etwas Urlaubsfeeling in diesen zehn Tagen harter Arbeit in mir aufkommen. Und gebannt lauschte ich hin und wieder in den einstündigen Sitzungen der vollkommenen Erstarrung, wie an die hundert Menschen in einer Halle minutenweise den Ozean zur totalen Stille brachten, bevor er hier und da ganz sanft und leise und fein und kurz wieder plätscherte.

Und apropos Plätschern: Da fallen mir meine Sturzbäche an Schweiß ein - unwahrscheinlich! Ob schon mal jemand in Schweiß ertrunken ist?

Ich bin überhaupt kein Typ, der in Ruhe schwitzt und auch beim Sport dauert es eine Weile. Ich bin eher eine Frostbeule. Doch in jeder Meditationseinheit kam

irgendwann, meist gleich zu Beginn, sobald ich mit den Körperrunden begann, eine Schweiß- und Hitzeattacke, dass es zum Wegschmelzen und -fließen war. Ganz gleich, ob ich vorher etwas Warmes oder Kaltes getrunken hatte, ob ich leicht oder dick angezogen war und gleich welcher Umgebungstemperatur. Man testete ja so einiges aus. Aber es war nichts zu machen, es kam von innen und war gleichmütig zu ertragen.

Meine Herren, da habe ich aber ordentlich entgiftet und laut Buddha-Theorie, so ich es mit Gelassenheit nahm, auch jede Menge Anhaftungen losgelassen.

Ob ein eingeschlafenes Bein noch lebt?

Dieses unbewegliche Sitzen bescherte mir noch eine tolle Erfahrung. Denn prompt in einer solchen Stunde schlief mir mein rechtes Bein ein. Oh nein, nicht das ausgerechnet jetzt. Na klar wird es vergehen, aber doch nur, wenn ich es ausschüttle oder es abgestorben und abgefallen ist. Oder spätestens beim Gong, aber der ist noch fast eine Stunde hin! Wie lange dauert es eigentlich, bis so ein Bein hinüber ist? Was soll ich denn jetzt machen?

Nun, ich tat, was zu tun war, ich beobachtete es mit Gleichmut. Jetzt wollte ich es wirklich wissen. Zur Not würde ich mein Bein kurz vor der Amputation retten und es eben doch ordentlich schütteln und durchmassieren. Ich durchscannte meinen Körper also auf und ab, wie es die Methode erfordert, nahm alles auf dem Weg wahr und so auch immer wieder, wie eingeschlafen doch mein rechtes Bein war und dass es immer mehr wurde. Ich registrierte es und fuhr fort, durch meine Körper zu wandern. Und mein Geist hörte auf, sich mit dem Bein zu beschäftigen und schweifte wieder über Gott und die Welt und dann wieder durch meinen Körper. Und? Das Bein? Ja, ist noch eingeschlafen, aber noch nicht abgefallen. Und dann, irgendwann: Sag´ mal, was ist eigentlich mit meinem Bein? Als ich jetzt im Geist an ihm vorbeikam, da war es mit einem Male nicht mehr taub und eingeschlafen, sondern wieder ganz normal - und dass, ohne dass ich es auch nur einen Millimeter bewegt hatte!!! Irgendwo musste sich eine Verkrampfung gelöst und den Durchfluss wieder frei gegeben haben.

Jetzt war ich wieder um eine Erfahrung reicher und kein Langstreckenflug kann mich mehr abschrecken, kein unbequemer Bussitz, keine noch so beengte und eingepferchte Haltung wo, warum und wie auch immer in meinem Leben wird mir jemals mehr etwas anhaben können. Allein dafür waren doch die zehn Tage schon wirklich ein Erfolg. Ich kann einfach aus allem eine Meditationssitzung machen.

Messerscharfe Wahrnehmung

Des Weiteren verspürte ich zunehmend eine schärfer werdende Konzentration und Empfindsamkeit. Schon allerkleinste, extrem vage Körperempfindungen kamen in meine Aufmerksamkeit. Darauf wurden wir in den ersten drei Tagen exzessiv vorbereitet. Die ersten drei Tage lang beobachteten wir nur die Atmung in der Nasenregion. Einen Tag lang das Kommen und Gehen des Atems in der Nase. Einen Tag lang, wo es Berührungen des Atems in der Nase gab. Und einen Tag lang, ob wir spürten, dass die eingeatmete Luft kühler sei, als die ausgeatmete und dann noch, was für Empfindungen auf dem Nasenrücken und unter den Nasenlöchern waren.

Da konnte man doch nur irgendwann die Nase voll haben und wegrennen wollen, oder? Wenn man es dennoch nicht tat, erfuhr man, wie die Konzentration, Aufmerksamkeit und Wahrnehmung immer feiner und schärfer wurde. Plötzlich spürte ich gar die einzelnen Härchen in der Nase sich im Atem bewegen und wie der Atem sich an den Nasenlöchern verwirbelte. Unglaublich! Und dann ging es ab dem

vierten Tag in die eigentliche Vipassana-Technik über, das hochaufmerksame Scannen und Beobachten der Körperempfindungen überall im gesamten Körper. Jedes Mal, wenn mir in der Meditation langweilig wurde, und das kam schon öfter mal vor, war es entweder ein Anlass, über Zweifel an der Methode und das Hinschmeißen nachzudenken oder aber, meine Aufmerksamkeit noch stärker zu bündeln. Es war schon wirklich spannend, was ich dann alles wahrnehmen konnte, wenn ich letzteres tat. Tiefer und tiefer drang ich so in die Körperebene ein. Immer und immer wieder erlebte ich hautnah dabei, wie alles kam und verging, wie alles ständig in Bewegung war. Selbst ein anhaltender Schmerz veränderte sich andauernd in sich selbst. Und nach den ersten Tagen vergingen die groben, heftigen Schmerzen zunehmend. Sie hielten nicht mehr so lange an, sie waren weniger intensiv und sie störten mich immer weniger. Ja, ich hatte erfahrungsmäßig herausgefunden, je mehr ich mich auf die Technik konzentrierte und in Gleichmut blieb, desto mehr rückte der Schmerz in den Hintergrund. Er war oftmals noch da, aber er störte mich einfach nicht mehr. Er störte mich erst wieder, wenn ich daran hängen blieb, wenn mein Geist sagte, der ist ja immer noch da. Aber insgesamt wurden die Schmerzen mit jedem Tag weniger und mehr angenehme Empfindungen tauchten auf. Nun aber Achtung: Ich darf mich an den angenehmen Dingen zwar freuen, aber auch sie vergehen wieder. Sobald ich nach ihnen verlange, mehr davon haben und sie festhalten will, beginnt mein Leiden von vorn. Also schön achtsam und gleichmütig bleiben.

Bleierne Müdigkeit

Ein weiterer erstaunlicher Effekt stellte sich für mich mit dem Thema Müdigkeit ein. Ich bin überzeugte Langschläferin, die mindestens acht Stunden Schlaf braucht, um ausgeschlafen über den Tag zu kommen. Und ich bin auch überzeugte Spätaufsteherin, frühes Aufstehen ist garantiert nicht für mich erfunden worden. Meine größte Sorge vor dem Kurs war es daher, wie ich die Tage überstehen sollte mit sechs Stunden Schlaf und um vier Uhr morgens aufstehen. Um vier Uhr dreißig standen dann erstmal vor dem Frühstück zwei Stunden Meditation an. Ich würde doch garantiert aus meinem Sitz kippen und die Portion Schlaf nachholen, die mir fehlte. Wenn das nicht optimal ging, würde ich mich so bestimmt über den Rest des Meditationstages schleppen.

Doch - wieder eine erstaunliche Erfahrung. Es kam alles anders. Während ich mich noch in den ersten zwei bis drei Tagen in den längeren Pausen hinlegte und mir eine Mütze Kurzschlaf gönnte, lag ich in allen anderen Tagen knallwach auf dem Bett, mit aufgerissenen Augen, leichtem Körper und scharfem Verstand. Von Müdigkeit weit und breit keine Spur. So hieß es dann in einem Abendvortrag, dass Buddha gar ganz ohne Schlaf auskam. Er legte sich lediglich nachts drei Stunden hin, schloss die Augen, beobachtete die Körperempfindungen und gab auf diese Weise seinem Körper Ruhe. Und die ganze Zeit über, seit der Erleuchtung mit fünfunddreißig Jahren bis zu seinem Tod mit achtzig Jahren, diente er unermüdlich und selbstlos von früh bis spät den Menschen, die von ihm lernen wollten. Durch diese Technik wird die Leistungsfähigkeit ohne Ermüdung enorm gesteigert. Ich kann das nur bestätigen.

Zwei, drei Mal in den ersten Tagen schlich sich dennoch die Müdigkeit in meine Meditation. Die ersten Male war es furchtbar, immer wieder das Wegsacken zu spüren, diese bleierne Schwere kommen zu sehen und durch ein Zucken wieder aufzuwachen. In solchen Fällen sollten wir intensiver atmen, doch es half bei mir nicht, es lullte mich eher noch mehr ein. Dann sollten wir halt kurz aufstehen und

draußen ein paar Schritte gehen, doch das tat ich nie. Meine eiserne Disziplin und meine Erfahrung mit mir selbst sagten mir, bleib' lieber hier sitzen, denn wenn du ein Mal aufgestanden und hinausgegangen bist, dann ist der Bann gebrochen. Dann tust du es immer wieder und immer öfter und die ganze Qual wird noch viel größer. Nein, ich bleibe hier sitzen, bis der Gong ertönt. Für mich war das der Weg des geringsten Widerstandes.

Beim dritten Mal, als Müdigkeit mich übermannte, beschloss ich, mich nicht mehr dagegen zu wehren und darüber zu ärgern, sondern es mit Gleichmut einfach nur zu betrachten. Und so nahm ich die Schwere einfach bloß wahr. Ich nahm mein nach vorne Sinken wahr und mein Körperzucken, das mich davon abhielt, nach vorn auf eine Mitmeditierende oder zur Seite auf den Bode zu knallen. Ich nahm alles nur wahr, so ist es jetzt, so fühlt sich die Müdigkeit an. Und wenn es in dieser Schlaftrunkenheit irgend ging, brachte ich hier und da auch gerade mal so noch eine viertel bis halbe Körperrunde zustande. Doch dann, auf einmal, als ich schon gar nicht mehr ganz bei Sinnen war, war sie plötzlich weg, die Müdigkeit, wie weggepustet. Hellwach und gerade wie eine Eins saß ich nun wieder und staunte und staunte.

Singsang einer Brummbärstimme

Zu bestimmten Meditationseinheiten wurde per CD ein Singsang, eine Art Sprechgesang mit Buddhaworten abgespielt. Weise Sätze und Sätze zur Unterstützung der Meditation. Sie endeten jeweils mit einem dreimaligen „Bhavatu Sabba Mangalam“, mögen alle Wesen glücklich sein. Wer mochte, antwortete mit einem „Sadhu Sadhu Sadhu“, was eine Zustimmung bedeutet.

Dieser dreimalige Abschluss war immer ein Segen, weil er eben einen Segen aussprach, aber auch, weil er noch vor dem Gong das Ende der Meditationszeit anzeigte. Doch hatte man gerade einen schlechten Tag erwischt, schien es einem, als dehnte die so warmherzige, brummende Männerstimme Goenkas diese drei Wiederholungen ewig, ewig aus. Sie kostete jede Silbe einzeln und extra lang aus - und zuvor hatte man doch schon auf jedes kleinste Knacken im Raum gelauscht, dass das Einschalten der CD-Anlage signalisierte.

Am ersten Tag hatte mich der Singsang eingangs der Meditation noch gestört. Ich war hoch motiviert und wollte jetzt endlich meditieren was das Zeug hielt. Und nun sang da einer - wie um Gottes Willen sollte ich denn bloß dabei meditieren?

Doch schon bald wurde der Gesang wirklich eine Unterstützung, wiegte er mich sanft in meiner Meditation. Bei längeren Gesangseinheiten morgens, die schätzungsweise über eine halbe Stunde gingen, erkannte ich schließlich immer bestimmte Abschnitte in der so fremd klingenden Sprache wieder, die mir deutlich das Fortschreiten der Zeit ans Ohr brachten.

Mehrfach erwischte ich mich übrigens auch mitten in der Meditation bei einem stillen, ganz zarten Lächeln. Und jedes Mal fragte ich mich, warum ich lächelte. Ich fand nie eine plausible Antwort. Es war einfach da. Vielleicht war es der friedvoll gleichmütige Gruß des Buddhas in mir und das Echo des Segens, dass alle Wesen glücklich sein mögen.

Wenn Weltanschauungen zu kollidieren scheinen

Etwas, was mich in den ersten Tagen auch sehr beschäftigte, war der immer wieder unwillkürlich ablaufende Abgleich dessen, was ich hier lernte mit dem, was ich bereits aus meiner Lebenserfahrung wusste. Am meisten Schwierigkeiten bereitete mir dabei, dass die spirituelle Lehre und Praxis von Ein Kurs in Wundern©, der ich

seit zweieinhalb Jahren ebenso konsequent folgte, wie es auch Vipassana erfordert, mal mehr, mal weniger zu dem Ganzen zu passen schien. Ein Kurs in Wundern© bringt mir ebenfalls mehr inneren Frieden, ganz gleich, was geschieht, nur auf andere Art und Weise und mit einem anderen Theoriehintergrund. Kleine Überschneidungen hatte ich schon gefunden, aber dennoch sind diese beiden Wege nicht vergleichbar. Ich ließ zwar alles, was mit Ein Kurs in Wundern© zu tun hat, wie versprochen in diesen zehn Tagen weg, aber er hatte sich halt auch schon sehr tief in mein Unterbewusstsein eingegraben, wo man ja auch laut Vipassana hinkommen muss, um wirklich mehr Frieden zu erfahren.

So beobachtete ich einfach meinen Vergleiche ziehenden Geist. An einem Tag fand ich Übereinstimmungen, die es mir gut gehen ließen. Am anderen Tag passte gar nichts zusammen und ich wollte wieder meine sieben Sachen packen und gehen, denn ich hatte doch eine tolle Methode für mich mit Ein Kurs in Wundern© und brauchte nicht noch eine andere.

Dann aber fand ich wieder, die beiden Methoden ergänzen sich ganz wunderbar, was habe ich denn nur? Ich erfinde einfach aus beiden eine dritte. So würde ich meine Ruhe haben.

Doch darauf folgte wiederum die Ernüchterung, dass es anmaßend ist, die Techniken und Wege von zwei eindeutig Erleuchteten, Buddha und Jesus, verbessern zu wollen, zumal ich selbst von der Erleuchtung noch weit entfernt bin. Und in beiden Wegen wird gesagt, gehe diesen Weg in seiner reinen Form, sonst ist es nicht mehr dieser Weg und du wirst auch nicht alle Früchte dieses Weges ernten können. Na siehst du! Und sollte ich außerdem tatsächlich gleich zwei Erleuchtete anzweifeln? Was würde ich davon haben?

So kam der fünfte Tag, an dem sich in meinem Herzen plötzlich Buddha und Jesus die Hand reichten und ich Frieden schloss. Ich begriff, dass sie sich in mir die Hand reichten, dass ich es war, die sie in Konkurrenz setzte. Diese beiden, wären sie sich jemals begegnet, hätten sich liebevoll umarmt und ohne Worte gewusst, dass sie beide auf verschiedene Weise ganz denselben Dienst an der Menschheit tun. Sie nehmen mit unendlichem Mitgefühl und bedingungsloser Liebe die Menschen an die Hand und zeigen ihnen einen Weg, der sie befreit.

So heißt es auch in Ein Kurs in Wundern©, dass er ein Weg von vielen tausenden ist. Ich hatte also nun in zehn Tagen einen zweiten Weg kennen gelernt. Und gehe dennoch meinen Weg mit „Ein Kurs in Wundern©“ weiter, frei von Ablehnung und voll Hochachtung und liebevoller Anerkennung für Vipassana.

An dem Punkt angelangt wollte ich das letzte Mal das Camp vorzeitig verlassen, am fünften Tag. Ich dachte, so, jetzt hast du es ja kapiert, worum es geht, wie die Technik funktioniert und was dennoch für dich dein Weg ist. Dann kannst du ja nach Hause wandern und die restlichen fünf Tage noch deinen Urlaub genießen, so sehr Vipassana dich auch schon bereichert hat.

Doch dann kam durch, dass ich schon die Hälfte geschafft hatte und da bekanntlich alles vergeht, vergehen auch diese letzten fünf Tage noch. Die Minimalausbildung in der Methode umfasst nun mal zehn Tage, also kommt da gewiss auch noch etwas auf dich zu, was dich weiter bringt. Na, okay, ich ziehe es weiter durch, habe ja jetzt nicht mehr die inneren Grabenkämpfe um Glaubensangelegenheiten, dann kann es nicht mehr so schlimm werden.

Von Fliegen und Mücken

Also beschäftigte ich mich nicht mehr mit den größten Menschheitsfragen aller Zeiten, sondern mit kleineren, alltäglichen Dingen, wie zum Beispiel Fliegen und Mücken. Es ist kaum vorstellbar, wie sehr so eine Fliege kitzelt, wenn sie über den

nackten Arm läuft. An manchen Stellen ist die Haut dermaßen hochsensibel, dass ich nicht wusste, sollte ich jetzt laut loslachen, weil es so kitzelte? Oder sollte ich schreien, weil ich es nicht mehr aushielt, es nur zu beobachten? Oder sollte ich einen Nervenzusammenbruch kriegen, weil dieses dumme Vieh immer und immer wieder zu mir zurückkehrte, hatte ich gerade mal eine Attacke überstanden? Und dann landete sie auch noch auf meiner Stirn!!! Oh Gott, alles, bloß das nicht!!! Sie krabbelte flink, leichtfüßig und herzerreißend kitzelnd über meinen Nasenrücken. Angekommen an meinem linken Nasenloch durchzuckte mich unwillkürlich ein riesiger Ruck und die Fliege suchte das Weite. Und ich war stolz wie (ohne Worte, denn es gibt keine dafür)!!!

Ganze zehn Zentimeter Fliegenkrabbeleien hatte ich in meinem Gesicht ausgehalten!!! Und hatte dabei Menschen aus afrikanischen Ländern vor Augen, denen die Fliegen zuhauf im Gesicht hängen und die keine Miene verziehen. Für die ist es die normalste Sache der Welt. Keine Ahnung, ob ich da auch noch hinkommen will und muss. Man könnte sich die Frage stellen, wozu man die Erfahrung machen soll und inwiefern es einen bereichert, eine Fliege auf der Haut auszuhalten.

Nun, ich denke, es geht um das Prinzip. Von diesen kleinen Highlights kann ich Kraft und Vertrauen auch für größere Kisten bekommen, die ich im Leben zu stemmen habe. Jeder arbeitet halt mit den Dingen, mit denen er Schwierigkeiten hat. Ein afrikanischer Mensch aus dem Busch wird bei Vipassana sicherlich ganz andere Erfahrungen und Erkenntnisse haben. Meine waren halt unter anderem die Fliegen. Und die Mücken.

Eine ungeahnte Steigerung der Friedliebkeit

Ich muss etwas gestehen. Ich bin zwar ein recht friedliebiger Mensch und schlage wenn, dann nur verbal zu. Davon ist wohl niemand frei, außer Buddha und Jesus, bei den zweien bin ich mir sicher. Aber bei Mücken, da endet jegliche Moral bei mir. Ich werde zur maßlosen Mörderin und schlage mir auf der Mückenjagd schon auch mal eine Nacht um die Ohren. Und bin ich ganz ehrlich, freue ich mich sogar, wenn dabei so richtig das Blut spritzt. Ich hasse diese Tiere, denn sie lieben mein Blut scheinbar so sehr, dass ich immer ungeheuer zerstoßen bin, ob ich mich nun mit Moskitonetz und Spray schütze oder nicht, und ich leide sehr unter dem Jucken.

Doch jetzt gab es im „Knast“ die Regel, nicht zu töten, wenigstens zehn Tage lang nicht. Ich hatte mich mit Antimückensalbe bewaffnet. Zum Glück schien gerade keine Mückenplage zu sein. Erst am vierten Tag sah ich die erste Mücke abends im Schlafzimmer. Unverzüglich, wohl wissend, dass sie unbedingt überleben musste, übergoss ich mich mit Antimückenzeug. Mir taten bloß meine Mitbewohnerinnen leid, die nun meinen Gestank aushalten mussten. Im Stillen gab ich ihnen den Tipp des Gleichmuts und zog mir gar nicht gleichmütig die Decke über den Kopf. Ich überlebte. Die Mücke überlebte. Und ich hatte Mückenstiche. Dann war einige Tage Mücken-Ruhe und ich machte Fortschritte im Gleichmut, zehn Stunden am Tag auf zehn Stunden am Tag.

Dann war es wieder so weit. Mir begegnete im Schlafzimmer die zweite Vipassana-Mücke. Oder vielleicht war es ja gar die gleiche, die, die mich überlebt hatte? Und was soll ich sagen? Ich ließ meine Antimückensalbe gelassen im Schrank stehen und dachte mir, soll sie halt mein Blut trinken, auch das wird vergehen. Soll sie leben, so lange es ihr möglich ist, denn auch sie wird vergehen. Und es kostete mich tatsächlich keine Überwindung, da war kein Hadern. Stattdessen war ein Stück mehr Gleichmut und gar ein winzig Stück Liebe für die Mücke gewachsen. Also, wenn diese Methode das bei mir hinkriegt, dann kann sie auch Erleuchtung bewirken.

Edle Stille

Das Schweigen war auch eine spannende Sache. Darauf hatte ich mich im Vorfeld gefreut und es machte mir überhaupt keine Schwierigkeiten. Mal wenigstens etwas, was ich ohne Probleme genießen konnte. Es bedeutete, ich musste mich mit niemand anderes auseinandersetzen und konnte einfach nur mit mir sein. Und wenn man sich nicht austauschen kann, macht man auch viel mehr mit sich selbst aus. Es ist einfach anders. Die ganze Zeit war ich mit meinen Gedanken und Gefühlen und Wahrnehmungen allein.

Wir durften auch keinen Blick- oder Körperkontakt haben oder über Gesten und Zettel kommunizieren. So gingen wir immer mit geneigtem Kopf an einander vorbei. Aber man glaubt ja nicht, was man dennoch so alles von den anderen mitbekommt, wie scharf die Sinne werden. Und hier und da schaute man natürlich doch mal verstohlen oder von weitem.

Am zehnten Tag durften wir ab mittags wieder reden. Es diente der allmählichen Hinführung zurück zum Alltag und dem gegenseitigen Austausch. Dennoch gab es auf dem Gelände um die Meditationshalle noch einen Bereich der Stille und so hatte man die Wahl. Es war herrlich zu sehen, wie einige es wohl kaum ausgehalten hatten, schier platzten vor Redebedürfnis, und sich sofort in den Sprechbereich stürzten. Gleich hinter der Abgrenzung knäuelten sie sich in Gruppen zusammen, wild durcheinander quasselnd, quakend und gestikulierend. „Bei mir war das so... und das war schlimm...und ich wollte abhauen...aber das war dann ganz toll...und war das bei dir auch?...“

Das war mir auf einem Mal viel zu viel und viel zu laut. Ich setzte mich in den Stillebereich und beobachtete, wie die fernen Stimmen diese Stille, die mich neun Tage eingehüllt hatte, durchfraßen und durchschnitten. Ungeheuer brutal kam es mir vor und ich dachte, so ist es halt, alles vergeht. Ich kostete noch ein letztes Mal die Vipassana-Stille und lernte sie im Schwinden umso mehr schätzen. Ich spürte ihre Weichheit um mich her, die Geborgenheit und den Schutz, den sie mir gab. Mir wurde nun erst im vollen Umfang der Sinn auch dieser Regel bewusst.

Ich begann dann zaghaft mit einzelnen zu sprechen, flüchtete aber schnell aus dem lärmgefüllten Speisesaal, in dem man sonst nur Geschirrkloppern und Schmatzen wahrgenommen hatte. Jetzt tobte dort das laute Geschwätz, dass ich meine Gegenüber kaum noch verstand und mir fast die Ohren abfielen.

Die Gespräche, die sich bei mir nach und nach ergaben, waren sofort von solcher Tiefe. Mit fremden Menschen, von denen man noch nicht mal die Namen kannte oder die man nach der Vorstellung am Vorabend vor dem ersten Tag schon wieder vergessen hatte, kam es zum Austausch über wesentliche Dinge unseres Lebens. Einfach nur diese zehn Tage „Knast“ hatten uns zusammengeschweißt.

Jetzt war es eine Freude, als ich und meine drei Zimmergenossinnen auf unseren Betten saßen, und in die Nacht hinein über ernste und lustige Dinge sprachen. Alle waren wir so so stolz, es geschafft zu haben. Der zehnte Tag war gekommen. Wie war er doch immer wieder fern ab von jeglichem Gleichmut und nur mit der sicheren Gewissheit, dass alles vergeht, herbeigesehnt worden. Und schon ist alles im Rückblick gar nicht mehr soooooo schlimm gewesen. Es gab sogar kurze Momente in den letzten Tagen, da dachte ich, ach, so ein Zwanzig-Tage-Kurs oder gar Sechs-Wochen-Kurs ist doch bestimmt auch mal interessant, während ich in den ersten Tagen glaubte, zehn Tage niemals zu überstehen. Was so Gleichmut mit einem alles anstellt. Und eine Überdosis Meditation.

Mit großen Erstaunen und Bedauern stellte ich in der ersten Meditation nach dem Schwatzbeginn fest, dass sich eine dicke taube Schicht über meine Körperempfindungen gelegt hatte. Ich drang am zehnten und morgens am elften Tag

bei der Abschlussmeditation lange nicht mehr zu der Tiefe und Feinheit der Empfindungen durch, wie sie sich zuvor von Tag zu Tag herausentwickelt hatten. Und das nur durch das Sprechen, lediglich dadurch, dass ich wieder mehr im Außen war. Noch ein riesiger Vorteil des Schweigens. Wirklich ganz unglaublich.

Lippenbekenntnis

Da war auch noch die Geschichte mit meinem Lippenherpes. Eines Tages tauchte er auf. Wer jemals Herpes gehabt hat, der weiß wovon ich spreche. Man möchte sich am liebsten verstecken, denn man fühlt sich furchtbar hässlich und eklig damit und hat das Gefühl, alle starren immer und ewig nur auf diesen Makel. Das Schweige- und Kontaktverbot bot mir jetzt aber einen wunderbaren Schutz. Mich durfte ja eh keiner angucken... So konnte alles in Seelenruhe heilen...und vergehen...

Zu Salzsäulen erstarrt

Einige Worte zu den Lehrern. Ehrlich gesagt waren die dort anwesenden Lehrer, drei an der Zahl, in meiner Wahrnehmung fast nur Statisten. Denn alle Vorträge und Meditationsanweisungen kamen von einer CD, besprochen von dem Inder S.N. Goenka. Diese Methode der Vipassana-Meditation war nach Buddha weitestgehend verloren gegangen oder verfälscht worden und lediglich in Burma in ihrer Reinform erhalten geblieben. Goenka verbreitet sie seit vierzig Jahren in unermüdlicher selbstloser Arbeit über die ganze Welt. Durch die CDs, schätze ich mal, soll die Reinheit erhalten bleiben. Seine Assistenzlehrer vor Ort dienen als „Salzsäulen-Vorbild“ (so sitzen sie meditierend vor uns) und man kann ihnen zwei Mal am Tag leise Fragen stellen. Aber auch bloß zur Technik - nichts sonst. Als ich ein Mal fragte, wer denn nach ihrer Methode der Beobachter sei, bekam ich zur Antwort, dies sei eine sehr theoretische Frage und ich würde es selbst einst erfahren. Bei Technikfragen erhielt ich knapp gefasste Unterstützung.

Nach der ersten Enttäuschung verstand ich aber, dass auch das absolut Methode hatte. Nichts soll mich davon abhalten, selbst meine Erfahrungen zu machen, statt zu sehr ins Denken abzuschweifen, denn nur dann weiß ich es wirklich.

Und die Zurückhaltung der anwesenden Lehrer warf mich noch mehr auf mich selbst zurück. Sie hatten ebenso wie ich in den Meditationseinheiten die Augen geschlossen und waren nur mit sich. In den Pausen verschwanden sie ohne links und rechts zu gucken sogleich auf ihren Zimmern, vermutlich weiter meditierend. Ich glaube, die sind regelrechte Meditations-„Monster“. Mir wurde dadurch sehr bewusst, dass ich dies hier für niemanden sonst tat, als ganz allein für mich. Kein Lehrer war da und sagte mir: „Das hast du aber gut gemacht.“ Er sah es ja nicht einmal! Erleuchtung erlange ich für mich und durch und für niemand anderen. Allein ich muss die Arbeit tun, andere können mir lediglich den Weg weisen und Vorbild sein.

Kein Guru weit und breit

Diese Methode ist übrigens in keiner Weise zum Gurutum geeignet. Im ganzen Meditationszentrum gibt es keinerlei geschmückte Fotos von Lehrern, keine Altäre und Räucherstäbchen, keine sonstigen religiösen Reliquien. Nicht mal eine einzige Buddhastatue weit und breit. Alles ist schlicht, einfach, informativ, praktisch und weiß gehalten. Es geht nicht ums Außen, nicht um andere. Es geht für jeden hier nur um sich. Und wer gut bei sich angekommen ist, dessen Liebe strömt haltlos nach außen zu jedem anderen Menschen.

In Liebe und Dankbarkeit

Hätte ich am fünften Tag abgebrochen, wäre mir der achte Tag nicht vergönnt gewesen - und den möchte ich jetzt, da ich ihn erlebt habe, wirklich nicht missen. Der achte Tag war mein bester Tag. Der achte Tag war mein Tag der überfließenden Liebe und Dankbarkeit. Ich kann gar nicht mehr sagen, was der Auslöser war. Vielleicht ergab es sich aus der Summe der Erfahrungen bis dahin und dem Näherrücken des Kurs-Abschlusses. Vielleicht gab es aber auch gar keinen Grund. Alles ist möglich.

Jedenfalls fühlte ich mich den ganzen Tag supergut, zufrieden, leicht, klar, im Einverständnis. Ob der Gong zur Pause, zum Essen oder Meditieren rief, ich nahm ihn gleichmütig zum Anlass, dass zu tun, was er anzeigte.

Sonst war der Gong immer sehr stark emotional besetzt gewesen. Entweder sprach er von herbeigesehnter Erlösung aus der Meditation, von mir in akustischen Halluzinationen schon zig Mal vorweggenommen. Oder er rief mich zum Essen und zu meiner dampfenden Tasse Carokaffee.

Was so eine warme Tasse Carokaffee doch für ein unglaublicher Genuss und Durchhaltemotiv sein kann. Oder es gab mal ausnahmsweise ein Stück Kuchen zum Nachtschisch - welch unbeschreiblicher Luxus. Es war aber nicht so, dass das Essen nicht schmeckte. Ganz im Gegenteil, es war stets mit Liebe und Hingabe gekocht, abwechslungsreich und vollkommen ausreichend. Doch jedes Detail, was anders als die Routine war, hob sich markant ab und bereicherte den Tag. Man lernte die ganz kleinen und einfachen Dinge schätzen. So auch den herrlichen Ausblick aus dem Speisesaal über die weite hügelige Felder- und Waldlandschaft. Ein unverbauter Ausblick auf die verlockende Freiheit und atemberaubende Sonnenuntergänge. Sehr kontraproduktiv, was das Dableiben betraf und dennoch ein Genuss.

Am Vormittag dieses achten Tages spazierte ich über das Gelände und an einer Betonfläche kam in mir die Idee auf, aus kleinen Steinen ein Herz zu legen, als Ausdruck meines Wohlergehens. Doch ich erinnerte mich daran: Keine Zeichen geben. Also ließ ich es und übte mich lieber in Gleichmut. Genieße es, so lange es da ist, betrachte es in dir.

Am Nachmittag kam ich wieder an dieser Stelle vorbei und setzte mich. Als ich dann nichts ahnend nach rechts neben mich schaute, lag dort ein aus kleinen Kieselsteinen geformtes gefülltes Herz. Es wurde von einem etwas größeren zweiten Herz umrandet. Mir blieb die Luft weg und Tränen der Rührung liefen. Da hatte noch eine (denn Weiblein und Männlein blieben immer schön getrennt) so einen wundervollen Tag und sie hatte an der gleichen Stelle den gleichen Gedanken gehabt. Sie hatte dem in der Außenwelt Ausdruck verliehen und mich berührt. Nun hielt mich ja nichts mehr. Verbotene Kommunikation hin oder her, von einem Verbot von Steinherzen war nie die Rede gewesen. So legte ich selbstvergessen ein drittes Herz aus Kieselsteinen um die zwei schon bestehenden. Als ich fertig war, blieb ich noch sinnend sitzen.

Da kam eine „Mitinsassin“, vorbei und blieb bei mir stehen und versuchte, mir etwas vom Rücken zu stupsen. Weil sie dazu einen schmalen Stein aufnahm, vermutete ich, es müsste etwas sehr Gefährliches oder Ekliges sein. Zu meinem Erstaunen blieb ich vollkommen ruhig. Normalerweise bekomme ich Ekelschauer, wenn ich weiß, da krabbelt irgendwo etwas Unbekanntes an mir. Nun, es war eine Biene, von der sie mich befreite und kein lebensbedrohlicher Skorpion oder ein anderes Ungeheuer. Kurz und schnell und verboten lächelten wir uns zu und sie ging wieder ihres Weges. Und ich saß da mit den drei Herzen aus Stein da draußen, der liebevollen stillen Geste, die mir gerade widerfahren war, und meiner pulsierenden Liebe im Innern.

Ich fragte mich in den verbleibenden Tagen immer mal wieder, wer wohl die anderen Herzen gelegt hatte und wer den Pfeil, der noch am nächsten Tag dazukam. Und wer wohl noch alles an diesen Steinzeichen vorbeisclenderte und inne hielt, Kraft bekam oder Bestätigung. Ich werde es nie erfahren.

Am letzten Tag hatte es so stark geregnet, dass es die Kieselsteine verschoben hatte und das Bild schon verzerrter war. Es ist nur eine Frage der Zeit, wann es ganz vergangen ist. Alles kommt und geht. Doch eines Tages, auf welchen Weg auch immer wir wandeln, werden wir eintauchen in die bedingungslose, wahre und ewige Liebe, die nie vergeht.

Das Helfersyndrom ablegen und selbstlos dienen

An diesem achten Tag wurde mir auch die Auswirkung des selbstlosen Dienens zutiefst bewusst. Es hatte mich von vornherein sehr berührt, dass alle Vipassana-Kurse weltweit nur von ehrenamtlichen Helfern durchgeführt werden. Diese haben mindestens schon einen Zehn-Tage-Kurs durchlaufen und möchten dies auch anderen ermöglichen. Weder die Lehrer, noch die Büro-, Küchen- und Putzfeen bekommen Geld dafür. Sie stellen ihre Freizeit und ihren Urlaub in den Dienst der anderen, um das Geschenk, dass sie einst auch von selbstlosen Helfern erhielten, an andere weiter zu reichen. So wird diese gute und tiefe Methode jedem auf der Welt, der möchte, ermöglicht. Sie sind voll Dankbarkeit und geben gern. Das spürt man in jeder Ecke und in jedem Detail. Und an diesem achten Tag kam das ungefiltert bei mir an. Ich war total überwältigt von Rührung und Dankbarkeit gegenüber diesen mir völlig fremden Menschen und entschloss mich, auch in meinem Leben bewusst selbstlose Hilfe zu integrieren. Selbstlos zu geben, weil ich habe, selbstlos und nur aus Dankbarkeit. Durchaus bekommt man einen Lohn, den des Wohlfühls, aber das ist nicht das vordergründige. Ich kann es schwer in Worte fassen. Hilfsbereit bin ich schon mein Leben lang und ich erfahre auch die Früchte davon, aber hier bekam das Ganze für mich noch mal eine ganz andere Note, eine ganz feine, süße, liebevolle, selbstlose Nuance.

Auch Geld fließt selbstlos

Geldspenden können darüber hinaus auch gegeben werden und dienen ausschließlich der Betreuung der Gebäude und der Essensversorgung. Kein einziger Mensch verdient direkt an dieser Methode Geld. Jedenfalls nicht die, die es wirklich ermöglichen. Wenn aus den Reihen der selbstlosen Helfer sich kein Handwerker oder ähnliches findet, dann werden natürlich bestimmte Arbeiten bezahlt. Und auch die Bank, die Kredite gibt (zinslos vergeben alte Schüler Kredite) oder die Konten unterhält, hat etwas davon, aber das ist ja nicht wirklich ein Mensch. Das ist so ein Prinzip. Diese Methode soll von Kommerz rein gehalten und niemanden vorenthalten werden, der mittellos ist. Denn jeder, gleich welchen Geschlechts, welchen Alters, welcher Rasse, welcher Religion oder sonstigem Glaubens, soll diese Methode erlernen können.

Ein universelles Angebot

Die pure Technik und die Grundaussagen sind universell, sie spiegeln keine religiöse oder andere Weltanschauung wider. Jeder Mensch würde sie unterschreiben als gut und richtig.

Im Kern geht es um fünf Regeln: Du sollst nicht stehlen, nicht lügen, nicht töten, dich von Drogen fern halten und keine sexuelle Verfehlungen begehen. Niemand auf der Welt würde sagen, dass diese Regeln sinnlos sind. Des Weiteren geht es um die Erhöhung der Konzentration und die Reinigung des Geistes. Auch dagegen kann

niemand auf der Welt etwas einzuwenden haben. Schließlich noch geht es um die Erlangung von Weisheit, auf intellektueller Ebene, aber viel wichtiger und entscheidender, auch auf erfahrungsmäßiger Ebene. Und wer wird da wohl etwas dagegen haben?

Trott und Verwirrung

Nach diesem wunderbaren achten Tag erwartete ich nichts für den neunten. Ich war schon dankbar, dass der ganze achte Tag gleichbleibend angenehm gewesen war und wusste, alles vergeht einmal, mal sehen, wann das hier herum ist. Und so folgte mit dem neunten Tag ein vollkommen nüchterner Tag. Nichts hob mich groß mehr an, aber es fühlte sich auch nicht wirklich prickelnd an. Einen Tag nur noch, nur noch zwei Mal schlafen. Und ich zog den Trott durch und gab noch mal alles.

Wie schnell doch alles eingeschliffen ist. Der Mensch, das Gewohnheitstier. Am zehnten Tag wurde nicht nur die Schweigeregeln aufgehoben, sondern auch der zeitliche Rahmen gelockert und verschoben. Da liefen wir dann teilweise wie verstörte Hühner herum und fragten uns gegenseitig, ob denn der Gong schon geschlagen hätte und was denn nun wann wie wo als nächstes anstünde.

Wirkliche Weisheit geht niemals verloren

Am fünften Tag begann ich in meinem Geist an diesem Bericht zu schreiben, weil ich eben einfach gerne schreibe. Und vielleicht interessiert es ja auch jemanden, es zu lesen. Jeden Tag dachte ich mir neue Formulierungen aus. Ich machte Beobachtungen und Erfahrungen, die ich nach meiner „Haftentlassung“ schriftlich umsetzen wollte. Manchmal musste ich dabei innerlich so lachen, dass mir die Tränen kamen, weil ich beim schweigenden Essen im Speisesaal nicht die anderen stören wollte. Ich malte mir aber aus, wie es wäre, laut zu lachen und alle damit anzustecken und bei dieser Vorstellung flossen mir noch mehr verstohlene Tränen - Tränen der Rührung und Verbundenheit.

Dann waren da wieder Formulierungen, die ich so außerordentlich weise fand, dass ich mich fast grün und blau geärgert hätte, wäre da nicht der Gleichmut schon zur Stelle gewesen, dass ich mein Tagebuch oder meine Laptop nicht dabei haben durfte, um alles haargenau festzuhalten. Ich hatte ja nun schon verstanden, dass genau das der Essenz der Methode entgegenlaufen würde. Nichts festhalten, alles kommt und geht, auch der größte weiseste Spruch meines Lebens - und es kann sein, dass er für immer in Vergessenheit gerät. Na und? Kein toller Spruch der Welt gibt mir in Wahrheit irgendetwas, wenn ich ihn nicht in mir selbst erfahren habe. Und habe ich seine Aussage erfahren, vergesse ich dies nie mehr. So ist einiges an guten Gedanken und Ideen aus diesen zehn Tagen unwiderruflich verloren gegangen und dennoch bin ich um so viel inneres, erfahrenes Wissen reicher geworden.

Unermüdlige Gedankenmaschine

Es war eh irre, was einem bei zehn Tagen Abgeschiedenheit mit zehn Stunden Meditation am Tag und straffen Zeitplan alles durch den Kopf ging. Ständig, immer und überall ist man am Denken, bin ich am Denken, ist es am Denken. Ein unentwegt laufender Motor. Man weiß es ja vom Prinzip her, aber wenn man es zehn Stunden täglich beobachtet, dann wird einem das Ausmaß erst wirklich bewusst - und was man da alles auch für einen Müll denkt!!! Man hängt größtenteils in der Vergangenheit oder Zukunft, in Phantasien und zusammenhangslos auftauchenden völlig fremden Bildern. Aber ich gewann auch tiefreichende Erkenntnisse über mich und traf mit großer Entschlossenheit ganz klare berufliche Entscheidungen, zu denen ich bisher noch keinen Mut gehabt hatte. Und fiel mir dann mal wieder ein, wo ich

eigentlich gerade war und warum ich eigentlich gerade hier war, dann konzentrierte ich mich mal ein paar Sekunden auf die Körperempfindungen. Oder kämpfte mit dem vergehenden Gleichmut - was gleichmütig hinzunehmen war.

Ich schwöre, ich habe es nicht ein Mal geschafft, vom Kopf bis Fuß oder umgekehrt durch meinen Körper zu wandern, ohne an irgendetwas anderes zu denken. Ich weiß auch nicht, ob das das Ziel ist. Mit meinen bisherigen zehn Tagen Vipassana-Erfahrungen, die mich immer wieder erstaunten, sage ich aber mal lieber nicht, dass ich mir das nicht vorstellen kann. Ich wurde mehrfach eines bessere belehrt. Dinge sind möglich, die ich nicht für möglich hielt. So glaube ich durchaus, dass Gedankenfreiheit möglich ist, mit zunehmender Übung. Aber wie ich es bisher verstanden habe, geht es ja vor allem um den Gleichmut und darum, nichts zu erzwingen.

Meditation non stop

Für den achten und neunten Tag kam eine unvorhergesehene Anweisung, nämlich von jetzt an überhaupt nicht mehr mit dem Meditieren aufzuhören. Wusste ich es doch, dass die Lehrer nichts anderes mehr tun! Und zwar sollten wir jetzt auch in den Pausen und bei allem, was wir taten, höchste Aufmerksamkeit auf unsere Körperempfindungen richten. So gut es ging, machte ich es. Aber denken konnte ich immer noch dabei, vielleicht etwas langsamer, aber es funktionierte. Doch zugleich erwischte ich mich immer öfter bei jeglicher Art von Abschweifung. Alles ist nur eine Trainingssache. Übung macht den erleuchteten Meister.

Selbstlose Putzkolonie

Sehr faszinierend war, wie am elften Tag Hof, Haus und Garten, die elf Tage lang für uns gut hundert Menschen Unterschlupf gewesen waren, in null Komma nix wieder auf Vordermann gebracht wurden. Jeder hatte sein Zimmer zu säubern. Darüber hinaus konnte man sich für Gemeinschaftsarbeiten in eine Liste eintragen und helfen, Flure, Toiletten oder Küche zu putzen. Ein riesiges Gewusel brach los und jeder griff beherzt zu, hatten wir doch alles von unseren Vorgängern wirklich picobello vorgefunden. Und so bereiteten wir den nach uns Kommenden ihr Nest, wohl wissend, was sie hier erwartete, mit den besten Wünschen und voll Mitgefühl.

Vorkenntnisse nicht nötig

Schon in den ersten Tagen bekam ich eine riesige Hochachtung vor meinem Mann, dass er vor mir diese zehn Tage ebenso durchlaufen und geschafft hatte. Er, mit null Meditationsvorkenntnissen, im Leben noch nicht ein einziges Mal fünf Minuten still gesessen und mit kaum Körpererfahrungen dieser Art. Und er ist voll auf den Geschmack gekommen. Er will diesen Weg weitergehen, weil er ebenso viele Früchte schon ernten konnte. Als Chef eines Hotels will er gar seinen Mitarbeitern zehn Tage Zusatzurlaub für Vipassana geben, wenn sie es durchhalten. Selbstlosigkeit und eine gute Methode setzen sich unaufhaltsam fort. Ich werde ihn und alle, die diesen Weg gehen, aus ganzen Herzen unterstützen, weil ich von innen weiß, dass es ein guter Weg ist. Und ich werde zugleich neben ihnen meinen Weg mit Ein Kurs in Wundern© gehen. Hand in Hand.

Heilpotential für die ganze Welt

Vipassana wird in Indien in den Gefängnissen gelehrt. Auch hier nur ehrenamtliche Helfer und einzige Bedingung ist die Freiwilligkeit der Teilnehmer, und mindestens ein Aufseher muss mitmachen, um verstehen zu können. Selbstredend ist nachgewiesen worden, dass die Insassen, wenn sie Vipassana aufrichtig weiter

praktizieren, deutlich weniger rückfällig werden. Das ist mal eine wirklich tief greifende, sinnvolle und gar noch völlig kostenfreie und mit sehr wenig Aufwand umzusetzende Rehabilitation.

In den guten Phasen in „meinem Knast“ wollte ich die ganze Welt zu Vipassana bekehren (zum Beispiel am achten Tag). Möge jeder ein Mal in den Genuss eines solchen Zehn-Tages-Kurses kommen, die Früchte sind einfach so kostbar. Ich zählte im Geist auf, wer mir auf Anhieb einfiel, dem ich sofort nach meiner „Entlassung“ Bescheid geben wollte - und die Liste wurde immer länger und länger. Und sie dehnte sich aus, dass diese Methode Schulstoff sein müsste. Und für alle überarbeiteten Manager. Und die Wirtschaftslenker. Und alle Politiker müssten sie praktizieren, dann bräuchten wir dieses Berufsbild gar eines Tages vielleicht nicht mehr. Denn mit Vipassana möchte man den Frieden, den man in sich erlebt, mit anderen teilen.

Wenn dann aber wieder schlechtere Phasen in „meinem Knast“ an der Tagesordnung waren, dachte ich, um Gottes Willen, niemanden, niemanden kannst du das empfehlen, denn die vielen Flüche kannst du gar nicht alle abschirmen, die dich dann aus „ihrem Knast“ treffen werden.

Doch nun am elften Tag, am Tag der „Entlassung“, mit der Essenz der zehn Tage in mir, empfehle ich voll Überzeugung jedem wärmstens diese Erfahrung von zehn Tagen Vipassana. Mit Gleichmut werde ich eventuellen Flüchen begegnen. Sie können mich nicht aus dem Gleichgewicht bringen, denn in mir ist die Erfahrung, dass es gut so ist, wie es ist. Ich bin mir zu hundert Prozent sicher, dass jeder, der die zehn Tage durchläuft, gestärkt und um wichtige Erfahrungen und Erkenntnisse reicher herauskommt. Und er trägt zumindest einen Hauch mehr Gleichmut in sich, der das Leben leichter und glücklicher macht. Es hängt ganz allein von mir ab, ob ich das Werkzeug, das ich an die Hand bekommen habe, auch anwende, um mein Wohlergehen immer weiter auszubauen und auch andere Menschen damit zu berühren. Gibt es irgendetwas Sinnvolleres in einem Leben und auf dieser Welt, als glücklich und in Frieden zu sein? Und aus diesem Sein heraus zu wirken?