

Drinnen ganz laut

Die Gedanken gehen spazieren

Heike Krohn / Die Gedanken gehen spazieren. Was hatte doch neulich die Frau im Supermarkt gesagt? Und das Treffen mit meiner Mutter am Sonntag? Ein Gongzeichen ertönt. Die Meditation wird durch fünf Minuten konzentriertes Gehen unterbrochen. Immer schön einen Fuß vor den anderen setzen, Kleidungsstücke rascheln, Dielen knarren. Durch die geöffneten Fenster bläst der Wind, in den Bäumen rauschen die Blätter. Vier Tage bin ich in den Schwarzwald gefahren, um zu meditieren und zu schweigen. Vier Tage ohne zu reden. Wie soll ich das aushalten? Kann man überhaupt so lange den Mund halten? Hier ist alles Stille. Die zwanzig Kurs Teilnehmer haben bisher noch kein Wort miteinander gesprochen und werden es bis zum Ende ihres Aufenthaltes auch nicht tun. Auch die Mahlzeiten nehmen alle gemeinsam schweigend ein. Man hört nur das Klappern der Messer und Gabeln auf den Tellern. Die Regeln, nach de-

nen die Mahlzeiten ablaufen, wurden zuvor erklärt. Zwei Hölzchen werden aufeinander geschlagen: Schüsseln im Uhrzeigersinn weitergeben. Wieder das Hölzchenzeichen: alle beginnen zu essen. Auch sonst gibt es so gut wie keine Kommunikation zwischen den Meditationswilligen. Kein „Guten Morgen“, kein Blickkontakt oder Kopfnicken, wenn man sich auf den Fluren begegnet. Jeder soll bei sich bleiben können.

Die fünf Geh-Minuten sind vorbei. Ein Gongzeichen und alle sitzen wieder auf ihren Sitzkissen und Holzbänkchen. Einatmen, ausatmen, ein-

atmen, ausatmen, auf den Atem konzentrieren. Die Gedanken nehmen ihre Route wieder auf, ich bin ganz hippelig, mit Mareike wollte ich mich auch seit langem wieder treffen, was sie wohl macht? Einatmen, ausatmen. Oh, jetzt habe ich einen Augenblick nichts gedacht, das war angenehm. Einatmen, ausatmen. Leere breitet sich im Kopf aus. Bilder tauchen auf und nehmen mich mit. Mein Rücken ist leicht verspannt; jetzt bewegen können, das wäre schön. Der Gong. Das Sitzen ist vorbei, es geht zum Mittagessen. Ich bin ziemlich müde. Um fünf Uhr hat der

Tag begonnen: Wecken, ein wenig Gymnastik, in den Saal zum Singen und dann zur Meditation. Jetzt nach dem Essen werde ich eine Siesta halten – einfach wunderbar! Welch ein Luxus. Das ist in meinem Alltag sonst nur manchmal am Wochenende drin. Am Nach-



Franziskanerkloster im Zen-Stil



Ruheplatz

mittag geht es wieder weiter.

Eine Möglichkeit zu reden und Fragen zu stellen besteht aber. Ein bis zweimal am Tag können die Teilnehmer ein Gespräch mit dem Kursleiter suchen. Er fragt, wie es einem mit dem Sitzen ergeht und gibt Tipps, wie man sich noch besser auf die Übung konzentrieren kann. Meine Gespräche mit ihm dauern bestimmt nie länger als fünf Minuten, aber das reicht aus. Ich muss gar nicht länger reden oder anderen mitteilen, wie es mir geht, was mich stört oder bewegt. Schon nach dem ersten Tag

sind meine Gedanken ruhiger geworden. Sie gehen weiterhin auf Wanderschaft, aber ich komme mit meiner Aufmerksamkeit schneller zum Atmen zurück. Manchmal stören sie mich auch nicht mehr weiter. Ich muss nicht jedem Gedankengang folgen und kann mich trotzdem auf das Atmen konzentrieren.

Zum Tagesprogramm mit dazu gehören ebenfalls anderthalb Stunden Mithilfe in Haus und Garten. Jeder hat seine fest zugeteilte Arbeit, die auch im wesentlichen schweigend verrichtet wird. Nach dem Abendessen schließen sich die letzten Meditationsrunden an, von halb acht bis neun Uhr abends. Nach so einem langen Tag, falle ich vor Müdigkeit ins Bett. Komisch, ich langweile mich überhaupt nicht, obwohl ich weder ein Buch lese noch Radio höre. Ich denke viel über mich und mein Leben nach. Der Rest der Welt ist weit weg.

Nach vier Tagen fühle ich mich gelassen und entspannt, nur die Beine tun weh vom ungewohnten Dauersitzen auf den Kissen. Die Rückfahrt nach Berlin ist vor allem eins: laut. Ist das sonst auch immer so? Ein Reinigungswagen durchquert mit lautem Getöse die Bahnhofshalle – saubere Bahnhöfe will ja schließlich jeder ha-

ben. Im Bahnrestaurantschallt die Übertragung eines Fußballspieles aus den Lautsprechern. In einer anderen Ecke turnen in einem Fernseher Zeichentricksfiguren über den Bildschirm. Kein ruhiger Ort nirgends. Wie halte ich das normalerweise aus?

Anleitung zur Übung

Der Mensch soll sich in der Nacht und unter Tags stets eine gute Zeit nehmen, und in der soll er sich in seinen Grund hinein versenken, jeder auf seine Weise. Die edlen Menschen, die sich in Lauterkeit ohne Bilder und Formen in Gott versenken können, sie sollen es tun auf ihre Weise. Und die anderen sollen sich ebenfalls auf ihre Weise eine gute Stunde darin üben; jeder auf seine Weise.

Nach dem nächtlichen Chorgebet bleib im Gebetsraum ungefähr für die Dauer einer gesungenen Messe und nimm vor allem dein Herz und deinen Grund wahr! Wenn dann der Kopf schwach zu werden beginnt und die leibliche Natur schwer, so begib dich in dein Gemach, wo die leibliche Natur am wenigsten behindert wird, etwa ans Bett oder darauf und kehre dich ganz in dich selbst; das kann man besser im Gemach tun als anderswo. Denn wenn man nicht zur Ruhe kommt und die natürlichen Bedürfnisse abgewürgt werden, dann wird man grob innig und zerstreut.

Johannes Tauler