

Unterricht (kurz gefasst: Karma, Ego, Ethik), Abendessen, Meditation und frühe Nachtruhe gegen 21 Uhr. Zwischendurch muss ich mich und meine Kleidung in eiskaltem Wasser waschen, einen Ort für meine Yogaübungen suchen, mir ein neues Bett organisieren, weil es in der fünften Nacht zusammenbricht, und, und, und.

Und dann sagt unser Lehrer eines Tages: »Heute sterben wir alle!« Das Thema Tod ist hier kein Tabu, das leuchtet mir ein. Fast jeden Tag erklärt einer unserer Lehrer eiskalt: »Denkt daran, ihr könnt jeden Moment sterben. Es ist auch schon passiert, dass jemand während des Kurses gestorben ist.« Sicher, das wird einem immer gesagt und steht auch in jedem Glückskalender: Carpe diem. Doch hier meinen sie es ernst und erinnern uns jeden Tag ganz deutlich daran, dass wir nicht unsterblich sind. Der Lehrer erzählt, dass eine Schülerin Nonne werden wollte und auf dem Weg ins Kloster war. Beim Stopover in Bangkok wurde sie ermordet.

Erst finde ich eine Meditation auf den Tod makaber, dann einfach nur ehrlich. Ich gewöhne mich daran, zucke dann aber doch innerlich zusammen, als es ernst wird. In einer geführten Meditation sollen wir den Prozess des Sterbens einmal durchleben, um für den Ernstfall gerüstet zu sein. Denn es sei unglaublich wichtig, im Moment des Todes bewusst und guter Dinge zu sein. Das entscheide darüber, wie glücklich unsere Wiedergeburt werde. Also, ob wir als Mensch oder Ameise weitermachen. Oder gar in einer der vielen Höllen landen. Ich schreibe das jetzt so lapidar, aber ich muss sagen: Ich glaube, da ist etwas dran. Ich finde, friedlich zu sterben ist wichtig. Außerdem habe ich das Gefühl, dass es weitergeht. Ich kann es nur nicht wissenschaftlich beweisen.

Und so sitzen wir alle auf unseren Meditationskissen und stellen uns vor, dass wir krank im Bett liegen und eine letzte Gelegenheit haben, reinen Tisch zu machen. Dazu bitten wir alle Menschen zu uns, mit denen wir noch etwas klären müssen. Es geht darum, zu verzeihen und um Verzeihung zu bitten. Es wühlt mich ganz schön auf, alle Ex-Freunde und ehemaligen Chefs in mein Zimmer zu bitten, wo ich geschwächt im Bett liege. Aber was gibt es in diesem Moment anderes zu tun, als zu vergeben und dem anderen alles Gute zu wünschen? Was ist wirklich wichtig im Angesicht des Todes? Mir fällt da nicht viel ein, außer ein letztes Mal Freude und Liebe im Herzen zu spüren. So setze ich mein bestes Lächeln auf und empfangen erst alle Sorgenmenschen und danach meine Lieblingsmenschen. Ich schluchze laut, als der letzte geht, aber es fällt gar nicht auf, denn im Raum weint gerade jeder. Sogar die hartgesottensten Männer, die sonst die kritischsten Nachfragen stellen, wimmern neben mir. Ich würde gerne alle in den Arm nehmen, um mich abzulenken, aber ich habe mit mir zu tun. Nicht mehr lange und ich würde nicht mehr sehen können, darauf sollen wir uns vorbereiten.

Die letzte Person kommt jetzt zur Tür rein. »Und das seid ihr selbst!«, sagt der Lehrer. Ich bin geschockt. Als Letztes verabschiede ich mich also von mir – dem Menschen, der mir am nächsten steht. Und das haut mich wirklich um. Ich sehe mich, etwas abgekämpft, aber mit reinem Herzen, so viel Freude und Lebenshunger in den Augen. Ich rede mit sanfter Stimme und sehe dabei die Angst in meinem Blick: »Mach's gut, es war schön mit dir.« Ich werde von Liebe geflutet und kann mich wirklich schwer trennen. Ich nehme meine Hände und bedanke mich, will gar nicht mehr loslassen. Doch

der Lehrer sagt, es sei nun Zeit für den letzten Atemzug. Ein tiefes Ausatmen. Gruselig. Ich denke daran, dass alles mal mit dem ersten Atemzug begann.

Anschließend versagen nach und nach meine Sinne. Ich kann nicht mehr sehen, hören, riechen, fühlen, schmecken. Ich sehe nur noch nach innen und zum Schluss schaue ich in ein gleißendes, weißes Licht. Finale. Hierauf soll ich eine Weile meditieren. Wie auch immer das geht. Ich sehe nur diese Helligkeit und falle von dort in eine wunderbare Leere.

Erst als der Abschlussgong ertönt, erwache ich aus der friedlichen Versenkung. Ich spüre, dass ich noch einen Körper habe, denn meine Füße sind eingeschlafen. Ich atme erleichtert und beruhigt. So schlimm war es nicht. Ich stehe auf und gehe nach draußen, sobald das Blut wieder überall im Körper fließt. Ich habe mich selten so gefreut, die Sonne zu sehen, die Vögel zu hören, und ich kröne das Ganze mit einem Ingwer-Honig-Zitronentee im Café. Neben mir sitzt Sofia aus meinem Zimmer, und wir reden über unsere Erfahrung mit dem Tod. Ich erzähle ihr am Ende, dass ich so erleichtert bin, jung und gesund zu sein. Und ich verspreche mir in diesem Moment, mich immer wieder daran zu erinnern, wie sehr ich mich und das Leben liebe, diesen Augenblick. Egal, was kommt.

Die Finin Sofia, so alt wie ich, schaut mich ruhig aus hellblauen, wachen Augen an, die wie Wasser fließen, und sagt, völlig ohne Verbitterung: »Ich bin unheilbar krank. Ich weiß nun, was auf mich zukommt.« Ich sage nichts mehr, denn in diesem Moment wäre jedes Wort zu viel. Mein Herz wünscht Sofia stumm alles Liebe und fühlt mit. Nach einer Weile denke ich: Ich lebe so arrogant vor mich hin, als wäre ich unsterblich. Warum eigentlich? Mich könnte es sogar früher treffen, schon heute Abend.

Sofia schlägt vor, die Reliquien zu besichtigen. In einem verschlossenen Raum, der nur zeitweise geöffnet wird, sind in Glasvitrinen die Überreste des verstorbenen Lama ausgestellt, den ich aus der Dokumentation über Reinkarnation kenne. Nach seinem Tod wurde er verbrannt, und der Asche entnahmen die Mönche kostbare Überreste. Sie sollen besonders schön sein. Ich erwarte Knochen, doch als wir den Raum betreten, trifft uns emotional der Schlag. Sofia und mir laufen stumm Tränen über das Gesicht, als wir uns anschauen, was von diesem Menschen übrig blieb: wunderschöne, farbige Perlen. Es ist unfassbar, aber die innere Reinheit des Geistes soll diese Perlen in den Knochen geformt haben, die im Feuer nicht verbrannten. Ein junger Mönch erzählt uns, dass die großen Lamas durch ihren Tod das Leben demonstrieren. Manche meditieren noch tagelang auf das weiße Licht am Ende des Lebenstunnels, während der Körper verfällt, um ihren Schülern zu zeigen, was Bewusstsein und Ewigkeit bedeuten. Sie sitzen dann um ihren toten Lehrer herum und spüren, dass er nicht ganz von ihnen gegangen ist, der Kern bleibt. Ich rede für den Rest des Tages nicht mehr, obwohl das strenge Schweigen noch nicht begonnen hat.

Vor mir sehe ich die Bilder der heiligen Verbrennungsstätten in Kathmandu, die ich kurz nach meiner Ankunft besuchte. Dort verbrennen Hindus ihre Verstorbenen auf einer Bahre im Fluss. Die Familie nimmt das selbst in die Hand, auch Kinder legen ein Holzscheit auf die leblosen Körper ihres Opas oder ihrer Tante. Wenn man zuschaut, sieht es aus wie eine bunte Totenfeier, weniger wie eine schwarze Beerdigung. Ich habe

niemanden von meinen verstorbenen Verwandten noch einmal tot gesehen, und ein Beerdigungsinstitut hat alles erledigt. Jetzt kommt mir das nicht mehr stimmig vor.

Am Abend sitze ich mit Sofia im Klostergarten unter einem mit Gold verzierten Stupa, einem heiligen Bauwerk. Wir halten uns in den Armen und erholen uns vom Tod und vom Leben. Alles ist in diesem Moment, wie es ist. Ihre kurzen blonden Haare verstrubbeln im Wind, ihre weißen, kalten Finger ruhen in meiner warmen Hand. Sie riecht nach Meersalz und Rosen. Tiefe Liebe und Verbundenheit durchströmen mich. Zwischendurch muss ich über den Wahnsinn des Lebens lachen, sie stimmt mit ein. Meine Güte, wieso habe ich in der Schule so wenig über das Leben gelernt? Weshalb haben wir so viel Angst, wenn doch letztlich alles auf unserer Seite ist? Und wonach suche ich eigentlich noch? Habe ich sogar mehr Angst vor dem Leben als vor dem Tod?

Nach dieser intimen Nähe zu Sofia vermisse ich den Mann, den ich zuvor aus meinem Leben entlassen habe. War es ein Fehler, einfach zu gehen? Hatte ich zu früh aufgegeben? Hätte ich ihm einfach sagen sollen, dass ich ihn liebe – scheißegal, was er fühlt? Denn das war so. Mein Herz öffnet sich, wenn jemand ihm sehr nahekommt. Ich kann keine Affären, ich kann nur lieben. Wieso habe ich diese Angst, abgelehnt zu werden? Was haben seine Gefühle oder seine Reaktion mit mir als Mensch zu tun?

Ich bitte um eine private Audienz bei einem der Lehrer aus dem Westen und frage viele Dinge. Berufskrankheit! Etwa, woran ich erkenne, ob ich richtig meditiere. »Das wirst du daran merken, ob sich dein Leben verändert«, sagt Nil aus Israel gelassen, während er im Schneidersitz vor mir auf einer einfachen Bank hockt. Das finde ich sehr weise. Denn wer hat schon was von einem Menschen, der jeden Morgen meditiert und dann am Vormittag seine Mitarbeiter anschreit? Aber eigentlich will ich nur wissen, ob ich mit meinem Herzen bei diesem Mann in Hamburg bleiben soll oder nicht. Ich rede zwar mit einem Mönch, aber ich will es trotzdem wissen. Er sagt dazu mit Nachdruck: »Es spielt keine Rolle, ob du mit ihm zusammen bist oder nicht.« Darüber denke ich lange nach. Ich verstehe, was er meint, und dann wieder nicht. Natürlich ist mein Glück nicht davon abhängig, ob ich Single oder vergeben bin.

»Beziehungen sind eine große Herausforderung, denn da treffen zwei verrückte Egos aufeinander. Aber es ist auch eine wunderbare Chance, um daran zu wachsen«, sagt er noch. Ich kann nicht ignorieren, dass ich Entzugserscheinungen habe. Ich vermisse diesen Mann, und es zieht im ganzen Körper. Auch wenn ich mich in Eric aus meiner Diskussionsgruppe mit den wilden, dunklen Locken verlieben könnte und Sofia, mit der ich jede freie Minute verbringe, sowieso schon liebe. Der andere koppelt noch mit meiner DNA, er steht auf meiner Leitung. Seine starken Arme halten mich jede Nacht im Schlaf, obwohl ich Tausende von Kilometern entfernt bin und stur entschlossen, dass alles anders wird in meinem Leben. Auch mein Männergeschmack. Ich weiß, dass er zu unzuverlässig ist, um bei ihm zu bleiben. Dass er mich nicht so liebt, wie mich jemand lieben sollte. Aber erzähl das mal dem Herzen! Das ist ja nicht vernünftig und interessiert sich nicht für räumliche Distanz.

Meine Freundin Nina aus Hamburg nennt den Mann einfach immer nur den »Heiopei«. Da muss ich immer lachen, weil das Wort netter klingt als »Blödmann«. Gleichzeitig komme ich nicht von ihm los. Mein Herz schmerzt manchmal so sehr, dass

ich laut »Aua« sage, wenn es keiner hört. Und ich verzeihe mir nicht, dass jemand so viel Macht über mich hat. Jemand, der sich fast immer danebenbenimmt, mich ständig versetzt. Ich bilde mir ein, dass ich auf sein Wesen schauen kann, und sehe da trotz allem nur sein liebevolles, wenn auch zugeschüttetes Herz und spüre seinen schönen Körper. Das konnten wir gut, zusammen nackt sein. Und verrückt sein. Und über alles reden. Mit ihm war jeder Moment aufregend, ich fühlte mich lebendig mit ihm. Alles andere war ein selbst gewählter Fluch. Bis nach Nepal folgte der mir jetzt. Verdammt!

So ist das wohl: Da geht man ins Kloster, und eigentlich sollte die Erleuchtung im Vordergrund stehen. Und doch will ich wissen, wie es mit der Liebe steht und wie das Leben nun genau weitergeht. Welcher Job, welche Freunde, welcher Wohnort, wie viele Kinder? Ich bin von diesem oberflächlichen, kontrollierenden Ich-Denken nicht frei. Ich schreibe sogar dem hohen Lama des Klosters, der nur für ein paar Tage zum Unterrichten vorbeikommt, einen Brief. Darin bitte ich extra nicht um eine tägliche Praxis, denn ich habe gehört, dass er dann manchen Schülern aufträgt, hunderttausend Niederwerfungen zu machen oder ein Mantra tausendfach zu rezitieren. Ich glaube, dass es hilft, um eine neue Perspektive auf das Leben zu bekommen und sich von Gedanken oder Anhaftungen zu befreien. Mir reicht vorerst die stille Meditation, bei der ich einfach gar nichts zu tun brauche. Ich würde mit solchen Aufgaben wieder zu sehr unter Druck geraten. Aber wenn der Lama einen Rat gibt, sollte man ihn befolgen, sonst kann man das mit seinem Karma gleich abhaken. Ich habe mir sagen lassen, dass ein Schüler die hunderttausend Niederwerfungen in vier Jahren schaffte und sich danach wie neugeboren fühlte. Eine junge Frau beobachte ich in jeder Pause, wie sie die Niederwerfungen ununterbrochen ableistet, was ziemlich anstrengend ist. Sie bekommt meinen vollen Respekt. Aber ich bin weder jemand, der murmelnd mit einer Gebetskette über den Hof geht, noch kann ich mich von allen wunderbaren Anhaftungen lossagen. Ich weiß schon, nichts ist von Dauer. Freunde kommen und gehen. Erfolge kommen und gehen. Vorbilder enttäuschen und von Schokolade bekomme ich Bauchschmerzen, wenn ich die ganze Tafel esse. Aber dieses Wissen vergesse ich immer wieder.

Mir reicht es gerade schon, an diesem wunderbaren Ort zu sein, um mich auszuruhen. Die Bewährungsprobe würde dann wieder in Hamburg beginnen. Ich frage den Lama in meinem Brief also, was ich in meinem Leben ändern sollte, um der Menschheit besser zu dienen und mehr Erfüllung für mich zu finden. Ich warte die ganze Zeit ernsthaft auf eine Antwort. Sie kommt nicht.

Stattdessen winkt mich der Rezeptionsmönch zur Halbzeit in seine Machtzentrale. Er sagt mir, dass ich heute noch in ein Zweierzimmer wechseln könne. Und ich staune über mich selbst, als ich sofort ablehne. Aber diese sieben Frauen um mich herum sind mein Halt und meine Wärme, das lasse ich mir nicht mehr nehmen. Nachts wird es zwölf Grad kalt im Zimmer, ohne die vielen Frauen wäre es locker Eiszeit. Und jede von ihnen hat schon längst mein Herz erwärmt. Nicht nur die tapfere, schöne Sofia.

Alle sind mit einem Rucksack angereist und sortieren ihre Sachen jeden Tag: Wut, Unterwäsche, Trauer und Socken. Laut. Aber ich lerne von jeder etwas, von ihren Geschichten, ihren Fehlern, ihren Macken, ihren Leidenschaften und ihrer Stärke. Olga

aus Ungarn, die Mutterfigur in unserem Zimmer, wollte an Tag eins noch Nonne werden, sie hätte sich sogar das Haar abgeschnitten. Zugegeben, es war eh schon superkurz, aber als Frau eine Glatze zu tragen ist eine echt toughe Loslösung von der Anhaftung ans äußere Erscheinungsbild. Nach einer Woche gestand sie, dass sie doch nicht Nonne werden möchte. Nach zwei Wochen entschied sie, sich stattdessen einfach von ihrem Mann zu trennen. Nach drei Wochen polierte sie mit mir in der Pause Buddhas, um ihr Karma aufzubessern. Bei der zehnten von hundert Figuren entschied sie, ein Frauenhaus zu eröffnen. Ich konnte mir das sofort vorstellen.

Evgenja, Studentin aus Russland mit harscher Stimme, befolgte in der ersten Woche alle Regeln am allerallerstrengsten. Ich hätte ihr nie gesagt, dass ich einmal das Kloster verließ, um in einem ganz normalen Café zu sitzen und in Zeitschriften ohne Buddhas Lehren zu blättern. Am Ende kam raus, dass sie eine Affäre mit einem Mitschüler hatte. Mittlerweile sind sie verheiratet, was alles andere rechtfertigt. Finde ich.

Yen im Bett neben mir war mir anfangs immer suspekt, weil sie nicht viel sagte und Essen auf dem Fußboden hortete. Da lagen also zwischen unseren Pritschen Pfannkuchen und hart gekochte Eier. Ich glaube, sie hat das alles nie gegessen. Sie war superschlank und zierlich. Das Schwerste an ihr waren die langen dunklen Haare, die ihr makellostes Gesicht verdeckten. Irgendwann erzählte sie mir, dass sie keinen Pfennig Geld besitze und deshalb immer etwas Extra-Essen horte für das Gefühl, genug zu haben. Sie hatte ihren Job bei einem Charityprojekt und ihr Land für einen Mann verlassen, der sie mitnahm auf eine endlose Reise durch die Welt. Nun sind die beiden im Kloster und können gar kein richtiges Paar sein. Vielleicht waren sie es auch nie gewesen? Nach der dritten Woche fehlte das Essen neben meinem Bett, und es lag ein hastig geschriebener Zettel dort: »Meine lieben Freundinnen, ich hätte mich gerne noch von euch verabschiedet, aber ich musste weiter. Ich will mit Ben zurück ins Leben und schauen, ob wir eine Zukunft haben. Ich habe gemerkt, dass ich immer verbitterter werde. Das möchte ich nicht sein. Deswegen gehe ich, notfalls allein, weiter. Aber nicht ohne jeder von euch das zu wünschen, wonach sie sucht. Alles Gute für eure Lebensreise!« Ich las die Zeilen und weinte, voller Stolz, viele Nächte neben einer so starken Frau verbracht zu haben.

Dann lebt da auch noch Liu aus China in unserer Ein-Zimmer-WG, die sich als Einzige traut, nachts in diesem Raum zu masturbieren, die jeden zweiten Tag den Unterricht schwänzt, um in der Gegend allein wandern zu gehen, die unfassbar schöne Naturbilder voller liebevoller Details malt, deren Herzensmann irgendwo in Indien auf sie wartet, bis sie hier fertig ist mit der Selbstfindung, und die nie eine Sekunde an der Tiefe dieser Liebe zu genau diesem Mann zweifelt. Sie infizierte jeden von uns mit so viel Optimismus, dass ich es bis heute spüren kann. Jedes Mal, wenn mich Zweifel plagen und Ängste mich zurückhalten, höre ich ihre Stimme in meinem Ohr: »Wieso ist es dir eigentlich so wichtig, was andere von dir denken? Mach einfach. Schreib ein Buch, schreib einen Blog über deine Erfahrungen hier. Wer das nicht versteht, für den ist es nicht geschrieben.« Und zum Thema Männer erlebe ich Liu auch verblüffend selbstbewusst. Wenn wir Singles im Raum davon schwärmen, den Mann fürs Leben zu treffen, uns ausmalen, wie er uns erobert, schaut sie uns nur ungläubig an: »Also, ich