

# Die Hölle des Nichtstuns

Autor Maik Brandenburg hat schon viele Abenteuer erlebt, aber der Aufenthalt im thailändischen Schweigekloster Suan Mokkh war seine größte Herausforderung

An Schlaf war kaum zu denken in der ersten Nacht. Das lag nicht an der schwülwarmen Luft Asiens, auch nicht an meinem Bett aus Beton oder an dem Holzscheid, der mein Kopfkissen war. Es lag an dem, was mich nach dem morgendlichen Glockenschlag erwartete. Es sollte keine Tour im Hochgebirge sein, keine Schussfahrt im Weißwasser, kein Wüstentrip. Das alles hatte ich hinter mir, ich wusste vorher, dass ich es packe. Doch diesmal stand ich vor einer Herausforderung, die mich nervös machte: Ich sollte gar nichts tun.

Gar nichts außer – atmen. Besser gesagt, bewusst atmen. Zehn Tage lang, zehn Stunden am Tag. Im Sitzen. Schweigend. Einerseits ist Atmen das, was ich schon seit geraumer Zeit tue und zu beherrschen glaubte. So gut, dass ich es kaum noch wahrnahm. Andererseits war genau dies der Punkt: Ich atmete automatisch, nachlässig, unbedacht. Das Nirwana würde ich so nie erreichen. Gerade das jedoch hatte sich der Gründer des Klosters Suan Mokkh für alle Menschen gewünscht. Darum ließ Abt Buddhadasa Bhikkhu vor etwa vierzig Jahren einen Teil seines Anwesens für Laien öffnen. Seither kommen Menschen aus aller Welt, um hier gemeinschaftlich und in raffinierter Art Luft zu holen. Anapanasati heißt die Lehre, Geistesgegenwart durch Atmung. Wer sie beherrscht, dem öffne sich das buddhistische Paradies. Doch zuvor muss man durch die Hölle des Nichtstuns.

Das Kloster Suan Mokkh liegt in einem Wäldchen nahe der Stadt Surat Thani in der gleichnamigen Provinz Thailands, rund 300 Kilometer vom Radau der Touristeninsel Phuket entfernt. Rund fünf Busstunden oder tausend Lichtjahre. Denn dort herrschen Lärm und Chaos. Hier aber, im Kloster, hört man den Wind mit den Bäumen reden. Sonst durfte kaum einer reden. Schon gar nicht die internationalen Gäste, die mit mir im Kloster eincheckten. Das Suan Mokkh ist ein Schweigekloster. Nichts sollte ablenken, nicht das Trara der Welt, erst recht kein überflüssiges Wort. Ab jedem Ersten des Monats geht es in dem Meditationsmarathon fast nur um die Atmung. Zehn Tage lang, zehn Stunden am Tag. Und vor allem schweigend. So ähnlich soll es einst Buddha gemacht haben, am Ende war er erleuchtet. Allerdings brauchte er dazu Jahrzehnte.

Keiner der Gäste hatte reserviert, weder telefonisch noch per E-Mail. Wer zum Suan Mokkh kommt, muss am letzten Tag eines jeden Monats persönlich erscheinen. Mit mir stand eine halbe Hundertschaft vorm Tor. Die meisten schienen keine dreißig Jahre alt, sie sahen aus wie der in Thailand übliche Tourist. Aber auch Turbanträger waren darunter, verschleierte Frauen und yogigleiche Gestalten mit geflochtenen Bärten und turmhoher Haarpracht. Einige hatten schon mehrmals teilgenommen, man erkannte sie an den Isomatten, sie

wussten um die Betonbetten. Keiner, den ich fragte, war wegen des Nirwanas hier. Die meisten suchten Ruhe, eine neue Erfahrung, eine höhere Stufe der Erkenntnis. Der Italiener Claudio, ein »Lebensreisender«, wie er sich nannte, wollte noch einmal erleben, was er schon bei seinen vorherigen Aufenthalten im Suan Mokkh erfahren hatte: »Mann, alles in mir wurde so leicht. Am Ende dachte ich, ich hebe ab.«

Allerdings ging es auch andersrum. Juri war aus dem sibirischen Irkutsk und Chef einer IT-Firma. Es war sein zweiter Besuch im Suan Mokkh. Sein zweiter Versuch. Ein Jahr zuvor hatte er genau fünf Tage durchgehalten. »Keiner sieht dich an, keiner redet mit dir. Du fühlst dich wie ein Geist«, berichtete Juri. »Irgendwann konnte ich nicht mehr.« Das machte mich nicht

**»Ihr müsst diesen Affen in eurem Kopf zähmen«, sagte der Abt. Wie das gelingt? »Achtet auf euren Atem«**

lockerer. Auch nicht, was Halid sagte, ein Iraner. »Ich hatte Halluzinationen. Hinter den Bäumen hockten Dämonen und riefen nach mir.« Die Chinesin Lin schwärmte dagegen wieder von einer »tollen Erfahrung«: »Nach ein paar Tagen Meditation öffnete sich eine Lücke zwischen meinem Verstand und meiner Seele, das war total entspannend.« Ich fand die Aussicht auf ein Loch im Kopf allerdings beunruhigend.

Freiwillige Helfer nahmen uns in Empfang. Sie führten uns in unsere Unterkünfte, ein Karree nebeneinander gebauter, beinahe lichtloser Zellen mit wenig mehr als dem Betonbett, dem Holzkissen und einer Laterne darin. Im Innenhof wuchs Rasen, den wir wegen der Schlangen und Skorpione nur vorsichtig betreten sollten. Ich bekam eine bequeme Schlaghose, ein paar Kerzen und eine Plastikflasche. Die war für unser Trink-

wasser, wir zapften es aus Regenfilteranlagen. Betreuer David gab mir den Schlüssel für meine Zelle. David war ein vierzigjähriger Ex-Banker aus Manhattan. Vor ein paar Jahren kam er zum ersten Mal ins Suan Mokkh. Er kehrte immer wieder, eines Tages belegte er eine der Hütten am Rand des Klostergeländes, um dort für drei Monate in völliger Einsamkeit zu meditieren. Danach war er als Helfer im Suan Mokkh qualifiziert. Seinen Job in New York hat David längst gekündigt. »Ich bin pleite«, sagte er fröhlich, »ich besitze nichts. Mir ging es noch nie so gut.«

Offenbar wollte er, dass es mir genauso geht. Er knöpfte mir den Laptop ab, das Handy, den E-Reader, sogar meine beiden gedruckten Bücher zog er ein. Nun war ich endgültig abgekoppelt von der Welt »da draußen«. Von dem quirligen Leben Thailands mit seinen Märkten, Stränden, Straßen, mit seinen Autos, Bussen, Motorrollern, mit seinen nimmermüden Menschen. Ich lag auf meinem Betonbett, schaute in die vom Moskitonetz durchlöcherte Dämmerung und wartete auf den Gong, der meinen ersten Tag auf dem Weg zur Erleuchtung einläuten würde.

Punkt vier Uhr morgens zertrümmerte die Glocke die Stille. Ich riss mich hoch, schnappte mir die Laterne, zündete eine Kerze an. Gleich mir kamen die anderen Gäste aus den Zellen, schlaftrunken, die Laternen in den Händen. Wie ein Geschwader zweibeiniger Glühwürmchen schlichen wir zur Meditationshalle. Sie war zu allen Seiten offen, lediglich ein Pagodendach sollte den Regen abhalten. Wir setzten uns in den Sand, die Männer links, die Frauen rechts. Vorn standen zwei leere Tische. Irgendwann leuchtete das orangene Gewand eines Mönchs aus dem Dunkel hervor. Es gehörte Asan Poh, dem derzeitigen Abt des Klosters Suan Mokkh, ein Mann so lang und aufrecht wie ein Schornstein. Außerdem war er 87 Jahre alt. Dennoch dauerte es nur einen Moment, bis er den Tisch erstiegen hatte, er faltete seine Beine zum Lotossitz, richtete sein Gewand, hüstelte und sagte: »Good morning everybody.«

Rund einhundert Mönche leben im Suan Mokkh. Selbst im an Klöstern nicht armen Thailand ragt das Suan Mokkh heraus. Hier gibt es keinen Tempel, keine Geisterhäuschen, keine Buddhastatuen oder Stupas. Hier wird weder gebetet noch geopfert. Hier wird nur meditiert, das heißt: geatmet. Der Geist, der Verstand soll so in die Gegenwart gezwungen werden.

Mein Geist allerdings war ganz und gar nicht in der Gegenwart. Eigentlich lag er noch im Bett. Überhaupt war er nie dort, wo ich war. Er ist, das sollte ich bald lernen, eine eigene Persönlichkeit. Und als solche ein schamloser Betrüger. Er gaukelt mir Bedürfnisse vor, die ich nicht brauche. Er zwingt mich, Dinge zu sehen, die gar nicht existieren. Er treibt mich zurück in

die Vergangenheit und lässt mich von einer wunderbaren Zukunft tagträumen. Nur im Hier und Jetzt will er nie sein. »Ihr müsst diesen Affen in eurem Kopf zähmen«, sagte der Abt auf dem Tisch. »Erst dann seht ihr klar.« Wie das gelingt? »Achtet auf euren Atem. Nur auf euren Atem«, rief der Mönch. Das machten wir ab jetzt vom frühen Morgen bis in die Nacht. Einstündige Atemmeditationen lösten sich ab von Vorträgen weiterer Mönche über Buddha und Buddhismus, dann wurde wieder geatmet. Wir atmeten tief, flach, stoßweise. Wir hechelten, röchelten, fauchten. Wir pusteten die Gedanken weg, als wären sie Wolken. Wir folgten dem Atem bis in die Zehenspitzen und wieder hinaus. Wir achteten auf seine Glätte, seine Holprigkeit, seine Rauheit, seine Feinheit. Das war nur der Anfang, die leichtesten Übungen. Die schwierigeren handelten von »zusammengebräuten Atemkörpern« oder dem »Aroma des Geistgestalters«. Insgesamt sind es über siebzig Stufen, die mit der richtigen Respirationstechnik erstiegen werden können. In den zehn Tagen im Kloster würde ich gerade anderthalb Stufen schaffen.

Wie auch immer die richtige Art und Weise sein mag – zur Erleuchtung braucht es vor allem einen langen Atem. Und eine Riesenportion Sitzfleisch. Mein Rücken schmerzte schon nach einer Stunde, mein Nacken, meine Knie. Meine Arme wurden taub. Ich rutschte im Sand hin und her, irgendwann hatte ich einen Po wie ein Pavian. Keine Ahnung, wie ich die restliche Zeit überleben sollte. Wahrscheinlich würde ich sterben. Vielleicht war das ja gemeint, wenn die Mönche von der »Auslöschung des Ichs« reden. Es passiere, wenn alle Wünsche vergangen sind. Ich war offenbar kurz davor, denn mich beherrschte nur noch ein einziger Wunsch: ein großer, weicher Sessel.

Immerhin durften wir alle paar Stunden auch im Gehen meditieren. Sehr langsam, Fuß vor Fuß, ein Atemzug, ein Schrittchen. Es reichte, um mit der Zeit das Gelände zu erkunden. Rund vier Hektar ist es groß, ein wenig abseits vom eigentlichen Kloster. Begrenzt wurde es von Bananenbäumen und den Hütten der Einsiedler, Mönche darin und Eremiten auf Zeit wie David. Spektakuläre Bodhibäume bildeten eine Allee zwischen den breiten Wegen. Ein Baum war besonders dick und hoch, in die Falten seiner Rinde passten zwei Leute. Seine Krone überdeckte die Yogahalle, in der wir jeden Morgen unter Anleitung eines beschämend agilen Greises Tai Chi übten.

Der Riesenbaum stand gleich neben einer Sickergrube. Natürlich war dies ein Sinnbild, wie fast alles hier. Es sollte heißen: Das Gute wächst erst mit der Überwindung des Schlechten. Ein Sinnbild waren auch die drei Teiche vor der Meditationshalle. Sie sollten die verschiedenen Stadien der Erleuchtung symbolisieren. Zwei der Teiche waren trüb und zugewuchert. Auf dem dritten aber befand sich das »Nirwana«, ein

Inselchen in klarstem Wasser. Das Gelände war einmal eine Kokosplantage, die himmelhohen Bäume gab es noch. In den Mittagspausen fegte ich darunter das Laub zusammen. Es gehörte zu meinen Pflichten wie das Kloputzen. Ich liebte es. Es stank, es war dreckig, doch ich durfte mich bewegen. Auch das Harken machte viel Freude, allerdings konnte jederzeit eine der steinharten Nüsse auf mich einschlagen. »Cool it«, sagte Ben, »hier wirst du wiedergeboren.« Den Briten Ben traf ich zumeist während des Kloputzens, in der Kabine direkt unterm Fenster. Eigentlich sah ich nur die Zeichen seiner ganz eigenen Atemübung: Die Toilette war sein Versteck, um immer mal wieder

## »Ich kam mit dem kargen Essen aus. Ich vermisste weder meine digitalen Prothesen, die mir sonst durch den Alltag helfen, noch meine Zigaretten«

eine durchzuziehen. Rauchen war nämlich genauso verboten wie Reden, Alkoholtrinken oder – Pärchen gab es auch – Händchenhalten. Würde man zweimal erwischt, hatte man das Kloster zu verlassen. »Dann machen wir den Frexit«, scherzte Ben, weil »friary« im Englischen das Kloster eines Bettelordens bezeichnet.

Jeden Morgen gingen die Mönche mit ihren rostfreien Almosenschalen vor die Tore des Klosters, um Essen zu erbitten, auch unseres. Es bestand aus einer morgendlichen Reissuppe und aus Reis und Gemüse zum Mittag. Mehr gab es nicht. Ich hatte ein paar Tüten Nüsse als Notration in meinem

Gepäck, doch ich brauchte sie nicht. Das gehörte zu den Wundern, die mir hier widerfahren – ich kam mit dem kargen Essen aus. Ich vermisste weder meine digitalen Prothesen, die mir sonst durch den Alltag helfen, noch meine Zigaretten. Ich sah die Natur, wie ich sie nie sah: Ich hörte die Stimmen der Vögel, die mir Geschichten zwitscherten, ich sah die Bäume, die zu Gestalten wurden, ich nahm das Gras unter meinen Füßen wahr. Eines Morgens fand ich eine Schlangenhaut unter meinem Bett. Nach dem ersten Schreck beschloss ich, auch sie als Sinnbild zu nehmen: Hatte der Aufenthalt im Suan Mokkh nicht etwas von einer Häutung? Leichter wurde es dennoch kaum. Ich zählte jeden Tag, jede Stunde. Ich erlebte Wut, Trauer, Verwirrung, Verzweiflung. Genauso, wie es uns auf einem Merkblatt als mögliche Folgen der Meditation angekündigt worden war. Es hätte auch das Merkblatt für einen Marsch zum Südpol sein können. Immerhin wurde ich nicht verrückt, auch Verrücktheit gehörte zu den wahrscheinlichen Konsequenzen.

Am schwierigsten war es im Dunkeln, also am frühen Morgen und am späten Abend. Wenn kein Laut die Stille störte, außer vielleicht das Schnarchen des Nebenmannes, der mal kurz in sich zusammengesackt war. Außer das Bauchgrummeln, Pupsen, Stöhnen der Teilnehmer ringsum. Oder ihr Schluchzen, wenn es jemandem nicht gelungen war, ein aus den Tiefen der Seele aufgestiegenes Problem einfach wegzuatmen. Ich weinte nicht. Doch manchmal packte mich ein Gefühl der Verlorenheit wie einst als Kind im Ferienlager, fern von zu Hause, allein unter Fremden. Dabei war ich längst kein Kind mehr und dies beileibe nicht meine erste Fernreise. Noch am vorletzten Tag hoffte ich auf die Lücke zwischen meiner Seele und meinem Verstand, wie sie die Chinesin Lin angekündigt hatte. Dort wollte ich hindurch und aus Suan Mokkh verschwinden.

Andere hatten es offenbar gepackt: Die Reihen der Teilnehmer lichteten sich, an jedem Morgen fehlte einer. Juri aus Irkutsk hielt immerhin sechs Tage aus, einen länger als im Jahr zuvor. Der Iraner schaffte zwei Tage. Auch mein unmittelbarer Sitznachbar, ein muskelbepackter Israeli mit Rambo-Stirnband, der sich als Einzelkämpfer vorgestellt hatte, saß eines Morgens nicht mehr neben mir. Doch ich hielt aus, volle zehn Tage lang. Die Bezwingung des Mount Everest hätte mich nicht stolzer machen können.

Am elften Morgen lief ich durchs Tor und fuhr zurück nach Phuket. Zurück in den Wahnsinn eines asiatischen Ballermanns, zurück in den touristischen Super-GAU: den Größten Anzunehmenden Unterschied zum stillen Suan Mokkh. Ich ging an den Strand, zu den Musikboxen und dem tanzenden Volk, und setzte mich in den Sand. Im Lotossitz. ◀