



Emmanuel  
Carrère

YOGA

Aus dem  
Französischen  
von  
Claudia Hamm

ROMAN

Emmanuel Carrère

# Yoga

Aus dem Französischen von Claudia Hamm



Matthes & Seitz Berlin

## **Inhalt**

### I. Das Gehege

Die Ankunft

Der Fragebogen

Die anderen

Teleportation nach Tiruvannamalai

Mein Zimmer

Nordkorea?

Zafu in der Bretagne

Tai-Chi auf Dem Berg

Es ist schwer

Es ist einfach

Besoffen meditieren

Raus aus dem Schlamassel?

Hans im Glück

Die Dinge, wie sie sind

Berge mit Kühen

Was wir uns erwarten

Die U4

Die Begrüßungsrede

Das Spiel mitspielen

Strategische Tiefe

Der Gong

Die Halle

Die Haltung

Die Anweisung für die praktischen Aufgaben

Die Stimme

*Inhale, exhale*

Das Bardo

Aufmerksam sein

Freundschaft zu den Nasenlöchern  
Die Brüder Terieur  
Ausatmen  
Patanjali im Café de l'Église  
*Yogash chittavritti nirodhah*  
Vritti  
Der Spaziergang  
Der längste Weg zwischen zwei Punkten  
Die Form  
Tai-Chi in der Metro  
Wolkenhände  
Schnell und langsam  
Zugleich  
*Geh rückwärts nach vorn!*  
Die Stimme des französischen Dolmetschers  
Die Abendansprache  
Ich zappele  
Es gibt keine Erwachsenen  
Bäume umarmen  
Büffel zähmen  
Sich in die Büsche schlagen  
Der falsche Weg  
Tränen  
Unterm Banyan  
Man fühlt sich wohl  
Das große Gesetz der Verwandlung  
Beide sind wahr  
Auf dem Wall  
*Words, words, words ...*  
William Hurt  
Der Dieb  
Der Wolf

II. 1825 Tage

*In unserem Land sind schlimme Dinge passiert*  
Nacht im Morvan  
Hélène und Bernard  
Höhere Gewalt  
Die Ayurveden  
Der russische Zuhältermantel  
Angeschmiert  
Die unsympathische Geschichte des Asketen Sangamaji  
*Titten! Titten!*

### III. Geschichte meines Wahnsinns

Das Geheimzimmer  
Der Ort, an dem man nicht lügt  
Tachypsychie  
Typ II  
Yoga für Bipolare  
*E o matänggg, le lu la mangggscha*  
Die getrennten Zwillinge  
Wyatt Masons Artikel  
Der eingemauerte Junge  
Der letzte Rat von François Roustang  
Der Koran aus Blut  
Der Patient bei der Aufnahme  
Der Behandlungsplan  
*Ihr Bruder bittet um Sterbehilfe, was sollen wir tun?*  
Die Geschlossene  
Der Märchengarten  
Das verlorene Zimmer  
*Ich sterbe immer noch nicht*  
Das Dufy-Plakat  
EKT  
*Zunehmende Merkfähigkeitsstörungen*  
Ich lerne Gedichte

*Vorläufig gutes Funktionsniveau ...  
... aber schnelle Einbrüche*

#### IV. Die Jungs

Frederica

Im Pikpa

*The night before I left*

Michael Haneke

Mein Profilfoto

Toxische Meditation

Nichts im Schrank

*A subtle flavour of asshole*

Polonaise héroïque

Doppelt

George Langelaans Kurzgeschichte

Molekülyoga

Das Samsung Galaxy

Der Schatten

Atiq reist

Schlechte Erholung

Kotelnitsch

Eine Abschieds- und Verlusterfahrung

Schnell und langsam

Das Gelage

Molenbeek

Die Landungsbrücke

Martha

Was links ist

Ein toter Arm des Lebens

Vom Himmel aus gesehen

Der älteste Bewohner am Ort

Hamid unterrichtet

Dreißig Jahre für nichts?

Die guten alten Hunde  
Pinkeln und scheißen

V. Ich sterbe immer noch nicht

Paul in Guadalajara

*Das Wichtigste, was du im Leben tust*

Wie seine Augen strahlten

Mit zehn Fingern

*Freunde, ich schreibe nicht, ich mache Tippübungen*

*All work and no play make Jack a dull boy*

Der Bär

Sich eine Minute lang still hinsetzen

Ein bisschen Salz

Die Abfertigung

Ein Zitat

*Niemand konnte sich in meine Liebe betten, und auch ich  
werde mich in niemandes Liebe betten können*

Freundliches Wasser

*Wenn du hervorbringst, was in dir ist, wird das, was in dir ist, dich retten. Wenn du nicht hervorbringst, was in dir ist, wird das, was du nicht hervorgebracht haben wirst, dich töten.*

Apokryphes Evangelium nach Thomas



I.

## Das Gehege



## **Die Ankunft**

Da ich ja irgendwo anfangen muss mit diesem Bericht über die vier Jahre, in denen ich versucht habe, ein heiteres, feinsinniges Büchlein über Yoga zu schreiben, mit so wenig Heiterem und Feinsinnigem konfrontiert war wie dem Dschihad-Terrorismus und der Flüchtlingskrise, in eine so tiefe Depression verfiel, dass ich vier Monate lang in der Psychiatrie Sainte-Anne stationiert war, und schließlich meinen Verleger verlor, der zum ersten Mal seit fünfunddreißig Jahren das Buch, das ich geschrieben habe, nicht lesen wird, da ich also irgendwo anfangen muss, entscheide ich mich für diesen Morgen im Januar 2015, an dem ich mich beim Zumachen meiner Tasche fragte, ob ich vielleicht doch mein Telefon mitnehmen sollte, das ich allerdings dort, wo ich hinfuhr, sowieso würde abgeben müssen, oder ob ich es zu Hause lassen sollte. Ich entschied mich für die radikale Variante und fand es schon beim Verlassen unseres Wohnhauses reizvoll, von nun an unter dem Radar zu laufen. Von dort war es nur ein Katzensprung zum Zug am Pariser Bahnhof Bercy, einem bescheidenen und schon ländlich anmutenden Ableger der Gare de Lyon, die speziell die Provinz bedient. Alte Waggons, Abteile wie früher, sechs Sitzplätze in der ersten, acht in der zweiten Klasse, braune und grüngraue Farben, die an die Züge meiner weit zurückliegenden Kindheit in den Sechzigerjahren erinnern. Ein paar Rekruten lagen ausgestreckt auf den Bänken und schliefen, als hätte ihnen keiner erzählt, dass es keine Wehrpflicht mehr gibt. Zur staubigen Fensterscheibe gewandt schaute meine einzige Platznachbarin zu, wie unter grauem Nieselregen die

graffittibesprühten Wohnblöcke vom Stadtrand und dann der östlichen Banlieue von Paris vorbeizogen. Die junge Frau sah aus wie eine Trekkerin, sie war auch so gekleidet und hatte einen riesigen Rucksack dabei. Ich fragte mich, ob sie wohl vorhatte, eine Tour im Morvan zu machen, wie ich früher einmal, wobei ich unter ähnlich widrigen Umständen in Vézelay aufgebrochen war, oder ob sie, wer weiß, gar zum selben Ort fuhr wie ich. Ich hatte absichtlich kein Buch mitgenommen, und so verbrachte ich die Fahrt - anderthalb Stunden - damit, meinen Blick und meine Gedanken in einer Art gelassenen Ungeduld umherschweifen zu lassen. Auch wenn ich nicht recht wusste, was genau, erwartete ich doch sehr viel von diesen kommenden zehn Tagen, in denen ich offline und unerreichbar sein würde. Ich beobachtete meine Erwartung, beobachtete meine gelassene Ungeduld. Es war interessant. Als der Zug in Laroche-Migennes hielt, stieg die junge Frau mit dem großen Rucksack zusammen mit mir aus und lief wie ich und wie etwa zwanzig weitere Personen zum Grünstreifen vor dem Bahnhof, wo ein Bus uns abholen sollte. Schweigend standen wir da und warteten, keiner kannte keinen. Jeder schaute seine Mitwartenden an und fragte sich, ob sie eigentlich normal aussahen. Ich würde sagen: eher ja. Als der Bus kam, setzten sich manche zu zweit hin, ich mich dagegen allein, doch kurz vor der Abfahrt stieg zuletzt noch eine etwa fünfzigjährige Frau mit einem schönen, ernsten, hageren Gesicht ein und nahm neben mir Platz. Ein schnelles, halblautes Hallo, dann schloss sie die Augen und bedeutete mir damit, ohne ablehnend zu wirken, dass sie nicht vorhatte, ein Gespräch anzuknüpfen. Niemand redete. Der Bus war schnell raus aus der Stadt und rollte nun über schmale Straßen durch kleine Weiler, in denen absolut nichts geöffnet zu sein schien, nicht einmal die

Fensterläden. Nach einer halben Stunde bog er in einen ungepflasterten, eichengesäumten Weg ein und hielt auf einem Kiesplatz vor einem niedrigen Gehöft. Wir stiegen aus, luden das Gepäck aus und betraten durch getrennte Türen das Gebäude: hier die Männer, dort die Frauen. Wir Männer landeten in einem großen, von Neonröhren beleuchteten Raum, der eingerichtet war wie eine Schulmensa und dessen Wände blassgelb gestrichen und mit kleinen Plakaten behängt waren, auf denen in kalligrafischer Schrift buddhistische Weisheiten geschrieben standen. Es waren auch neue Gesichter dort, Leute, die nicht zuvor im Bus gewesen und wohl mit dem Auto gekommen waren. Hinter einem Tisch mit Resopalplatte empfing ein junger Mann in T-Shirt – alle anderen trugen mindestens einen Pullover oder eine Fleecejacke – und mit einem offenen, sympathischen Gesicht die Neuankömmlinge. Bevor man sich bei ihm registrierte, sollte man einen Fragebogen ausfüllen.

## Der Fragebogen

Nachdem ich mir Tee eingeschenkt hatte, den man durch Drehen eines Zapfhahns aus einem großen Blechsamowar in Kantinengläser fließen ließ, setzte ich mich vor den Fragebogen. Vier beidseitig bedruckte Seiten. Bei den ersten brauchte ich nicht lange nachzudenken: Familienstand, bei Unfall zu benachrichtigende Personen, gesundheitliche Probleme, laufende Behandlungen. Ich schrieb, ich sei gesund, hätte aber immer wieder an Depressionen gelitten. Danach sollte man 1. angeben, wie man von *Vipassana* erfahren habe, 2. welche Erfahrung man mit Meditation habe, 3. in was für einem Moment im Leben man sich befinde, und 4. was man sich von diesem Aufenthalt erwarte. Die für die Antworten freigehaltenen Zeilen umfassten höchstens ein Drittel der Seite und ich dachte, wenn ich auch nur auf die zweite Frage halbwegs ernsthaft antworten wollte, müsste ich ein ganzes Buch schreiben – und um dieses Buch zu schreiben, war ich ja auch gekommen, aber das wollte ich nicht verraten. Also beschränkte ich mich vorsichtigerweise auf den Hinweis, dass ich seit etwa zwanzig Jahren meditierte und Meditation für mich lange mit dem Praktizieren von Tai-Chi-Chuan verbunden gewesen sei und inzwischen von Yoga (in Klammern schrieb ich »Kleiner Kreislauf«, um klarzumachen, dass ich kein blutiger Anfänger war). Allerdings meditierte ich nicht regelmäßig, weshalb ich hoffte, einen festeren Rhythmus dafür in meinen Alltag zu finden, was auch der Grund sei, warum ich mich für diesen Intensivkurs angemeldet hätte. Was den »Moment im Leben« anging, in dem ich mich befand, war es tatsächlich ein guter: eine positive Phase, die schon fast zehn Jahre andauerte. Nach vielen Jahren, in denen ich auf diese Frage umstandslos geantwortet hätte, es ginge mir

schlecht oder sogar sehr schlecht und der Moment im Leben, in dem ich mich gerade befand, sei ganz besonders katastrophal, war es sogar erstaunlich, dass ich ohne zu lügen antworten konnte und dabei mein Glück sogar untertrieb, es ginge mir wirklich gut, ich hätte in letzter Zeit keine depressiven Phasen mehr gehabt, hätte weder Beziehungsnoch Familienprobleme und auch keine beruflichen oder finanziellen, und mein einziges echtes Problem - das sicher eines ist, aber doch ein Luxusproblem - sei ein anstrengendes, despotisches Ego, dessen Einfluss ich eindämmen wolle, und genau dafür sei Meditation ja auch da.

## Die anderen

Um mich herum sitzen etwa dreißig Männer, in deren Gesellschaft ich ebenfalls sitzen und zehn Tage lang schweigen werde. Ich schaue sie unauffällig an. Ich frage mich, wer von ihnen sich gerade in einer Krise befindet. Wer von ihnen, wie ich, Familie hat. Wer allein ist, verlassen, arm, unglücklich. Wer schwach ist und wer stark. Wer mit dem Schwindel des Schweigens vielleicht den Halt verlieren könnte. Alle Altersgruppen sind vertreten, von zwanzig bis, ich schätze, siebzig. Auch an sozialer Herkunft ist alles dabei. Ein paar leicht erkennbare Prototypen wie der naturliebende Gymnasiallehrer, der gern Camping macht, Vegetarier ist und fernöstliche Mystiker mag; der junge Mann mit Dreadlocks und Andenmütze, den man bei den *No Border*-Aktivisten in Calais antreffen könnte, wo ich kürzlich eine Reportage gemacht habe; der Physiotherapeut oder Osteopath, der Kampfkünste praktiziert; aber auch andere, die ebensogut Geiger wie Schalterbeamte bei der Bahn sein könnten, schwer zu sagen. Das heißt, die recht typische Mischung an Leuten, die man auch in Kampfkunstschulen oder in den Herbergen am Jakobsweg trifft. Da die sogenannte Edle Stille noch nicht begonnen hat, darf man reden, und ich lausche den Gesprächen der verschiedenen Grüppchen, die sich gebildet haben, während es hinter den kleinen, beschlagenen Fensterscheiben langsam und sehr früh dunkel wird, sehr dunkel. Alles dreht sich darum, was uns ab morgen erwartet. Eine Frage kehrt immer wieder: »Ist das dein erstes Mal?« Etwa die Hälfte, würde ich sagen, sind Neulinge, die andere Hälfte alte Hasen. Die ersten neugierig, aufgeregt und nervös, die zweiten vom Nimbus der Erfahrung umstrahlt, darunter ein kleiner Mann mit Spitzbart und überwiegend weinrotem Strickpulli – der



mich an irgendwen erinnert, aber ich weiß nicht, an wen, und auf den ich mich in der für mich typischen Negativität sofort fixiere -, der mit einer nervtötenden Blasiertheit den lächelnden, gütigen Weisen gibt, der immer eine kluge Bemerkung zur Ausrichtung der Chakren und den Wohltaten des Loslassens parat hat.

## **Teleportation nach Tiruvannamalai**

Von Vipassana habe ich zum ersten Mal im Frühjahr 2011 in Indien gehört. Um ein Buch fertigzustellen, hatte ich ein Haus in Puducherry gemietet, wo ich zwei Monate blieb und mit fast niemandem redete. Meine streng geregelten Tage begannen mit der Lektüre der *Times of India* im einzigen mir bekannten Café, in dem man Espresso servierte. Danach kehrte ich nachdenklich durch rechtwinklig angeordnete Straßen, die von baufälligen Kolonialgebäuden gesäumt wurden und Avenue Aristide-Briand, Rue Pierre-Loti oder Boulevard du Maréchal-Foch hießen, nach Hause zurück, um an meinem russischen Abenteuerroman *Limonow* weiterzuarbeiten. Ich ging sehr früh und zu einer Zeit schlafen, in der die zahllosen herumstreunenden Hunde von Puducherry ein Bellkonzert anstimmten, aus dem ich nach und nach einige Stimmen herauszuhören lernte, und stand, von der Morgendämmerung und Geckorufen geweckt, ebenfalls sehr früh auf. Eine solche Alltagsroutine ohne Besuche von Museen oder Sehenswürdigkeiten und ohne touristische Zwänge ist für mich das Ideal jeder Auslandsreise. Einmal fuhr ich trotzdem nach Tiruvannamalai, das als Hochburg indischer Spiritualität gilt, weil dort der große Mystiker Ramana Maharsi gelebt und gelehrt hat und sich dort immer noch sein Ashram befindet. Die Hochburg machte einen sehr heruntergekommenen Eindruck auf mich: ein Marktplatz für Gurus und spirituelle Seminare, der Horden von ausgezehrten, verstörten, schmuddeligen westlichen Pseudosadhus anzog, die vor Anmaßung wie vor Leid nur so strotzten - und an die ich immer denke, wenn Yogaadepten mir von ihren Retreats in Indien erzählen, wo sie hoffen, in das alte Wissen der großen Meister eingeführt zu werden. Tiruvannamalai oder Rishikesh, das

als Wiege des Yoga gilt, sind meiner Meinung nach die Orte auf der Welt, wo die Chancen, in das alte Wissen eines großen Meisters eingeführt zu werden, etwa so hoch stehen wie die, auf der Place du Tertre am Montmartre auf einen echten Maler zu treffen. Bertrand und Sandra, die Einzigen, mit denen ich mich in Puducherry angefreundet hatte, hatten mich an einen Franzosen vermittelt, der dort wohnte. Er war in eine lila Robe gehüllt, hieß Didier und nannte sich Bismillah. Als ich ihn fragte, wie sein spiritueller Weg bislang verlaufen sei, erklärte mir Bismillah, eine wichtige Etappe sei für ihn ein Vipassana-Kurs gewesen: zehn Tage intensive Meditation, die, wie er sich ausdrückte, in seinem Kopf gründlich aufgeräumt hätten. Da ich selbst nur auf einem sehr bescheidenen Niveau meditierte und einem gründlichen Aufräumen in meinem Kopf grundsätzlich nicht abgeneigt war, wollte ich gern mehr darüber erfahren, doch meine Neugier schrumpfte ein wenig, als ich hörte, dass Bismillah auf der nächsten Etappe seines spirituellen Wegs deswegen in Tiruvannamalai gelandet war, weil er an einem Teleportationsseminar hatte teilnehmen wollen. Es sei aber enttäuschend gewesen, gestand er. Das Ganze gab mir zu denken. Teleportation heißt, dass man sich allein kraft seines Geistes spontan von einem Ort zu einem anderen befördert. Man verschwindet in Madras und taucht im nächsten Augenblick in Bombay wieder auf. Eine Variante davon ist die Bilokation: Bei dieser befindet man sich an zwei Orten *gleichzeitig*. Mehrere Überlieferungen bescheinigen großen Ausnahmeheiligen wie Joseph von Cupertino solche Fähigkeiten, die religiösen Autoritäten dagegen halten sich bedeckt, was das Thema angeht, ganz zu schweigen von den Wissenschaftlern. Ich fragte mich, ob ein Typ, der meint, eine solche Erfahrung machen zu können, indem er sich online für einen Workshop anmeldet,

der jedermann offensteht - als glaubte er, Mantarochen zu begegnen, wenn er sich für einen eintägigen Tauchkurs anmeldet -, eine mustergültige geistige Offenheit an den Tag legte oder ob man, um einen solchen Nepp zu schlucken - und dann seine Enttäuschung einzugestehen -, irgendwie ein bisschen blöd sein musste.

## **Mein Zimmer**

Mich beschäftigt die Frage nach der Unterbringung. Es gibt Einzelzimmer und Schlafsäle, und natürlich hätte ich lieber ein Einzelzimmer, aber jeder, nehme ich an, hätte lieber ein Einzelzimmer, und es gibt keinen Grund, warum ich eher Anspruch darauf haben sollte als irgendjemand sonst. In einem anderen Rahmen würde Geld die Sache regeln: Die besten Plätze würden an die Reichen gehen und ich müsste mir keinen Kopf machen. Doch hier werden wir umsonst beherbergt. Die Kursleitung, Kost und Logis - alles ist gratis. Es wird nur nahegelegt, am Ende im Rahmen der eigenen finanziellen Möglichkeiten und ohne dass irgendjemand etwas über die Höhe erfährt, eine freiwillige Spende zu machen. Es muss also ein anderes Kriterium geben. Hängt es vom Zeitpunkt der Ankunft ab? Ist es Zufall? Wird per Los entschieden? Als ich dem sympathischen jungen Mann, der als Gastgeber fungiert, meinen ausgefüllten Fragebogen reiche, stelle ich ihm mit einem neugierigen und jovialen Lächeln für den nach meiner Einschätzung unwahrscheinlichen Fall, dass die Entscheidung von seinem Gutdünken abhängt, genau diese Frage, und er antwortet mir ebenfalls lächelnd, nein, das werde nicht per Los entschieden, die Zimmer würden nach Alter vergeben und die Einzelzimmer gingen an die Ältesten. Auch so muss ich mir also keinen Kopf machen. Der sympathische junge Mann gibt mir meinen Schlüssel, und ich trete damit hinaus in den regennassen Garten, der sich hinter dem Hauptgebäude erstreckt. Auf der linken Seite befindet sich die Halle, in der wir zehn Tage lang etwa zehn Stunden täglich verbringen werden, auf der rechten drei Reihen mit Fertigungsalows. Meiner steht in der ersten Reihe. Zehn Quadratmeter, Linoleumboden, ein Einzelbett, unter dem Bett eine Plastikbox mit Bettwäsche,

Decke und Kopfkissen, eine Dusche, Waschbecken, Klo, ein kleiner Schrank: das absolute Minimum also, alles blitzblank. Und gut geheizt – was im Winter im Morvan nicht ganz unwichtig ist. Die einzige Lichtquelle außer dem Fenster in der Tür, das man mit einem Vorhang abdunkeln kann, ist eine matte Glaskugel an der Decke. Das ist nicht besonders witzig, ich hätte gern eine Nachttischlampe gehabt, aber da wir nicht lesen sollen ... Ich mache mein Bett und räume meine Sachen in den Schrank: warme, bequeme Kleidung, dicke Pullover, Jogginghosen, Hausschuhe – Modebewusstsein ist hier fehl am Platz –, meine Yogamatte. Und eine kleine Tonfigur, die Zwillinge darstellt: zwölf Zentimeter hoch, volle, runde Formen. Eine geliebte Frau hat mir diesen unscheinbaren Fetisch geschenkt, den ich überallhin mitnehme. Kein Buch und kein Telefon also, auch kein Tablet und kein dazugehöriges Netzgerät. Der sympathische junge Mann hatte mich bei meiner Ankunft gefragt, ob ich irgendeines dieser Dinge dabei und zur Aufbewahrung abzugeben hätte, es gäbe einen extra Schrank dafür. Nein, hatte ich stolz geantwortet, ich hätte gleich gar nichts davon mitgebracht. Ob wohl jeder diese Anweisungen, von denen ich bei der Anmeldung zwei Monate zuvor erfahren habe, so gewissenhaft befolgt? Denn tatsächlich hat man genau das unterschrieben: Man hat sich verpflichtet, zehn Tage lang auf jede Art von Ablenkung zu verzichten und nicht mit der Außenwelt zu kommunizieren. Aber wer kontrolliert, ob man nicht schummelt? Würde mich wundern, wenn in den Zimmern und Schlafsälen Überraschungsbesuche gemacht würden, um heimlich eingeschmuggelte Bücher oder Handys zu konfiszieren.

Oder?

## **Nordkorea?**

Vipassana-Kurse sind das Kampftraining der Meditation. Zehn Tage lang zehn Stunden schweigend von allem abgeschnitten: *the real shit*. In Internetforen berichten viele, diese Hardcore-erfahrung habe sie bereichert und zuweilen auch verändert, andere verurteilen sie als sektenhafte Vereinnahmung. Sie beschreiben den Ort als Konzentrationslager und die tägliche Zusammenkunft als Gehirnwäsche, die keinerlei Raum für Diskussion oder gar Widerspruch lasse. Nordkorea sozusagen. Die Schweigepflicht, Absonderung und mangelhafte Ernährung würden die Selbstverteidigungsreflexe der Teilnehmer schwächen und sie in Zombies verwandeln. Selbst wenn es einem sehr schlecht gehe, sei man gezwungen dazubleiben. Nein, entgegnen die Verteidiger, wer gehen will, geht, niemand hindert einen daran, es wird nur dringend davon abgeraten und vor allem verpflichtet man sich ja selbst dazu, es nicht zu tun. Diese Diskussionen machten mich eher neugierig als skeptisch. Ich halte mich für gefeit gegen die Vereinnahmung von Sekten und habe Lust, mir die Sache selbst anzusehen. »Kommt und seht«, sagt Jesus den Leuten, die alle möglichen widersprüchlichen Gerüchte über ihn gehört haben, und tatsächlich scheint mir das ganz grundsätzlich die beste Strategie zu sein: hingehen und sich die Dinge selbst ansehen, mit so wenig Vorurteilen wie möglich oder zumindest einem Bewusstsein für die eigenen Vorurteile.





## **Zafu in der Bretagne**

Ich bin zweimal verheiratet gewesen, beide Male habe ich Alben mit Familienfotos angelegt. Wenn man sich trennt, fragt man sich, wer sie behalten darf. Die Kinder schauen sie voller Wehmut an, weil sie die Zeit zeigen, als sie klein waren und die Eltern sich noch so geliebt haben, wie man sollte, und die Dinge noch nicht den Bach runtergegangen waren. Meine erste Frau Anne und ich verbrachten die Sommerferien immer in der Bretagne, an der Landspitze von Arcouest, wo wir ein altes Haus mieteten, das zwar ziemlich verfallen war - weil es einer Erbgemeinschaft gehörte und keiner der Eigentümer einsah, warum gerade er die Glühbirne wechseln sollte und nicht seine Brüder und Schwestern -, aber es war ganz zauberhaft. Mit Blick auf die Île de Bréhat thronte es über dem Ozean, den man über einen so steilen und so wenig begangenen Pfad erreichte, dass man ihn jeden Sommer erst mit der Sense freilegen musste. Anne war unglaublich hübsch, sie trug Matrosenshirts und einen gelben Regenmantel und ich eine Stirnlocke und Nickelbrille - ich wollte wie ein reifer Mann wirken, stattdessen sah ich aus wie ein Teenager. Morgens gingen wir in die Dorfbäckerei und kauften Crêpes und abends beim Fischhändler Taschenkrebse. Unter den vielen Fotos unserer beiden Söhne gibt es in meinem Album eins mit dem drei- oder vierjährigen Gabriel, der mit mir am Strand die kanonische Folge von Yogastellungen macht, die man Sonnengruß nennt, und eins mit Jean-Baptiste, der mit einem schönen, fröhlichen Lachen, einem glücklichen Kinderlachen, auf einem Zafu sitzt. Dank dieser Fotos kann ich die Praktiken, von denen ich hier spreche, zeitlich

verorten. Sie beweisen, dass ich Anfang der Neunzigerjahre bereits ein Zafu besaß. Ich sah zu, dass ich vor allen anderen aufwachte, und setzte mich am frühen Morgen darauf, um meinen Atem und Gedankenfluss zu beobachten. Ein Zafu, falls Sie das nicht wissen, ist ein kompaktes, rundes, japanisches Kissen, das speziell dafür gemacht ist, beim Meditieren das aufrechte Sitzen zu erleichtern. Unsere Kinder hatten ihren Spaß daran, dieses schwarze Kissen »Zafu« zu nennen, als handle es sich um ein Haustier, etwa einen zweiten Haushund – der erste war eine einäugige, struppige Promenadenmischung, die irgendwo in der Nachbarschaft wohnte und uns jeden Tag besuchen kam und die wir »Alterchen« nannten. Ich weiß, dass diese Erinnerungen nur für mich, Anne und die Jungs eine Bedeutung haben, dass wir die einzigen vier Menschen auf der Welt sind, die diese Erinnerungen zum Lächeln oder zum Weinen bringen können, aber so ist es halt, lieber Leser, so ist es, und man muss es ertragen, dass Autoren solche Dinge erzählen und sie beim Wiederlesen nicht, wie es vernünftig wäre, streichen, weil sie ihnen wichtig sind und man eben auch deswegen schreibt: um sie aufzubewahren.

## Tai-Chi auf Dem Berg

Wie ich in meinem Fragebogen notiert hatte, habe ich zu meditieren begonnen, als ich noch Tai-Chi praktizierte. Kennen Sie Tai-Chi? Diese sehr langsamen Bewegungen, die oft ältere Leute in chinesischen Jacken in Parks machen? Ist es ein Tanz? Gymnastik? Eine Kampfkunst? Ursprünglich war es eine Kampfkunst, doch oft wird es leider losgelöst von dieser Dimension unterrichtet. Ich kann dem Zufall nicht dankbar genug sein, dass ich aus purer nachbarschaftlicher Nähe im Dojo de la Montagne in der Rue de la Montagne-Sainte-Geneviève gelandet bin und nicht in einer dieser New-Age-Gruppen, die damals gerade aus dem Boden zu schießen begannen und in denen man ermuntert wurde, bei brennenden Räucherstäbchen seine Chakren zu öffnen. Räucherstäbchen waren nicht die Sache vom La Montagne, der ältesten Karateschule von Paris, die in den Fünfzigerjahren von einem Pionier namens Henry Plée gegründet und, als ich dazustieß, von seinem Sohn Pascal geleitet wurde. Pascal hatte zu seinem dritten Geburtstag einen weißen Gürtel geschenkt bekommen und später eine ganze Generation von Karateka ausgebildet, doch als er im Laufe der Zeit feststellen musste, dass das intensive Training ihm Rücken, Knie und Gelenke ruinierte, hatte er begonnen, nach sanfteren, weniger ruckartigen Techniken zu suchen, die eher mit Beweglichkeit als mit Kraft arbeiteten. So war er dabei gelandet, unter Anleitung eines chinesischen Meisters namens Yang Jin-Ming Tai-Chi zu lernen - *Doktor* Yang Jin-Ming, denn dieser war nicht nur ein Praktiker, sondern auch ein hochangesehener Forscher auf dem quasi unendlichen Gebiet der sogenannten inneren Kampfkünste. Ich habe noch ein halbes Dutzend Bücher von ihm, die ich damals gierig verschlungen habe. Denn nach einigen Monaten im La

Montagne war ich in seinem Bann und blieb es für fast zehn Jahre. Fast zehn Jahre lang verbrachte ich drei oder vier Trainingseinheiten pro Woche - ohne Doktor Yangs jährlichen Intensivworkshop mitzurechnen - in dieser eigenartigen Gesellschaft, die eine Kampfkunstschule ist. Statt Abendessen oder Partys mochte ich immer schon lieber die Art von Zusammenkünften, bei denen man sich nicht nur trifft, um zu reden und *sich zu sehen*, wie man so sagt, sondern bei denen man etwas miteinander macht. Es ist fast egal was, ob Bergwandern, Fußball oder Motorradfahren; mein persönliches Ideal wäre gewesen, mit ein paar Freunden Kammermusik zu machen. In einem Amateurstreichquartett zum Beispiel Bratsche zu spielen: sich bei dem einen oder anderen zu treffen, der Form halber ein paar Worte zu wechseln, schnell die Pulte aufzuklappen, die Noten aufzuschlagen und beim sechzehnten Takt des *Andante con moto* dort weiterzumachen, wo man das letzte Mal aufgehört hatte. Ich beneide meinen Kollegen Pascal Quignard darum, solche Freuden zu kosten, doch leider muss ich Musik lieben, ohne sie spielen oder lesen zu können. Das Praktizieren von Tai-Chi hat allerdings, glaube ich, viele Ähnlichkeiten mit dem Spielen eines Instruments oder dem Singen. Es erfordert dieselbe Ausdauer und dieselbe Mischung aus Beharrlichkeit und Loslassen, und ich denke voller freundschaftlicher Gefühle an all die verschieden gearteten Leute aus so unterschiedlichen Milieus, mit denen ich so viele Stunden damit verbracht habe, unendlich langsame Bewegungen zu wiederholen und zu verfeinern, so wie ein Pianist das wiederholt und verfeinert, was auf dem Klavier dieser unendlichen Langsamkeit entspricht: ein Pianissimo. Fast hätte ich behauptet, wir alle seien aus demselben Grund dagewesen und hätten dasselbe Ziel verfolgt, aber das stimmt nicht ganz. Im La

Montagne gab es zwei Familien unterschiedlicher Herkunft. Zum einen die Alteingesessenen rund um Pascal, robuste Karateka, die in erster Linie da waren, um ihre Mitmenschen treten zu lernen, und zum anderen die, die ich wegen ihres Unterschieds zu den Tretern die Spiritualisten nennen würde: keine esoterischen Plapperer, die wurden vom hohen Anspruch des Dojo schnell vertrieben, sondern Leute, die sich in irgendeiner Weise für Zen, Tao und Meditation interessierten. Und das Schöne war: Unter dem doppelten Patronat von Pascal und Doktor Yang gelang es diesen beiden Familien, nicht nur friedlich zu koexistieren, sondern sich in ihren Interessen sogar zu bereichern. Auf ganz natürliche Weise und obwohl man die einen wie die anderen schockiert hätte, wenn man ihnen eine solche Entwicklung vorausgesagt hätte, fanden sich die Spiritualisten dabei wieder, so wie ich neben Tai-Chi auch noch Karate zu praktizieren, um den Kampfcharakter des Tai-Chi auszuloten, und umgekehrt die Treter, unbewegt auf kleinen Kissen ihre Atmung zu beobachten.

## **Es ist schwer**

Unbewegt auf einem kleinen Kissen seine Atmung zu beobachten ist genau das, was man Meditation nennt, eine Praktik, die immer beliebter wird und die das einzige Thema dieser Erzählung gewesen wäre, wenn das Leben sie nicht, wie Sie noch sehen werden, in stürmischere Gegenden geweht hätte. Doktor Yang – Gott hab ihn selig – lehrte Meditation mit Bedacht. Er war Chinese und liebte gute Technik, er mochte nicht, wenn Dinge auf die Schnelle gemacht wurden, und betrachtete die Meditation als Krönung jeder Kampfkunst, aber auch als eine gefährliche Übung, weil sie äußerst starke Kräfte weckt. Er warnte uns vor ihren Gefahren, denen ich für meinen Teil scheinbar nie ausgesetzt war oder ich war mir dessen nicht bewusst oder, noch wahrscheinlicher, habe diese Stufe nie erreicht, ab der sie wirklich bedrohlich wird, und werde sie auch nie erreichen. Da Doktor Yang nicht wollte, dass wir uns auf den gefährlichen Wegen verirren, die ins eigene Innere führen, sich dort verzweigen und in Abgründe münden, und ein bisschen auch, als wolle man Anfängern einen Vorgeschmack auf die Verzückungen geben, die sie erwarten, wenn sie nur dranblieben, lehrte er uns mit vielen Diagrammen ein paar Grundzüge der Meditation wie Meridianverläufe, normale (buddhistische) und umgekehrte (taoistische) Atmung und den Kleinen und Großen Kreislauf, und wie ich auf dem Fragebogen zu meinem Niveau angegeben hatte, kenne ich mich ein wenig mit dem Kleinen Kreislauf aus. Später bin ich einem anderen Lehrer begegnet, Faek Biria, der seine profunde Kenntnis des Iyengar-Yoga von dessen Gründer B. K. S. Iyengar selbst erlangt hat, und Faek Biria geht weiter als Doktor Yang. Er behauptet, um die Grundzüge des Meditierens kennenzulernen, brauche man mindestens zehn Jahre