

Erfahrungsbericht
Des einzigen männlichen Teilnehmers am YOGA-Kurs
„Der Weg ist das Ziel, Yoga – Meditieren – Wandern“
Vom 27.09. bis 01.10.2004 im Kloster Fontaine-André, Neuchâtel

Montag 27. September 2004, Nachmittags um drei. Yogamatte, Wanderschuhe, Sitzkissen und Klamotten, alles auf meinem Velo verstaut, kämpfe ich mich mit letzter Kraft dem Veloweg folgend, aus den Niederungen hinauf zum Kloster Fontaine-André oberhalb des Neuenburger Sees. Endlich, es ist bereits viertel nach Vier, der Kurs hat schon begonnen, stelle ich total verschwitzt mein Velo unter's Dach, wo es die kommenden fünf Tage auf mich warten wird. Ich beziehe mein Zimmer in der traumhaft schönen, auf einer Lichtung gelegenen Klosteranlage, die mehr einem Gutshof mit Villa, als einem spartanisch-weltfremden Wohnort für Mönche gleicht.

Frisch geduscht stosse ich zur bereits übenden Gruppe von acht Frauen die mich in ihrer Mitte aufnehmen. Schnell waren diese ersten Stunden vorbei und dann ging's richtig los. Halbachtuhr morgens, halbverschlafen und mit leerem Magen schritten Madeleine, sieben Frauen und ein Mann, würdevoll und etwas fröstelnd mit nackten Füßen, durch das noch taufrische Labyrinth im Klostergarten. In Gedanken schon ganz bei den Schüsseln mit warmem Wasser, die uns auf wohltuende Art und Weise am Eingang in den Salle de Yoga des Klosters empfingen, wurden wir langsam wach. Begleitet von sanfter Musik und erfüllt von innerer Stille liessen wir uns nieder auf unseren Yogamatten, um uns ganz der einfühlsamen Führung von Madeleines Anweisungen hinzugeben. Abgerundet mit einer Meditation die von einem hellen Gong einer Klangschale ein- und ausgeläutet wurde, war das Zeichen zum Frühstück gegeben, das den Abschluss des ersten Teils unserer Kurstage markierte. Danach waren alle damit beschäftigt sich auf die Wanderung vorzubereiten. Es wurden Rübli geschält, Äpfel gepackt, Brot und Käse geschnitten und alles zusammen mit Holz und Würsten in den Rucksäcken verstaut. Drei Ziele wurden im Laufe der Woche erwandert: ein botanischer Garten, ein Golfplatz und als Höhepunkt der Chaumont, der Hausberg des Klosters. Immer ging's lustig-geschwätzig zu und her mit dem Ziel einer zünftigen Brätlerei vor Augen. Endlich war's dann so weit. Die Rucksäcke wurden abgelegt und mit grossem Geschick begannen die Frauen ein Feuer zu machen. Mit viel Lust und Liebe wurde Holz gesammelt, aufgeschichtet, angezündet und angeblasen bis schliesslich die Flammen gen Himmel schossen. Danach wurden Bratspieße dem umliegenden Wald entrissen an deren Ende schon bald bunte Allerlei-Spiessli sich tief in Glut und Feuer neigten. Gespeist wurde genüsslich und hingebungsvoll, bis Madeleine zum Aufbruch blies und der Tross sich wieder Richtung Kloster bewegte. Dies alles meditativ und yogisch, ganz dem hier und jetzt ergeben. Nach einem kurzen Intermezzo „Jeder macht was er will“, war es bald schon wieder Fünf und das Grüpplein lag geschart um Madeleine auf den Yogamatten. Tief atmend wurden Katzenbuckel, Hund und Sonnengrüsse praktiziert und grosse Mengen Lebenslust steigernder Energie aufgesogen. Mit einer weitem Meditation, in der sich die Konzentration auf den Atem langsam mit der Vorfreude auf's Nachtessen paarte, wurde der Übergang zu Christinas Gaumenfreuden geschaffen, die an Kreativität, Farbenfreude und aromatischen Höhenflügen nichts zu Wünschen übrig liessen.

Inzwischen war es Acht geworden, die Lichter der Stadt im Seebecken begannen zu leuchten, Zeit für uns den Tag zu reflektieren. Nach diesem eher theoretischen Teil wurden die Gemüter mit einer weiteren Meditation beruhigt und auf den Schlaf vorbereitet. Derart wohlgestimmt zog sich Eins ums Andere in sein Innerstes zurück, um dem neuen Tag entgegen zu träumen.