

# Der Schüler

*Ein spiritueller Roman*

Von Brae Weltenkessel

© März 2017 Brae Weltenkessel

## Vorwort

Dieser spirituelle Roman handelt von einem Meister, dem nachgesagt wird, dass er erleuchtet ist, und einem spirituell Suchenden, der sich dazu entschließt, Unterweisungen dieses Meisters anzunehmen, um das zu finden, wonach er sehnlichst sucht.

Viel mehr möchte ich an dieser Stelle nicht vorweg nehmen. Nur noch so viel: Während seiner ersten Lektionen ist der Schüler mehrmals drauf und dran, einfach zu gehen und niemals wieder zu kommen, denn er fühlt sich auf subtile Weise vom Meister provoziert. Dieser sagt Dinge, die der Schüler nicht gerne hört.

Im Laufe der Zeit gelingt es ihm aber, den Griff um einige seiner festgefahrenen Ansichten und Meinungen immer mehr zu lockern. Er beginnt zu erkennen, dass der Meister ihm tatsächlich auf seinem Weg helfen möchte und ihm Schritt für Schritt zu einer veränderten, liebevolleren Sicht auf die Welt und auf sich selbst verhelfen möchte. Dadurch kann sich der Schüler erst wirklich dem öffnen, was ihm der Meister vermitteln möchte.

Ich habe mich dazu entschieden, diesen Roman frei verfügbar auf [www.weltenkessel.at](http://www.weltenkessel.at) zum Download anzubieten, um jedem, der Interesse daran hat, die Möglichkeit zu geben, ihn zu lesen. Der Roman entstand einfach, ohne viel Zutun von mir, und er gehört mir nicht. Er gehört den Menschen und ich hoffe, er wird euch von Nutzen sein, euch vielleicht sogar bereichern und euch zum Nachdenken anregen. Vielleicht sogar zu noch mehr.

Sollte sich der eine oder andere Leser am Geschriebenen stoßen, so möchte ich gerne zu Bedenken geben, dass es dem Schüler in diesem Roman auch beizeiten sehr schwer fällt, offen für die Sichtweise eines anderen zu sein.

Aber es ist eben diese menschliche Fähigkeit, offen für die Sichtweise anderer zu sein, die wir entwickeln und verfeinern müssen, damit wir mit wahrhaft freien Augen und Herzen durch die Welt gehen können. Und dies ist vielleicht der einzige Weg, Frieden zu finden.

Wenn du unsere Arbeit weiterverfolgen möchtest, schau doch mal auf unserer Homepage [www.weltenkessel.at](http://www.weltenkessel.at) vorbei.

Gerne darfst du diesen Roman übrigens auch an Freunde und Bekannte weitergeben, wenn er dir gefällt. Ich freue mich auch über jede Rückmeldung dazu ([office@weltenkessel.at](mailto:office@weltenkessel.at)).

Viel Freude und Inspiration beim Lesen wünsche ich,

The image shows a handwritten signature in black ink that reads "Brae". The letters are cursive and fluid, with a large 'B' and a stylized 'r'.

Der Schüler war sehr nervös. Er stand schon seit über zehn Minuten vor der Wohnungstür des Menschen, der ein erleuchteter Meister sein sollte, und wagte noch immer nicht, anzuläuten. Es war seltsam.

Lange schon suchte er nach jemandem, der erleuchtet war und Unterweisungen gab. Es war schwierig, so jemanden zu finden. Der Schüler hatte monatelang überlegt, wie er bei der Suche überhaupt vorgehen sollte. Jahrelang war er umhergeirrt, hatte mal diese, mal jene Lehre verfolgt, und war durch reinen Zufall auf den Menschen gestoßen, der hier im Erdgeschoß in der Wohnung Nummer 3 leben sollte.

Es hatten ihm schon mehrere spirituelle Menschen von dem Meister erzählt, der hier ganz bescheiden und wenig beachtet leben sollte. Eine Telefonnummer hatte der Schüler bekommen und diese Adresse. Statt anzurufen hatte er tagelang mit sich gehadert.

Und wenn dieser "Meister" wieder nur so ein Spinner war, der von sich selbst als Erleuchteter sprach und ein Guru sein wollte, um irgendwelche Komplexe zu befriedigen? Der Schüler schämte sich. Ohne anzurufen war er hierher gefahren, zur Postadresse des Meisters, und stand nun aufdringlich vor dessen Wohnungstür.

Einen netten kleinen Garten hatte er, der Mensch der hier wohnte. Ein bisschen verwildert, aber doch irgendwie heimelig. Es gab auch eine Terrasse mit Sitzmöglichkeiten und einen kleinen Gemüsegarten. Sogar einen Apfelbaum hatte der Meister. Er blühte gerade in zartem Rosa.

*Was mache ich hier?, dachte der Schüler. Was würde ich sagen, wenn bei mir einfach so jemand anläuten würde, um mich um Unterweisungen zu bitten?*

In der Wohnung war es still. Vielleicht war gar niemand zu Hause? Der Schüler seufzte, kam sich wie der letzte Trottel vor und drückte mit klopfendem Herzen auf die kleine schwarze Klingeltaste. Drinnen hörte er es läuten.

*Was wollte ich sagen?* Siedend heiß fuhr es dem Schüler durch alle Glieder. Plötzlich war sein Kopf leer und alle guten Floskeln, die er sich schon zurecht gelegt hatte, waren fort. Die Tür öffnete sich.

Ein ganz normaler Mensch stand da, lächelte freundlich und sagte: "Hallo."

Der Schüler kam sich nun vollkommen dumm vor, aber zurück konnte er jetzt auch nur mehr schlecht. So oder so würde er sich lächerlich machen. "Hallo", sagte er also und versuchte, ein ungezwungenes, freundliches Gesicht zu machen.

"Bitte entschuldigen Sie die Störung. Wenn ich gerade ungelegen komme, sagen Sie es bitte gleich, dann gehe ich wieder und rufe Sie an. Es war eine blöde Idee von mir, her zu kommen."

Der Mensch, der ein Meister sein sollte, lachte.

Hastig ruderte der Schüler zurück. "Nein, ich meine, ich wollte Sie nicht belästigen!"

"Womit denn?", fragte der Meister nicht unfreundlich.

Nun wurde dem Schüler klar, dass er sich wirklich sonderbar verhielt und es auch keinen Zweifel mehr daran gab, dass sein Gegenüber dies ebenfalls bemerkt haben musste. "Es tut mir Leid. Ähm, ich ..." Er wollte gehen.

Aber der Meister hatte einen so klaren, durchdringenden Blick, dass er zugleich auch bleiben wollte. Etwas hatte dieser Mensch an sich, das anders war, auch wenn der Schüler nicht spontan sagen konnte, was es war.

Er fasste sich ein Herz. "Ich habe von einigen Bekannten gehört, dass Sie, nun ja, wie soll ich sagen? Spirituell sehr weit sind und anderen die Erleuchtung zeigen können - oder lehren? Das ist jetzt peinlich, aber, stimmt das? Ich meine, nicht, dass ich Ihnen das abstreiten würde, aber, ach ... Ich meine, bin ich bei Ihnen richtig?"

Der Meister war einen Moment lang still und blickte den Schüler fragend an. Und dann begann er zu lachen. Er lachte derart herzlich, dass der Schüler sich innerlich wand. *Wieso lacht er?*, so fragte er sich.

Endlich beruhigte sich der Meister wieder und lächelte breit. "Ich kann Ihnen nicht sagen, ob Sie bei mir richtig sind. Das kommt ganz darauf an."

"Worauf kommt es an?", hakte der Schüler reichlich verwirrt nach.

Da suchte der Meister Blickkontakt, was dem Schüler beträchtliches Unbehagen verursachte, denn er konnte diesem Blick nicht standhalten. Es war geradezu erschreckend: Noch nie hatte ihm jemand auf diese Weise in die Augen gesehen. Ja, es war so, als würde der Meister in den Augen des Schülers lesen können wie in einem aufgeschlagenen Buch. Das war dem Schüler nun doch sehr unheimlich. Wer war dieser Mensch, der in seiner direkten, und doch unaufdringlichen Art so sehr präsent wirkte wie ein Fels?

"Ich kenne Sie leider gar nicht", sagte der Meister ruhig. "Aber wenn Sie wirklich daran interessiert sind, was ich Ihnen vermitteln kann, würde ich Sie gerne auf eine Tasse Tee einladen. Dann können Sie mir etwas über sich erzählen. Und ich kann besser einschätzen, ob ich Ihnen bei Ihrer Suche nützlich sein kann." Er hielt die Türe auf und deutete zwanglos in die Wohnung.

Der Schüler machte große Augen. "Jetzt? Ich möchte mich wirklich nicht aufdrängen ..."

"Ich habe gerade Zeit, wenn Sie möchten", erwiderte der Meister schlicht.

Der Schüler haderte mit sich. Sollte er zu diesem Fremden einfach so in die Wohnung kommen? So absurd sich der Gedanke in dessen Gegenwart auch anfühlte, so war er doch da: Was, wenn ihm dieser Mensch nicht wohlgesonnen war? Niemand wusste, dass der Schüler hier war.

Als ob der Meister den Gedanken des Schülers aufgefangen hätte, kicherte er ein wenig und marschierte in die Wohnung. Die Tür ließ er offen stehen.

*Und wenn ich nun nicht vertrauenswürdig wäre?*, fragte sich der Schüler und folgte schulterzuckend diesem seltsamen Menschen, der sich so ganz anders verhielt, als es die meisten Menschen taten, die der Schüler kannte.

---

"Tee oder Kaffee?", fragte der Meister und schaute den Schüler erwartungsvoll an.

"Kaffee bitte, ohne Zucker, aber mit Milch."

Der Meister wirkte fröhlich in der Küche und ließ den Schüler an seinem kleinen Esstisch in der Ecke Platz nehmen.

In der Küche war es zwar recht eng, aber der Raum war hell und freundlich eingerichtet. Und er war vollgeräumt mit Küchenutensilien. *Mama würde die Krise kriegen, hier Gäste zu empfangen*, dachte der Schüler. Seine Mutter hatte einen Ordnungsfimmel. Bei ihr musste alles glänzen und tip top sein. Nichts durfte herumstehen.

Dem Meister schien die leichte Unordnung gar nichts auszumachen. Doch fing er wohl den Blick des Schülers auf, denn er sagte schlicht: "Es ist eine kleine Wohnung, und immer noch besitze ich viel zu viel." Er lächelte breit und schien sich ganz offensichtlich wunderbar zu amüsieren. Währenddessen stellte er eine Tasse Kaffee auf den Tisch und daneben eine Packung Milch.

"Es ist eine schöne Küche. Danke!", fühlte sich der Schüler zur Höflichkeit verpflichtet.

Der Meister schmunzelte nur und setzte sich ebenfalls. Auch er hatte sich eine Tasse Kaffee bereitet und nippte daran. Er trank ihn schwarz.

Nervös kippte sich der Schüler Milch in seinen Kaffee.

Sie sind ein ungewöhnlicher Besucher", durchbrach der Meister die Stille. "So etwas ist mir noch nie passiert, dass jemand ohne Voranmeldung an meiner Tür erscheint und mich nach Erleuchtung fragt." Er kicherte, als hätte er einen guten Witz gemacht, den der Schüler aber nicht ganz verstand.

Der Schüler merkte, wie er gnadenlos errötete. "Es war wirklich eine dumme Idee", gestand er ein. "Es tut mir sehr leid."

"Was steckt denn hinter dieser Idee?", fragte der Meister und grinste. Er schien generell alles lustig zu finden. Das war nicht nur anstrengend, wie der Schüler fand, sondern vor allem auch irritierend und in gewisser Weise ärgerte es ihn.

"Bekannte von mir haben mir Ihre Adresse und Telefonnummer gegeben. Ich konnte mich irgendwie nicht dazu durchringen, Sie anzurufen und wollte Sie lieber persönlich ansprechen, ich meine, von Angesicht zu Angesicht. Ich weiß auch nicht. Ich war einfach zu feige."

"Ja?", meinte der Meister und runzelte die Stirn. "Ich finde es mutig von Ihnen, hier einfach anzuläuten und mich nach Erleuchtung zu fragen. So etwas hat sich noch niemand getraut. Meistens bekomme ich E-Mails." Wieder lachte er heiter.

"Oh, eine E-Mail Adresse habe ich leider nicht bekommen", sagte der Schüler nun auch milde lächelnd.

Der Meister lachte nur noch lauter. "Fein!", rief er. "Das ist wirklich ungewöhnlich. Die meisten googeln mich und finden irgendeine Möglichkeit. Oder sie schreiben Briefe. Mutig von Ihnen, hierher zu kommen."

"Danke", sagte der Schüler, nun wieder beschämt. Er fühlte sich nicht mutig, sondern immer noch ein klein wenig dumm.

"Also, was bringt Sie hierher? Wenn Sie wissen möchten, ob Sie bei mir richtig sind, müssen wir erst mal erfahren, warum Sie hierhergekommen sind." Wieder nippte der Meister an seinem Kaffee und beobachtete den Schüler aufmerksam.

Dieser wand sich innerlich und fühlte sich wie auf dem Prüfstand. Vor lauter Aufregung vermochte er nicht einmal von seinem Kaffee zu trinken.

"Okay. Es ist so. Ich habe mich seit über 15 Jahren mit einigen Weltreligionen beschäftigt, darunter auch zum Beispiel Buddhismus und Hinduismus. Mit den beiden konnte ich am Meisten anfangen. Aber so sehr ich mich auch mit spirituellen Themen auseinander gesetzt habe, soviel ich auch meditiert und geübt habe, ich habe nicht mal ansatzweise eine Erleuchtungserfahrung gemacht. Ich sehe die Aura nicht, obwohl ich manchmal stundenlang täglich geübt habe. Ich kenne niemanden, der erleuchtet ist oder schon mal einen erleuchteten Menschen gesehen hat. Und ich habe eigentlich diese ganzen Esoterik-Themen satt. Ich bin schon allergisch dagegen, wenn einer in einem Forum wieder einmal ‚Licht und Liebe‘ schreibt. Und ich finde diese ganze Sache langsam einfach nur falsch.

Damit wird so viel Geld gemacht, ich meine, die Leute glauben jeden Blödsinn, solange es nur um Energie, Schwingung und irgendwelche Engel oder Meister oder andere Sphären geht. Gesehen oder gespürt habe ich sowas noch nie. Vielleicht manchmal einen leichten Schimmer der Aura eines Menschen, aber entweder ich bin so untalentiert, dass ich es einfach nicht hinbekomme, egal, wie viel ich übe, oder da ist einfach nicht mehr! Und mittlerweile kann ich meine Suche nach Erleuchtung auch nicht mehr aushalten.

Ich glaube schon langsam, dass es das nicht gibt. Aber ich wollte es immer glauben. Und ich bewundere zum Beispiel den Dalai Lama sehr. Aber Erleuchtung? Das ist so etwas, worüber Leute Bücher schreiben, die sich dann wie wahnsinnig verkaufen und wieder viel Geld damit gemacht wird. Aber Buddha oder Jesus, die waren ja nicht auf Geld aus, oder? Sind das nur erfundene Menschen, oder gab es die wirklich? Oh je, ich rede schon wieder Blödsinn ..."

Nun nahm der Schüler rasch einen Schluck Kaffee und merkte, dass seine Hände zitterten. Fast hätte er losgehaut, wäre vor diesem Fremden einfach in Tränen ausgebrochen. Aber es war so, wie er sagte. Er war verzweifelt, obwohl er dachte, als er hergekommen war, dass er nur neugierig sei.

"Hm", machte der Meister. "Also sind Sie gerade in einer Krise. Sie wissen nicht, was Sie glauben sollen?"

Der Schüler bejahte leise. Eigentlich wollte er Erleuchtung erfahren. Aber ja, es war so. Er wusste nicht, was er glauben sollte.

"Das ist bitter", fuhr der Meister fort. "Auf der Suche zu sein ist anstrengend. Und kann einem alles abverlangen. Das kenne ich gut", sagte er mitfühlend. "Aber es geht vorbei."

"Das hilft mir jetzt nicht wirklich." Der Schüler fühlte sich beleidigt und nicht ernst genommen.

Der Meister nickte. "Ja. Sagen Sie mir doch bitte, wonach Sie genau suchen. Wenn Sie das nicht wissen, ist es schwierig, etwas zu finden."

Daraufhin seufzte der Schüler. *Eigentlich, so dachte er, ist er ganz schön anmaßend. Er benimmt sich, als wüsste er alles, aber er hat keine Ahnung, wer ich bin und wie es mir geht. Ich bin ja nicht dumm.*

Der Meister lächelte und trank seinen Kaffee aus. Das ärgerte den Schüler ungemein. Lustig war diese Situation für ihn ganz und gar nicht.

"Darf ich 'du' sagen?", fragte da der Meister unvermittelt.

Der Schüler nickte knapp.

"Schau", setzte der Meister an. "Es ist so: Wenn du auf der Suche nach Erleuchtung bist, dabei aber von einer Lehre zur anderen springst, in Internetforen stöberst, eigentlich Aura sehen möchtest und am liebsten die Wahrheit in einem Buch finden würdest, weil du hoffst, jemand anderer könnte dir sagen und zeigen, was die Wahrheit ist, dann kann ich dir leider nicht helfen.

Wenn du dich dem Buddhismus zuwenden möchtest, oder dem Hinduismus, musst du dir einen geeigneten Lehrer suchen. Auch dabei kann ich dir nicht helfen. Ich bin kein Buddhist, auch kein Hindu und auch sonst gehöre ich keiner Religion an. Am ehesten könnte ich dir in christlichen Belangen eine Hilfe sein, weil ich in den römisch-katholischen Glauben hineingeboren wurde. Aber auch da bin ich nicht sehr fachkundig, denn ich bin schon lange ohne Bekenntnis, und das habe ich nie bereut. Was Religionen angeht, bin ich also kein kompetenter Ansprechpartner."

Der Meister sagte all dies mit einer heiteren Gelassenheit. Es wirkte, als ob er gar kein Problem damit hätte, aufzuzählen, in wie vielen Bereichen er inkompetent sei.

Der Schüler fühlte sich immer mehr am falschen Ort. Offensichtlich wollte oder konnte ihm dieser Mensch hier gar nicht helfen, sondern übte sich nur im sinnfreien Smalltalk. "Und wobei könnten Sie mir dann helfen?", fragte er reserviert und merkte dabei zu spät, dass sie ja bereits das Du-Wort vereinbart hatten.

Daraufhin suchte der Meister den Blick des Schülers und hielt ihn fest. Es war schon wieder dieser durchdringende, klare Blick, der den Schüler dazu brachte, wegsehen zu müssen, ob er dies wollte, oder nicht. Schließlich lehnte sich der Meister wieder langsam in seinem Sessel zurück und schwieg.

"Kannst du mir Erleuchtung zeigen?", fragte der Schüler endlich ohne weitere Umschweife. "Eigentlich suche ich nur danach."

Nun lächelte der Meister wieder, aber er schüttelte zugleich den Kopf. "In Ordnung. Du suchst nach einem Konzept."

Der Schüler protestierte umgehend. "Ich sagte doch ..."

"Ein Konzept. Das Konzept der Erleuchtung. Viele suchen danach. Auch das kenne ich gut. So wirst du nur schwer finden, wonach du wirklich suchst", erwiderte der Meister bestimmt. "Dabei will ich dir nicht helfen, denn das Konzept hast du ohnehin, und es ist nicht gut, sich den Weg mit Steinen zu beschweren, die einem nur hinderlich sind."

"Okay", seufzte der Schüler resignierend. "Und wonach suche ich dann wirklich, wenn es nicht das Konzept der Erleuchtung ist?"

"Es ist eigentlich ganz einfach", erwiderte der Meister. „Du bist auf der Suche nach dir selbst."

"Aha", machte der Schüler. Eine Floskel hatte er nun irgendwie schon erwartet. Er war trotzdem enttäuscht.

Da brach der Meister ganz plötzlich in schallendes Gelächter aus. Er lachte, dass ihm Tränen in die Augen traten und brauchte einige Momente, um wieder damit aufzuhören.

"Klingt nicht so spektakulär wie Erleuchtung, oder?" Er kicherte. "Und zu einfach klingt es obendrein. Du weißt doch, wer du bist. Danach musst du doch nicht suchen. Nicht wahr?"

Der Schüler schwieg. Er wollte etwas erwidern, aber er war sich nicht sicher, was er sagen sollte. Sein Kaffee war nur mehr lauwarm. Und so fühlte er sich in seinem Inneren ebenso. Irgendwie nicht ganz, nicht so, wie er sein wollte. Wusste er wirklich, wer er war?

"Oder gar nicht so einfach, weil wir Menschen doch sehr kompliziert sind", sagte der Meister leise. Dann erhob er sich, und dabei schrammte der Sessel etwas über den glatten Küchenboden.

"Warum tun Sie das?", fragte der Schüler unvermittelt. "Machen Sie sich über mich lustig?"

Der Meister hielt inne. "Nein", sagte er sanft. "Das tue ich nicht. Ich will dir helfen. Ich glaube, deine Suche ist richtig. Ich weiß nur, dass es sehr schwierig ist ohne Hilfe. Und die Hilfe von Herzen anzunehmen ist vielleicht das größte Hindernis auf dem Weg."

"Das ist mir aber keine Hilfe: Mir zu sagen, dass ich mich selbst suche", sagte der Schüler trotzig.

"Nein?" Fragend hob der Meister die Augenbrauen.

"Nein!", insistierte der Schüler.

Der Meister grinste wieder. "Siehst du?"

"Was?"

"Du tust dir schwer damit, meine Hilfe anzunehmen."

Der Schüler war kurz davor, aufzuspringen und wortlos die Wohnung zu verlassen. Eine Frechheit, was sich dieser Mensch einbildete!

"Aber du bist hier, also bist du grundsätzlich bereit dazu", fügte der Meister ruhig hinzu.

"Damit kann man arbeiten."

Der Schüler klappte den Mund auf und wieder zu. Das tat er zweimal, weil er jedes Mal keine sinnvolle Erwiderung zustande brachte.

Und so begannen die Unterweisungen des Schülers auf eine Art, die er sich nicht erwartet hatte.

## 2

Der Schüler saß mit seinem Meister im Garten. Es war ein angenehmer Frühlingstag, gerade warm genug, um sich mit einer leichten Jacke draußen in der Sonne wohl zu fühlen. Eine dampfende Kanne Tee stand auf dem kleinen Tischchen aus Holz, das zwischen ihren Lehnstühlen platziert war. Der Schüler hielt seine Tasse in beiden Händen und betrachtete den wohlgeformten Apfelbaum, der über und über mit Blüten behangen war und einen süßen Duft verströmte. Der Meister schwieg und trank zufrieden seinen Tee.

"Ich meditiere regelmäßig", sagte der Schüler in die Stille hinein, in der es nur Vogelgezwitscher gab. Er wartete auf seine erste Lektion, oder besser gesagt darauf, dass der Meister endlich damit beginnen würde. Nun versuchte er selbst, die Unterweisung anzustoßen.

Der Meister jedoch nickte nur.

So versuchte es der Schüler eindringlicher. "Aber ich habe noch nie das erlebt, was die Buddhisten Rigpa nennen. Dieses klare innere Licht oder Gewähr-Sein. Die Erleuchtung eben?"

Der Meister trank gelassen einen Schluck Tee und betrachtete seinerseits die Apfelblüten. "Was mache ich falsch? Ich bemühe mich, keinem Gedanken zu folgen, sondern nur zu betrachten. Ich folge meinem Atem, ich versuche, alles loszulassen. Manchmal meditiere ich über ein Objekt oder über Mitgefühl und so weiter. Und es ist angenehm, schön, manchmal habe ich sehr gute Eingebungen oder Aha-Erlebnisse und viele Erkenntnisse. Aber das war es dann", versuchte der Schüler eindringlicher, den Meister dazu zu bringen, ihm einen Rat zu geben.

Lächelnd meinte der Meister: "Du machst vielleicht gar nichts falsch. Das alles klingt gut für mich."

"Aber es funktioniert nicht", insistierte der Schüler.

Der Meister zuckte die Schultern. "Du hast gute Eingebungen und Erkenntnisse. Das spricht doch sehr für deine Meditation."

"Aber ich habe nie meinen Geist befreit, sodass ich einen Blick auf meinen erleuchteten Geist hätte werfen können!"

Die Worte brachten den Meister wieder einmal zum Lachen. Er schüttelte den Kopf. "Weißt du, das ist schon ganz lustig. Du machst alles richtig, und bist doch unzufrieden."

"Weil nicht das dabei heraus kommt, was ich mir eigentlich wünsche", murrte der Schüler.

"Ja. Das ist das Kernproblem. Schon wieder suchst du nach einem Konzept. Was genau möchtest du erreichen? Was stellst du dir unter deinem erleuchteten Geist vor, und warum meinst du, einen Blick darauf werfen zu können? Glaubst du, du könntest mit deinem konstruierten Geist etwas schauen, das nicht konstruiert ist?"

"Das verstehe ich nicht", sagte der Schüler stirnrunzelnd.

Der Meister nickte. "Wie willst du als Schöpfung den Schöpfer schauen?"

Nun nickte auch der Schüler. "Das verstehe ich. Die Buddhisten sagen, dass unser Ego vom klaren Licht, dem erleuchteten Geist, ausstrahlt. Und dass es ist, wie als wolle man sich ohne Spiegel selbst ins Gesicht sehen. Das geht nicht. Aber wie kann man dann überhaupt erleuchtet sein?"

"Ja, wie?" Der Meister lachte und trank seinen Tee mit kleinen, genüsslichen Schlucken.

"Du fokussierst deine Anstrengungen auf die völlig falschen Dinge", meinte er schließlich.

"Solange du das tust, wird dir dein wahres Wesen verborgen bleiben. Und das ist so, weil das Streben nach Erleuchtung in gewisser Weise zur Verblendung beiträgt. Zumindest so, wie wir das im Westen hier tun.

Ich habe den Eindruck, dass wir hier etwas auch den östlichen Lehren genommen haben, was wir nicht ganz verstehen, und dann diesem Ideal nachjagen, ohne einen Lehrer zu haben, der einen richtig anleiten kann. Was kommt dabei heraus? Erleuchtung wohl kaum. Würdest du zum Beispiel mit einem buddhistischen Meister arbeiten, der dich richtig anleitet und dir die Lehren vorlebt, wäre das etwas anderes. Aber solange du das nicht tust und dabei aber diesem verwestlichten Ideal nachjagst, wirst du dich selbst betrügen. Und darin sind wir Menschen Meister." Er lachte leise. "Wahre Meister."

"Okay", sagte der Schüler und fuhr sich mit den Händen in einer müden Geste über die Augen. "Das verstehe ich jetzt nicht so ganz."

"Natürlich nicht", meinte der Meister ruhig. "Weil du es nicht glauben möchtest." Er lächelte nachsichtig, so als ob er einem Kind etwas Kompliziertes erklären wollte, das schwer zu begreifen war.

Der Schüler war schon aufgrund dieses Lächelns verstimmt. Auch die belehrende Art des Meisters störte ihn schon wieder. "Woher willst du das wissen", sagte er abweisend.

"Weil ich es sehe", erwiderte der Meister sanft.

"Na wunderbar!", entfuhr es dem Schüler. Er sprang aus dem Sessel und marschierte zum Apfelbaum. Der süße Blütenduft stieg ihm freundlich in die Nase, aber er konnte ihn kaum schätzen, weil er sich so sehr ärgerte. Wieder einmal fragte er sich, was er hier eigentlich tat.

Dieser Mensch, der ein Meister sein sollte, half ihm gar nicht auf seinem Weg! Er sagte dem Schüler nur ständig, was dieser nicht alles verkehrt machte - nach Meinung des Meisters, jedenfalls. Der glaubte auch, alles zu wissen. Das war absurd!

Der Schüler war hierhergekommen, um Hilfe auf seinem Weg anzunehmen, nicht, um sich beleidigen zu lassen. Vielleicht sollte er gehen und nicht mehr wiederkommen. Ja, wahrscheinlich war er alleine besser dran, befand er. Aus Büchern konnte er genug Weisheiten für sich herauslesen und dabei selbst entscheiden, was für ihn hilfreich war und wie er etwas interpretierte. Und er konnte ja ein paar neue Seminare besuchen, vielleicht wieder mal einen Meditations-Retreat mitmachen. Ja, das war keine schlechte Idee, wie der Schüler meinte.

"Das hier ist ein guter Platz zum Meditieren", sagte da der Meister und deutete zum Apfelbaum, wo der Schüler stand.

Dieser ärgerte sich, dass der Meister ihn bei seinen Überlegungen störte. Er entschied, dass er jetzt gehen würde.

"Unter diesem blühenden Baum zu sitzen und die Bienen bei ihrer Arbeit zu beobachten kann deinen Geist öffnen für die Schönheit des Augenblicks. Genau das ist es, was du jetzt tun könntest", meinte der Meister. "Sofern du das möchtest. Ich gebe dir gerne Anleitung dazu."

"Jetzt soll ich doch meditieren?", fragte der Schüler überrascht. In seiner aufgeregten Verfassung konnte er sich das gerade überhaupt nicht vorstellen.

"Meditation ist eine gute Möglichkeit, deinen Geist zu beruhigen. Und nur wenn dein Geist ruhig ist, kannst du erkennen, wer du bist."

"Hm", machte der Schüler. Er betrachtete die rosa Blüten, die majestätisch auf den zarten Zweiglein des Baumes thronten und die Sonne anlachten. Ja, vielleicht sollte er dem Meister noch eine Chance geben? Immerhin, ein wenig neugierig war der Schüler, wie der Meister eine Meditation anleiten würde. "Na gut, ich versuche es", willigte er ein.

Der Meister lächelte. "Gut!" Er erhob sich und begab sich nun ebenfalls zum Apfelbaum. "Vielleicht ist es gut, wenn du dich hier hinsetzt und dich mit dem Rücken an den Stamm lehnt. Ich setze mich neben dich. Ah!" Der Meister ließ sich im Schneidersitz auf dem

Boden nieder und lehnte sich behaglich an den kurzen Stamm des Baumes, der sich knapp über dem Erdboden bereits zu verzweigen begann.

Der Schüler tat es ihm gleich obwohl er befand, dass der Stamm zum Anlehnen doch ein wenig hart und rau war. Andererseits würde er in dieser Sitzposition auch nicht so leicht einschlafen.

"Gut", sagte der Meister leise. "Ich möchte jetzt, dass du deine Aufmerksamkeit auf die Blüten richtest, wie sie im Sonnenlicht leuchten und von Bienen besucht werden. Beobachte einfach, was du siehst, ohne dabei zu bewerten. Lasse alles auf dich wirken, was du siehst, ohne dabei irgendetwas in Gedanken zu kommentieren. Dein Ziel bei dieser Meditation ist nicht Erleuchtung. Das ist sehr wichtig. Du suchst jetzt, in diesem Augenblick, nach nichts anderem außer innerem Frieden. Da gibt es sonst nichts, was du möchtest. Du möchtest nur schauen, was du siehst. Im Hier und Jetzt. Die makellosen Blüten, die den Bienen Nahrung geben. Die Bienen, die die Blüten bestäuben. Rieche den Duft der Blüten, und sei einfach klar bei den Dingen, die du da schaust."

Der Schüler folgte den Anweisungen des Meisters, so gut er es vermochte. Er hatte Übung im Meditieren und war sich sicher, zu schaffen, was von ihm verlangt wurde.

Der Meister war nun still, und nur das gelegentliche Zwitschern der Vögel und das monotone Summen der Insekten waren zu hören. Manchmal quietschte irgendwo ein Kind vor Freude. Manchmal fuhr irgendwo anders ein Auto vorbei. Einmal hörte der Schüler sogar eine kurze Unterhaltung von zwei Leuten, die am Gartenzaun des Meisters vorbeigingen. Aber vordringlich sah der Schüler die Apfelblüten und die Bienen. Es war ein friedliches, schönes Bild, das sich ihm bot, und er genoss es, einfach darin zu schwelgen.

Doch nach kurzer Zeit schlichen sich die ersten hartnäckigen Gedanken ein, natürlich darüber, was hier nicht das Ziel der Meditation war: Erleuchtung.

Denn wenn der Schüler seinen Geist auf diese Weise befreite und einfach nur im Augenblick war, so konnte sich theoretisch ja ein Erleuchtungszustand einstellen. Der Schüler versuchte, nicht an diesem Gedanken festzuhalten und bei den Blüten zu bleiben. Das fiel ihm sehr schwer, und seine Anstrengung, den verbotenen Gedanken loszulassen, verunmöglichte ihm zugleich, die Meditation mit den Blüten fortzuführen.

Er driftete immer wieder geistig ab. Der Schüler bemühte sich, sich darüber nicht zu ärgern. Es war kein neues Problem, sondern Bestandteil vieler, wenn nicht der meisten seiner Meditationen. Es war normal. Auch anderen erging es ähnlich, wie er wusste.

Nach einer Weile streckte sich der Meister ausgiebig und erhob sich langsam von seinem Platz.

Der Schüler war froh, weil er sich ohnehin nicht mehr konzentrieren konnte, und tat es dem Meister gleich.

Der Meister lächelte. Er sah sehr erholt und zufrieden aus. "Und? Wie ist es dir ergangen?", fragte er, nachdem er ausgiebig an den Blüten gerochen und ihren Duft tief in seine Lungen gesogen hatte.

"Gut", antwortete der Schüler. "Es war eine sehr schöne Meditation."

"Das freut mich", erwiderte der Meister. "Wie ist sie verlaufen? Traten bei dir Schwierigkeiten auf? Hattest du zu irgendeinem Zeitpunkt Probleme bei der Meditation?" Der Schüler zuckte die Schultern. "Probleme würde ich es nicht nennen. Das Übliche halt. Gedanken kamen und gingen, und manchmal war es schwierig für mich, nicht an ihnen festzuhalten."

"Mhm", machte der Meister und setzte ein ernstes Gesicht auf. "Das ist alles?"

Wieder zuckte der Schüler die Schultern.

Der Meister nickte. "Darf ich ehrlich zu dir sein? Wenn du dir wünschst, dass ich dir helfe, wäre es gut, wenn du ganz offen ansprechen würdest, welchen Schwierigkeiten du bei dieser Meditation begegnet bist. Das wäre wichtig. Es ist deine Sache, was du erzählst, aber denke darüber nach, ob du wirklich keinen Rat von mir haben willst. Vielleicht habe ich ja einen guten Tipp für dich." Er zwinkerte dem Schüler zu und machte sich damit wieder auf den Weg zu seinem Lehnstuhl.

"Oh, der Tee ist kalt geworden", sagte er und setzte sich mit der Teetasse in den Händen in den gepolsterten Stuhl.

Der Schüler dachte darüber nach, was der Meister gesagt hatte. Es stimmte. Wenn er schon hier war und sich Unterweisungen erhoffte, so musste er auch ehrlich damit sein, was ihn beschäftigte. Solange er dem Meister nicht vertraute, würde das allerdings schwierig werden.

Er fragte sich zum wiederholten Male, ob er überhaupt Unterweisungen von diesem Menschen haben wollte. Andererseits: Was hatte er eigentlich zu verlieren?

Der Schüler begab sich daher wieder zum Meister, setzte sich ebenfalls und sagte nach einem langen Moment des Schweigens: "Also gut. Es ist schon ein Problem aufgetreten bei dieser Meditation. Dasselbe Problem wie immer: Ich warte unbewusst darauf, dass sich etwas verändert für mich, also, eigentlich warte ich auf den Moment, da sich der Erleuchtungszustand einstellt. Oder zumindest ein veränderter Bewusstseinszustand. Aber das geht doch fast allen so. Zumindest kenne ich das von vielen Leuten. Es ist aber wahrscheinlich schon so, dass das meine Meditation stört. Ich sollte gerade bei dieser Meditation ja nicht mal Erleuchtung anstreben! Aber ich bin darauf glaube ich schon irgendwie konditioniert oder so."

"Ja", meinte der Meister nachdenklich, und lächelte den Schüler herzlich an. "Schön. Danke, dass du so ehrlich bist! Das ist gut. So etwas dachte ich mir übrigens schon. Aber es ist gut und wichtig, dass du es gesagt hast."

"Und was soll ich dagegen tun? Diese Gedanken kommen automatisch. Und sie sind so hartnäckig. Ich kann nicht anders, als daran zu denken." Der Schüler seufzte. "Es ist richtig störend, wenn ich ehrlich bin."

Der Meister nickte. "Ja, das kann ich sehr gut nachvollziehen. Das kenne ich gut." Er trank sinnierend einen Schluck Tee aus seiner Tasse und sagte nach einer Weile: "Was stellst du dir unter Erleuchtung vor? Was ist es, das du erreichen möchtest?"

"Ich weiß nicht", erwiderte der Schüler rasch. "Ich weiß es wirklich nicht."

"Hm", machte der Meister wieder. "Nicht?"

Der Schüler verzog das Gesicht zu einem schiefen Grinsen. "Na gut. Ich weiß auch nicht, aber darunter, erleuchtet zu sein, stelle ich mir vor, dass man alles weiß, alles sieht und versteht, keine negativen Emotionen mehr hat und die wahre Natur der Wirklichkeit schauen kann."

"Und?", fragte der Meister. "Was noch?"

"Was heißt was noch? Reicht das nicht?"

"Nein. Wie ist es wohl, erleuchtet zu sein? Ich meine, wie fühlt es sich an? Wie denkt man dabei? Denkt man überhaupt noch? Tut man irgendetwas, und wenn ja, was? Ist man dann überhaupt noch ein Mensch? Zu all diesen Fragen hätte ich gerne eine Antwort von dir."

Ungläubig starrte der Schüler seinen Meister an. "Woher soll ich denn das alles wissen? Ich bin ja nicht erleuchtet." Er schnaubte. "Das sind blöde Fragen!"

Da lachte der Meister auf. "Stimmt. Es macht tatsächlich keinen Sinn, sich darüber Gedanken zu machen, was Erleuchtung ist. Da wären wir wieder beim Konzept. Was du aber brauchst, ist kein Konzept. Davon sollst du wegkommen. Es ist sogar schädlich, sich darüber Gedanken zu machen, wie es wohl ist, wenn man erleuchtet ist. Das ist etwas, das sich der Verstand nicht vorstellen kann. Denn er ist es doch gewissermaßen, der diesen Zustand verdeckt. Je mehr Vorstellungen du darüber hast, desto schwieriger wird es, offen dafür zu sein, was dieser Zustand vielleicht wirklich ist. Mit Worten ist er nicht zu beschreiben. Das hast du sicher schon irgendwo gelesen. Warum also versuchen? Versuche lieber, die Vorstellungen darüber aus deinem Kopf zu bekommen. Denn in Wahrheit ist es sowieso ganz anders, als du glaubst. Warum also an etwas Falschem festhalten?"

"Okay", sagte der Schüler. "Woher weißt du das? Kennst du den Erleuchtungszustand?"

Der Meister lächelte, aber er sagte nichts dazu. Stattdessen meinte er: "Ich denke, für heute haben wir genug getan. Eine Sache möchte ich dir mitgeben, worüber du Zuhause meditieren kannst. Hör gut zu: Der Gedanke und der Denkende sind eins."

"In Ordnung", sagte der Schüler. "Und was bedeutet das?"

Der Meister schmunzelte. "Sag du es mir beim nächsten Mal."

### 3

Der Schüler und der Meister saßen wieder draußen auf der Terrasse. Die Sonne schien und es war sehr warm, fast zu warm. Der Schüler wünschte sich einen Sonnenschirm. Den gab es nicht. Dafür gab es Eistee. In seinem Glas klirrten sogar ein paar Eiswürfel, die jedoch bedauerlicherweise viel zu schnell schmolzen.

Dieses Mal ergriff der Meister die Initiative, worüber der Schüler sehr froh war. "Und, hast du meditiert, wie ich dir geraten hatte?"

"Ja." Der Schüler nickte. "Oft sogar. Ich hatte ja genügend Zeit dazu."

"Schön. Und wie war es?"

"Gut", sagte der Schüler und lächelte. "Der Gedanke und der Denkende sind eins. Ich glaube, das habe ich jetzt verstanden."

"Gut." Auch der Meister lächelte. "Im Grunde ist das das Einzige, was du verinnerlichen musst."

"Wofür?", wollte der Schüler wissen. "Ich meine, es war eine gute Erkenntnis, aber warum ist das das Einzige, was ich verinnerlichen muss?"

Der Meister grinste. "Das kann ich dir nicht erklären. Aber du weißt bestimmt, da du ja sehr belesen bist, dass unsere wahre Natur der Ursprung aller Gedanken ist? Das ist der Grund, warum der Satz, 'Der Gedanke und der Denkende sind eins', sehr hilfreich als Meditationsgegenstand sein kann."

"Du meinst, weil ich dadurch meine wahre Natur erkennen kann?", fragte der Schüler.

"Nun, das habe ich so nicht gesagt", entgegnete der Meister. "Versuche bitte nicht, es schon wieder zu konzeptualisieren."

"Das tue ich doch gar nicht", wehrte der Schüler ab.

"Doch, das tust du", insistierte der Meister. "Und es schadet dir, glaube mir."

"Hm", machte der Schüler. "Ich werde darüber nachdenken."

"Tu das." Der Meister schien erfreut zu sein. Er strahlte geradezu.

"Danke", sagte da der Schüler unvermittelt.

Überrascht blickte der Meister dem Schüler in die Augen. "Wofür?", fragte er, und lächelte schon wieder sein leicht amüsiertes, wissendes Lächeln, das den Schüler immer noch irritierte.

"Für den Satz. Und überhaupt für die Gespräche mit dir. Ich finde sie sehr interessant", sagte der Schüler und senkte den Blick. Er konnte dem Meister immer noch nicht lange in die Augen sehen.

"Gerne. Ich genieße diese Gespräche auch. Auch für mich sind sie interessant", erwiderte der Meister. "Und ich freue mich, dass du wiedergekommen bist. Ich habe dir viel zugemutet bisher, das weiß ich. Aber du scheinst es zu vertragen."

"Ach so, inwiefern?", wollte der Schüler wissen.

Da lachte der Meister auf. "Na, wie oft wärst du die letzten beiden Male denn am liebsten wutschnaubend davongerannt und nie wieder gekommen?"

"Ach so." Der Schüler errötete ein wenig. "Ich weiß auch nicht, warum. Viele Dinge, die du gesagt hast, haben mich sehr geärgert. Warum auch immer. Normalerweise bin ich nicht so empfindlich."

Der Meister nickte und sagte milde: "Ich kann dir schon sagen, warum das so ist."

"Und warum?"

"Du kennst doch bestimmt das Spiegelkonzept. Dass andere Menschen unsere Themen widerspiegeln und dabei bei uns Abwehr entsteht? Dass wir heftige Gefühle entwickeln, wenn jemand unseren wunden Punkt trifft und damit etwas in uns anstößt?"

Der Schüler nickte.

"Genau deshalb. Ich habe dir eigentlich gar nichts Neues gesagt. Es reichte, dass ich etwas gesagt habe, das einen wunden Punkt bei dir traf. Das ist nicht angenehm. Niemand möchte das, jeder will so etwas vermeiden. Darum gibt es ja überhaupt Streit. Jeder will seine wunden Punkte schützen und verteidigen. Oft sogar, ohne es bewusst zu merken."

Der Schüler blickte nachdenklich zu Boden. "Du meinst, ein wunder Punkt von mir ist die Suche nach Erleuchtung und meine Angst, dass es das alles gar nicht gibt? Dass sich das nur irgendwer ausgedacht hat?"

Der Meister zuckte die Schultern und sagte nichts.

Der Schüler dachte darüber nach. Hatte der Meister also absichtlich oder unabsichtlich seine "wunden Punkte" getroffen? Das hätte er gerne gewusst. Aber er wollte nicht fragen, denn im Grunde war die Antwort egal. So oder so war das Ergebnis dasselbe gewesen. Andererseits ... Andererseits warf das wieder die Frage auf, warum der Meister den Schüler absichtlich würde provozieren wollen? Um ihn herauszufordern?

"Möchtest du wissen, was ich denke?", fragte da der Meister und unterbrach damit die Grübeleien des Schülers.

"Ja, bitte", antwortete der Schüler prompt. "Ich meine, gerne", fügte er hinzu und fühlte sich seltsam verlegen, so als wäre er bereits der eifrige Schüler, der jedes Wort des Meisters aufsog wie ein Schwamm. Aber das war er nicht. Er war nur neugierig. Und er wollte sich so gerne weiterentwickeln. Wohin, das wusste er nur leider nicht. Eigentlich wollte er nur das vom Meister erfahren.

"Ich denke, dass dein wunder Punkt auch darin bestehen könnte, dass du auf der Suche bist. Du suchst nach etwas, wovon du spürst, dass es wichtig ist. Du hast schon so viel gelernt auf deinem Weg, dir so viel unterschiedliches Wissen angeeignet, das du geprüft hast und verworfen, geprüft und angenommen, oder das du ganz einfach glauben möchtest, weil andere sagen, dass es richtig wäre. Was davon ist aber wirklich wahr? Und wenn Dinge, die du für Tatsachen hältst, infrage gestellt werden, ist das unangenehm, ja schon fast bedrohlich. Es tut weh. Das willst du gar nicht hören oder glauben, denn wenn etwas, woran du dich festhältst, sich als falsch erweisen sollte, was bleibt dann übrig?"

Wenn du solange an ein bestimmtes Konzept geglaubt hast und nach etwas bestimmten monatelang, oder noch schlimmer, fast ein ganzes Leben lang gesucht hast, und dann könnte es doch sein, dass dieses Konzept falsch ist, wofür hast du dann all die Jahre gelebt? Darüber nachzudenken tut weh. Das sind Gedanken, die jeder am liebsten nicht weiterverfolgt. Aber sie sind unbewusst jedenfalls da, auch wenn du sie verdrängst. Und sie verletzen, machen verzweifelt und leer. Man könnte sich fragen, 'Wozu das alles überhaupt?', wenn sich dieser Gedanke in den Hinterkopf schleicht. Wozu, wenn überhaupt alles falsch ist, wenn ich es nicht herausfinden kann, so sehr ich auch suche und forsche, egal, wie viele Bücher ich dabei lese und wie viele Leute ich dabei befrage?"

Der Schüler schluckte. Er spürte einen Kloß im Hals, der ihm das Atmen erschwerte. Er wollte etwas dazu sagen, aber er brachte kein Wort heraus. Stattdessen schüttelte er den Kopf.

"Wozu das alles? Jeder fragt sich das manchmal. Die Antwort ist für jeden eine andere. Meine Antwort auf diese Frage ist: Weil es sich lohnt. Viel mehr, als man sich vorstellen kann."

"Wieso?", fragte der Schüler leise. "Wenn sowieso alles falsch ist, was man darüber lernen kann, wieso lohnt sich das dann?"

Der Meister lächelte sanft. "Es ist nicht alles falsch, es ist nur sehr schwer zu unterscheiden zwischen dem, was richtig ist und was falsch, weil wir verlernt haben, die Wahrheit zu erkennen."

"Und am Ende stehen wir dann wieder vor dem gleichen Problem", meinte der Schüler resignierend.

Doch der Meister schüttelte den Kopf. "Nein. Diese Erkenntnis macht einen großen Unterschied aus. Immerhin bedeutet das doch, dass wir den richtigen Weg finden können. Dass die Wahrheit in all den Informationen, die du bereits gesammelt hast, enthalten ist. Sie ist nur für dich noch nicht klar erkennbar, aber sie ist da. Das bedeutet aber auch, dass du dich entscheiden musst: Möchtest du an lieben Gewohnheiten festhalten, oder möchtest du die Wahrheit finden? Im ersten Fall könntest du gehen, denn dann kann ich dir nicht helfen. Im zweiten Fall jedoch müsstest du den Griff um deine Überzeugungen und Ansichten ein wenig lockern, damit sie leben und sich weiterentwickeln können.

Wenn du das schaffst, schaffst du es auch, zu erkennen, wenn eine Überzeugung oder Ansicht, die du hast, so nicht ganz richtig sein kann, und dann schaffst du es, sie zu korrigieren oder gänzlich loszulassen, wenn es an der Zeit ist."

Der Schüler nickte, weil er nicht wusste, was er sonst tun sollte. Er dachte über die Worte des Meisters nach. In sich spürte er schon wieder diesen aufgeregten Widerstand gegen das, was der Meister soeben gesagt hatte, und er empfand es sogar als regelrechte Bedrohung. Und empörend waren diese Worte für ihn in gewisser Weise auch. Aber ...

Der Schüler atmete ein paar Mal tief durch. *Aber vielleicht*, so dachte er, *... ist es wahr.*

Eine Weile schwiegen beide. Die Eiswürfel im Eistee waren längst zergangen und der Schüler merkte, dass er schwitzte, weil ihm die Sonne beharrlich auf den Kopf schien.

"Okay", sagte der Schüler schließlich.

Fragend hob der Meister die Brauen.

"Wenn ich meine Ansichten aufgeben soll, dann probiere ich es mal für eine Weile. Aber ich weiß nicht, wie ich das anstellen soll. Es ist ja nicht so, dass man die wie Kleidungsstücke einfach ablegen kann."

"Nein, das stimmt", sagte der Meister.

"Wenn es nicht gut ist, Vorstellungen von gewissen spirituellen Erfahrungen zu haben, was ist dann der Sinn von Religionen?", fragte der Schüler nachdenklich.

"Puh", machte der Meister. "Das ist ein schwieriges Thema. Warum fragst du mich das, wenn ich ohne Bekenntnis bin? Frag das einen Priester."

"Welchen?", wollte der Schüler wissen.

Der Meister machte eine unbestimmte Handbewegung. "Egal."

"Aber ich möchte deine Meinung dazu hören", blieb der Schüler beharrlich. "Es muss ja nicht die absolute Wahrheit sein." Bei diesen Worten grinste er.

Auch der Meister lachte. "Weißt du, ich halte mich gerne an Zitate, wenn ich einer direkten Antwort aus dem Weg gehen will ... "

"Aber warum willst du einer direkten Antwort aus dem Weg gehen?"

Der Meister seufzte. "Ich habe in meinem Leben schon vieles gesagt, das ich nicht hätte sagen sollen. Manchmal war es einfach nicht angebracht. Manchmal wusste ich schon vorher, dass meine Worte missverstanden werden würden, und ich habe sie dennoch ausgesprochen, nur um tatsächlich sofort missverstanden zu werden. Ich habe durch all diese Erfahrungen gelernt, dass es nicht immer gut ist, anderen seine Meinung auszudrücken."

"Auch nicht, wenn man darum gebeten wird?", fragte der Schüler.

Da lächelte der Meister. "Na gut. Du hast gewonnen. Meine Meinung dazu ist, dass Religionen eben einen Weg aufzeigen. Doch da haben wir bereits das Problem, denn wie kann ein vorgegebener Weg für so viele richtig sein? Ist es nicht der Weg für wenige? Religionen, die fixe Vorstellungen in die Köpfe der Menschen bringen, die sich nicht mit den Menschen mitentwickeln, die also in gewisser Weise starr sind, die sind nicht lebendig. Wie könnten sie den Anforderungen eines lebenden, sich ständig wandelnden Geistes gerecht werden?"

Ich finde, Religionen sind nützlich, um ein gewisses ethisches Grundverständnis zu vermitteln. Sie bringen auch eine gewisse Ordnung in die Welt, und können Menschen Halt geben. Aber sie können auch schaden. Es liegt an den Menschen, wie sie ihre Religionen nutzen. Leider zeigt die Geschichte deutlich, dass Menschen auch nicht davor zurückschrecken, Religionen für ihre Zwecke zu missbrauchen und damit versuchen, 'die Massen' zu lenken, wie sie wollen. Daher bin ich dafür, auch Religionen kritisch hinterfragen zu dürfen, insbesondere auch den Inhalt und die Interpretationen von religiösen Schriften."

Ausnahmsweise lachte nun einmal der Schüler auf und meinte: "Ja, das wird schon gemacht, aber die, die es tun, machen sich damit nicht beliebt."

"Womit wir wieder beim Thema wären", fuhr der Meister fort. "Es tut weh, wenn ein bestimmter Glaube oder eine Weltanschauung infrage gestellt wird. Und Menschen, die sich derart in die Ecke gedrängt fühlen, fahren ihre Krallen genauso aus wie eine Katze."

"Hm", machte der Schüler. "Aber ich denke gerade daran, dass Religionen ja zur Befreiung führen können, und sind sie dazu nicht eigentlich da? Das ist ja der Zweck einer jeden Religion."

Der Meister zuckte daraufhin die Schultern. "Das musst du für dich selbst herausfinden. Ich habe für mich jedenfalls klar erkannt, dass Religion nicht automatisch mit Spiritualität gleichzusetzen ist. Und dass der Weg zur Befreiung für jeden Menschen anders sein muss, weil jeder Mensch einzigartig ist. Kennst du die Aussage: 'Jener, der behauptet, erleuchtet zu sein, der ist es nicht'? Oh, ich habe vergessen, wer das sagte! Krishnamurti? Hm, jedenfalls: Weißt du, was damit gemeint sein könnte?"

"Dass Erleuchtete bescheiden sind?", überlegte der Schüler halb im Scherz.

Der Meister lächelte milde. "Das bedeutet, soweit ich es für mich interpretiert habe, dass derjenige, der dir weismachen möchte, den Weg zur Erleuchtung zu kennen und ihn anderen aufzeigen will, selbst noch einiges zu lernen hat. Und nun stell dir vor, jemand schreibt eine Anleitung für andere nieder: Tue dies und tue jenes, und du wirst Befreiung finden. Puh, sie kann gute Weisheiten enthalten und viele richtige Schlussfolgerungen

können darin enthalten sein. Aber sie wird dennoch immer makelbehaftet sein. Niemand kann einem anderen den Weg zeigen, weil niemand diesen Weg für einen anderen gehen kann. Man kann maximal Hilfestellung leisten, und das ist bereits unermesslich schwierig. Ach, ich rede zu viel!" Der Meister seufzte und erhob sich aus seinem Sessel.

„Finde ich gar nicht. Ich finde interessant, was du sagst", erwiderte der Schüler, der sich ebenfalls anschickte, auszusteigen.

Der Meister lächelte. "Ja, das mag sein. Trotzdem rede ich zu viel. Sag mal, wie spät ist es eigentlich?"

Der Schüler schaute auf seine Armbanduhr und antwortete, es sei fünf Uhr zwanzig.

"Oh, Zeit fürs Abendessen." Der Meister setzte sich nochmals und blickte den Schüler nachdenklich an. "Ich denke, ich gebe dir wieder eine Aufgabe mit auf den Weg. Hm, lass mich überlegen." Er sah dem Schüler forschend in die Augen.

"Ja, ich weiß, was dir vielleicht gut täte. Wir haben ja darüber gesprochen, dass du den Griff um deine Überzeugungen und Ansichten lockern willst, du aber nicht weißt, wie du das anstellen sollst."

Der Schüler nickte.

"Fein, ich habe eine Idee, was du bist zum nächsten Mal üben kannst", sagte der Meister und zwinkerte dem Schüler zu. "Es geht darum, zu erkennen, was dein Geist so alles tut, um dich von dir selbst abzulenken. Es ist eine schwere Übung, also sei nicht enttäuscht, wenn du dir auch schwer damit tust oder sogar das Gefühl hast, dabei zu scheitern."

"Okay", sagte der Schüler, nun ein wenig verunsichert.

"Also: Suche dir eine deiner Gewohnheiten oder Ansichten heraus, die du für dich untersuchen möchtest. Zum Beispiel eine Meinung, die du über ein bestimmtes Thema oder eine bestimmte Person hast, oder eine Angewohnheit wie zum Beispiel Fernsehen beim Essen oder etwas in der Art. Dann setze dich ruhig und gemütlich irgendwo hin, wo du eine Weile ungestört sein wirst, und hinterfrage diese Meinung oder Gewohnheit. Wo kommt sie her? Warum hast du sie? Worauf fußt sie? Welche Gefühle hast du dazu, sowohl zu der Sache selbst als auch dabei, sie zu hinterfragen? Was bringt sie dir? Schadet sie dir in irgendeiner Weise? Schadet sie anderen? Macht sie Sinn? Das ist sogar eine außerordentlich wichtige Frage. Und wenn sie keinen Sinn macht, warum hältst du dann an ihr fest?

Untersuche mehrere deiner Ansichten und Gewohnheiten auf diese Weise. Wenn du dazu einige Einsichten gewonnen hast, schau, ob du Gemeinsamkeiten finden kannst, zum Beispiel, dass du viele dieser Dinge einfach nur aus Gewohnheit tust, ohne besonderen Grund, oder aus Bequemlichkeit oder aus Angst, und so weiter. Überlege, ob du an diesen Gewohnheiten oder Ansichten überhaupt festhalten möchtest. Und wenn nicht, lass dich inspirieren, wie du sie auflösen könntest."

Der Schüler zog die Schultern ein. "Das klingt tatsächlich nach einer schwierigen Übung."

Der Meister lächelte erfreut. "Ja. Und das Beste kommt noch, wenn du diese ersten Schritte einmal gemacht hast: Wenn du darin ein wenig Übung hast, beobachte dich im Alltag und achte darauf, wie du dich verhältst, in welchen Situationen du ärgerlich wirst und warum, oder ängstlich oder ungeduldig. Das ist dann die Meisterschaft - vor allem,

wenn du es schaffst, aus der Situation herauszutreten und den Ärger, die Angst oder Ungeduld dadurch bewusst zu erkennen und auf diese Weise aufzulösen. Das gelingt nur wenigen."

Der Schüler dachte einen Moment lang über die Worte des Meisters nach und meinte schließlich leise: "Also, für mich klingt das nach einer fast unmöglichen Übung. Im Alltag werde ich das nie schaffen, fürchte ich."

Da lachte der Meister und erwiderte: "Doch, das ist zu schaffen. Du hast dein ganzes Leben lang Zeit. Genug Zeit also, um all dies zu üben und anzuwenden. Und genug Zeit, um deinen Geist kennen zu lernen."

#### 4

Der Schüler saß im Wohnzimmer des Meisters auf dessen Sofa. Der Meister hatte es sich im Sofasessel gegenüber bequem gemacht. Ein leise surrender Ventilator sorgte für etwas Kühlung. Die Hitze war dennoch anstrengend.

Der Schüler war froh, dass sie diesmal zur Abwechslung einmal drinnen blieben, denn die glühende Mittagshitze draußen war kaum auszuhalten.

"Wie ist es dir denn in letzter Zeit ergangen?", fragte der Meister freundlich.

Der Schüler trank einen Schluck Wasser und stellte das Glas sachte auf das kleine Holztischchen zu seinen Knien. Er seufzte. "Ich weiß nicht. Ich habe anfangs geübt, wie du mir empfohlen hattest, aber es ist nicht gerade einfach. Ich muss mich ständig aufraffen und mich daran erinnern, zu üben. Im Alltag ist es kaum möglich. Ich vergesse immer, mich selbst zu beobachten. Das geht irgendwie nicht. Manchmal fällt es mir auf, wenn ich mich ärgere, aber ich kann dann nicht aus meiner Haut heraus. Und dann ärgere ich mich über mich selbst. Es ist zu schwierig."

Der Meister nickte. "Es ist schwierig, das stimmt. Ärgere dich nicht über dich selbst, es ist schon ein großartiger Fortschritt, wenn dir bewusst wird, dass du dich ärgerst, auch wenn du es noch nicht fertigbringst, aus der Situation herauszutreten und den Ärger aufzulösen. Das braucht seine Zeit. Mach dir da bitte keinen Druck, das bringt dir nichts außer noch mehr Probleme. Übe einfach weiter und sei nachsichtig mit dir. Du machst das so gut wie du kannst. Mehr kannst und sollst du nicht von dir verlangen."

"Ha, leichter gesagt als getan", sagte der Schüler. "Im Nachsichtig-Sein mit mir selbst war ich schon immer schlecht."

Der Meister nickte ernst. "Ja, das geht vielen so."

"Wenigstens lasse ich mich dadurch aber nicht gehen. Ich finde, Disziplin ist wichtig."

Wieder nickte der Meister. "Durchaus. Aber verwechsle nicht Disziplin mit Selbstkritik oder Strenge sich selbst gegenüber. Disziplin des Geistes muss auf eine Weise erfolgen, in der man sich selbst liebevoll achtet und fördern möchte, nicht auf eine Weise, bei der man sich selbst schlecht macht. Was ich damit sagen will ist, dass du mit dir selbst umgehen solltest wie mit einem unschuldigen Kind, das viel zu lernen hat, das man aber keinesfalls überfordern und demotivieren sollte. Und das man keinesfalls abwerten darf."

Es ist wichtig, dass du dich selbst in liebevoller Art und Weise unterstützt und förderst. Nur so kannst du dich weiterentwickeln."

Seufzend schüttelte der Schüler den Kopf. "Ich weiß. Aber das ist für mich einfach schwierig. Ich kann das am ehesten noch bei anderen, aber bei mir selbst? Wie soll das funktionieren?"

"Indem du Mitgefühl dir selbst gegenüber entwickelst", sagte der Meister sanft. "Daran führt kein Weg vorbei."

Der Schüler fühlte wieder einmal, wie er sich innerlich gegen die Worte des Meisters sträubte. Ihm gefiel nicht, in welche Richtung das Gespräch ging. "Ich weiß, dass man sich selbst lieben muss", erwiderte der Schüler ausweichend.

"Ja", sagte der Meister ruhig. "Aber tust du es auch?"

Unruhig rutschte der Schüler auf dem Sofa herum und entschied sich dazu, lieber einmal einen Schluck Wasser zu trinken. Oder gleich das ganze Glas leer zu trinken und sich nachzuschenken. Schließlich kam er um eine Antwort nicht mehr herum. Er zuckte die Schultern. "Ich versuche es."

Der Meister nickte. "Und wie steht es mit Mitgefühl deinen Mitmenschen gegenüber? Funktioniert das?"

Der Schüler wiegte den Kopf. "Manchmal. Ich bemühe mich. Aber es gibt Situationen, da geht das einfach nicht."

"Ich verstehe", sagte der Meister.

"Ich kann schon Mitgefühl für andere empfinden, vor allem während meiner Meditationen geht das eigentlich sehr gut."

"Und im Alltag nicht so gut", schlussfolgerte der Meister.

Der Schüler schüttelte den Kopf. "Das kann man so nicht sagen!", entgegnete er. "Ich weiß, wie wichtig Mitgefühl ist. Ich versuche, mich so gut ich kann in andere hineinzusetzen. Mir immer wieder klar zu machen, dass die anderen Menschen genauso sind wie ich und auch nur glücklich sein wollen."

"Und dann empfindest du Mitgefühl?", hakte der Meister nach.

Der Schüler nickte, aber ganz überzeugt war er von sich selbst nicht. Er dachte darüber nach, was Mitgefühl eigentlich war, und zweifelte, ob er es wirklich des Öfteren zustande brachte. Vielleicht war es manchmal mehr Pflichtübung als aufrichtig und tief im Inneren gespürt.

Der Meister lächelte milde. "Weißt du, ich habe mir überlegt, was ich für heute sinnvoll fände, mit dir durchzugehen. Und dabei stolperte ich über das Mitgefühl. Kann es sein, dass dieses Thema für dich relevant ist?"

Der Schüler sagte nichts.

Also nickte der Meister. "Das Thema ist für jeden Menschen relevant, wenn ich ehrlich sein soll. Daher war es einfach für mich." Er lachte. "Es blieb für mich nur die Frage offen, inwieweit du bereits Mitgefühl entwickelt hast. Aber ich denke, das ist jetzt nicht mehr so wichtig. Du sagtest, beim Meditieren würde es gut klappen, dass du Mitgefühl für andere empfinden kannst?"

Der Schüler bejahte dies.

"Und für dich selbst?"

Der Schüler zuckte die Schultern. "Ich denke manchmal, ich schaffe es. Aber was bringt es mir, wenn es im alltäglichen Leben dann nicht funktioniert?"

"Ja", sagte der Meister nachdenklich. "Es ist sehr viel wert, dass du es trotzdem immer wieder probierst und übst. Hm. Weißt du, was wahrscheinlich das Problem ist, also, warum du dir damit so schwer tust?"

Der Schüler blickte auf und schüttelte den Kopf. Nun war er neugierig geworden.

"Weil du zwar theoretisch weißt, wie Mitgefühl funktioniert, aber die Praxis scheitert an einer wichtigen Grundlage: dem Selbstverständnis. Solange du nicht weißt, was es wirklich bedeutet, ein Mensch zu sein, solange du nicht weißt, wer du bist, kannst du dir dies auch nicht bei anderen vorstellen. Dann bleiben andere Menschen für dich sonderbar leer und fremdartig, auch wenn du dich bemühst. Du musst lernen, was es bedeutet, ein Mensch zu sein. Du musst erst dir selbst gegenüber Mitgefühl entwickeln, um es wirklich aufrichtig auch anderen gegenüber empfinden zu können."

Der Schüler runzelte die Stirn. "Tut mir leid, aber das verstehe ich nicht", sagte er und fühlte sich seltsam beleidigt. Er war der Meinung, sehr wohl zu wissen, was es bedeutete, ein Mensch zu sein.

"Ich weiß", erwiderte der Meister. "Lass mich sehen, ob ich es dir verständlich machen kann. Das könnte aber eine Weile dauern."

"Macht nichts", sagte der Schüler. "Ich habe Zeit."

"Ja." Der Meister schmunzelte. "Nun gut. Es ist schön und kann hilfreich sein, zu reden, aber es gibt Bereiche des Lebens, wo Worte unzureichend werden", meinte er leise. "Also bedeutet das für mich, dass wir es schaffen müssen, entsprechende Erfahrungen zu machen, um diese Bereiche des Lebens kennen zu lernen."

Der Schüler nickte.

"Und dazu gehört das Mensch-Sein", fuhr der Meister fort. "Dazu gehört das Wissen um dein wahres Selbst. Es gibt keine Worte, die diese Dinge so beschreiben können, dass andere verstehen."

"Hm", machte der Schüler. "Jetzt sprichst du aber wieder von Erleuchtung, oder?"

Der Meister seufzte und schüttelte langsam den Kopf. Nach einer Weile sagte er ernst. "Ich denke, wir beide legen jetzt erst einmal eine Regel fest, die für unsere nächsten Treffen gilt: Das Wort 'Erleuchtung' streichen wir jetzt mal aus deinem Wortschatz. Ich finde, das sollten wir für eine Weile nicht mehr verwenden. Und daher möchte ich dich bitten, in nächster Zeit nicht mehr über 'Erleuchtung' zu reden. Das täte gut, finde ich."

Die Mundwinkel des Schülers rutschten nach unten. "Wieso?", fragte er ehrlich enttäuscht.

"Weil es besser so ist", sagte der Meister. "Wie ich dir bereits sagte, verhindert das Konzept oder die Vorstellung, die du von Erleuchtung hast, was auch immer das für dich bedeutet, dass du gewisse Bereiche in dir kennen lernst. Ich möchte versuchen, dich von diesem Konzept wegzuführen, um deinen Geist für andere, dir unbekannte Dinge zu öffnen. Das ist so schon schwierig genug. Aber wenn du an deiner Vorstellung eines erleuchteten Geistes festhältst, wird es ganz und gar unmöglich."

Der Schüler war sichtlich nicht erfreut über diese Worte. "Aber auf irgendetwas muss ich doch hinarbeiten", protestierte er.

Da nickte der Meister und entgegnete: "Wenn du auf etwas hinarbeiten möchtest, dann vielleicht darauf, im Augenblick vollkommen präsent zu sein. Das ist ein gutes Ziel."

Der Schüler seufzte. "Das ist aber nichts neues für mich", meinte er enttäuscht.

"Ach so?" Der Meister grinste. "Wenn das so ist: Warum sitzen wir beide dann hier?"

"Weil ich gehofft hatte, du könntest mich in den erleuchteten Geist einführen." Sowie der Schüler das gesagt hatte, merkte er, wie trotzig sich das anhörte - selbst für ihn. Er merkte peinlich berührt, wie er errötete, und schlug die Augen nieder.

"Hm", machte der Meister. "Ist das so?" Er seufzte und schwieg für einen Moment.

Als der Schüler bereits glaubte, der Meister würde nichts mehr weiter dazu sagen, sprach er: "Hör mal, ich verstehe dich gut, wirklich. Ich weiß, dass du Sehnsucht verspürst nach diesem Wunder, das Erleuchtung verspricht. Unweigerlich stolpert man sehr schnell über dieses Thema, wenn man sich mit spirituellen Schriften beschäftigt. Und sehr schnell erwächst in einem der Wunsch, Erleuchtung zu erfahren. Ich glaube, dass es durchaus Sinn machte, dass solche Schriften früher geheim gehalten wurden, und dass gewisses Wissen als geheimes Wissen nur an Eingeweihte weiter gegeben wurde.

Das soll nicht heißen, dass es gut ist, auf welche Art früher mit sogenanntem Geheimwissen umgegangen worden ist. Aber der grundsätzliche Gedanke hinter diesem 'geheimen Wissen' ist gut, finde ich. Es geht darum, dass zu viel theoretisches Wissen schädlich sein kann, wenn die Praxis dazu fehlt. Und dazu gehören meiner Ansicht nach auch Beschreibungen des Erleuchtungszustandes. Dadurch werden Vorstellungen in den Köpfen der Menschen erzeugt, die unweigerlich zu Hindernissen auf dem Weg werden müssen. Denn wie man es dreht und wendet, mit wie viel Geschick und Wortgewandtheit man an die Beschreibung dieses Zustandes herangeht, man wird daran scheitern, diesem Zustand mit Worten gerecht zu werden. Man wird daran scheitern, anderen Menschen begreiflich zu machen, um was es hier geht, weil es solange Fiktion sein wird, bis es selbst erlebt wird."

"Also weißt du, wovon du sprichst", sagte der Schüler nachdrücklich.

Der Meister lächelte milde. "Deine Fragen", sagte er ruhig: "... machen wenig Sinn. Welchen Nutzen würde dir meine Antwort bringen?"

"Es würde mir Hoffnung machen, dass es diesen Zustand wirklich gibt und dass es tatsächlich Menschen gibt, die diesen Zustand erreicht haben. Es würde mich motivieren", sagte der Schüler leidenschaftlich.

Immer noch lächelte der Meister. Doch er schüttelte den Kopf. "Ich denke, dass es nicht ganz so wäre, wie du glaubst. Ich sage dir etwas. Es ist ein gut gemeinter Rat: Suche nicht nach Leuten, die von sich selbst behaupten, den Zustand der Erleuchtung erlangt zu haben. Wenn du so jemandem begegnest, sei höflich und nett und verabschiede dich anschließend. Dann weißt du, dass diese Person kein geeigneter Lehrer für dich ist. Und du weißt auch, dass der Umgang mit dieser Person für dich gefährlich sein könnte. Die Gefahr besteht darin, dass du von deinem eigenen Weg abkommen könntest. Und auf anderen Wegen wirst du dich unweigerlich verirren."

"Hm", machte der Schüler. "Mit anderen Worten: Du willst mir keine Antwort auf meine Frage geben, richtig?"

Der Meister lachte. "Habe ich das gesagt?", fragte er heiter.

"Ja. Ziemlich direkt, finde ich", meinte der Schüler.

Der Meister zuckte die Schultern. "Nun, dann wird es wohl so sein." Und dann lachte er ziemlich lange, sodass der Schüler sich zur Abwechslung einmal wieder ärgerte. So lustig fand er diese Sache eigentlich nicht. Im Grunde war das Thema für ihn sehr ernst, und in gewisser Weise fühlte er sich sogar ausgelacht.

Der Meister beruhigte sich wieder. "Ein guter Anfang wäre es", sagte er: "... wenn du deine Suche etwas entspannter angehen würdest. Mit zu viel Ernsthaftigkeit wirst du gar nichts finden, und du wirst dabei noch dazu zu wenig Nachsicht mit dir selbst üben."

"Für jemanden, der über Erleuchtung redet, ohne zu sagen, dass er sie selbst erlangt hätte, gibst du aber sehr viele gut gemeinte Ratschläge", sagte der Schüler säuerlich.

"Das könnte man als besserwisserisches Getue missverstehen."

"Aha", machte der Meister. "Vielen Dank für den Hinweis. Ich dachte zwar, du wärest wegen meiner gut gemeinten Ratschläge hier, aber ich lerne immer gerne neues dazu."

Der Schüler überlegte. Es stimmte, er war hier, weil er wollte, dass der Meister ihm half. Aber er war nur hier, weil er hoffte, dass es sich hier um einen erleuchteten Meister handelte. Wie konnte er sicher wissen, dass dem so war? Wie konnte er sicher sein, dass er keinem Hochstapler aufsaß, der einfach ein paar kluge Reden schwang, die er irgendwo aufgeschnappt hatte?

Wie, als hätte der Meister seine Gedanken erraten, sagte er: "Würde ich dir sagen, ich hätte Erleuchtung erlangt, welche Sicherheiten hättest du? Wie könnte ich dir unzweifelhaft beweisen, dass es so ist und ich die Wahrheit spreche? Wer könnte dir diese Sicherheit geben? Wie könnten alle Zweifel ausgeräumt werden? Das ist unmöglich. Nur dein Glaube könnte hier weiterhelfen, aber auf Basis einer einzigen Aussage wirst du wohl kaum deinen Glauben stellen, oder?"

Das irritierte den Schüler in seinem Ärger. Und es verunsicherte ihn. Wie sollte er überhaupt irgendjemandem glauben können, dass Erleuchtung real war? Nur, weil irgendwer darüber geschrieben hatte? Wieder einmal ließ der Schüler entmutigt seinen Kopf hängen.

Der Meister aber sagte: "Ist es also in Ordnung für dich, in nächster Zeit nicht über Erleuchtung zu reden? Vielleicht würden wir dann weiter kommen, ohne unsere Zeit damit zu vertun, über Dinge zu theoretisieren, die im Grunde leider wenig Sinn machen. Was meinst du?"

Der Schüler nickte traurig. Er wusste nicht mehr, was er wollte, und ob er hier überhaupt noch richtig war.

"Sehr gut!", rief der Meister plötzlich fröhlich aus. "Dann stellen wir unsere Praxis mal auf eine ordentliche Basis. Komm bitte mit." Mit diesen Worten erhob er sich und winkte seinem Schüler, ihm zu folgen.

Irritiert trottete dieser dem Meister hinterher.

Der Meister führte den Schüler in einen kleinen, hellen Raum der Wohnung, in dem sich lediglich ein Teppich mit Sitzpolstern befand und ein kleines Tischchen, auf dem der Schüler Räucherwerk ausmachen konnte.

Hier war er vorher noch nie gewesen. Er befand, dass sich der Raum angenehm anfühlte und eine beruhigende Ausstrahlung hatte.

Es gab wenige Bilder an den Wänden, die allesamt Naturfotografien waren, und die Vorhänge vor den Fenstern waren dezent und doch farbenfroh.

"Das hier ist mein Meditationsraum", erklärte der Meister zufrieden und deutete auf die Sitzpolster. "Bitte, such dir einen aus."

Der Schüler erwählte einen schlichten runden Polster in Weiß. Der Meister nahm auf einem grünen Polster Platz, und so setzte sich der Schüler dem Meister gegenüber im Schneidersitz auf den Boden. Der Sitzpolster war gut gefüllt und angenehm.

Der Meister lächelte freundlich. "Du hast bereits eine Menge über Meditation gelernt und weißt auch sehr viel über Religionen. Ich brauche dir also nichts übers Meditieren erzählen oder darüber, wie wichtig es ist."

Der Schüler schüttelte den Kopf. Aber dann sagte er doch: "Andererseits war ich mit meiner Praxis nie so erfolgreich. Zumindest nach meinen eigenen Vorstellungen. Vielleicht mache ich etwas falsch."

Der Meister sagte nichts dazu. Er blickte aus dem Fenster, dachte einen Moment lang nach und meinte schließlich: "Sobald du etwas erwartest, wird es schwierig, deine eigenen Erwartungen zu erfüllen. Aber wie sollte man es schaffen, keine Erwartungen zu hegen? Das ist natürlich schwierig."

Wieder dachte der Meister eine Weile nach, bevor er weitersprach: "Wir haben darüber gesprochen, wie wichtig Mitgefühl ist. Ich bin davon überzeugt, dass es nichts gibt, was wichtiger für einen Menschen ist, als echtes Mitgefühl zu entwickeln und es in sich anwachsen zu lassen, bis jede Tat und jedes Wort von Mitgefühl geleitet ist. Aber um Mitgefühl kontinuierlich entwickeln zu können, muss man es kennen gelernt haben. Nicht die Art von Mitgefühl, die im Kopf stattfindet, sondern jene, die im Herzen entsteht. Und dabei kann dir Meditation helfen. Sie kann dir dabei helfen, wahres Mitgefühl zu entdecken und in dir anwachsen zu lassen."

Der Schüler dachte darüber nach, was er soeben gehört hatte. "Aber", wandte er schließlich ein: "Ich verstehe ja den Unterschied zwischen Mitgefühl und Mitleid. Mitgefühl ist, zu erkennen, dass andere Menschen genauso sind wie ich. Aber was meinst du damit, dass Mitgefühl trotzdem manchmal kein wahres Mitgefühl ist sondern nur eines, das im Kopf stattfindet?"

Der Meister wiegte den Kopf. "Nein, das ist so nicht ganz richtig. Es ist nicht wichtig, was Mitgefühl in der Theorie ist, sondern es ist entscheidend, dass du es auch spürst. Mitgefühl entsteht tatsächlich dadurch, dass du dich im Anderen selbst wiedererkennst. Aber gleichzeitig zu dieser Erkenntnis musst du tief in dir spüren und wissen, dass es

tatsächlich so ist, dass dieser andere Mensch genauso ist wie du. Dieses unzweifelhafte Wissen, dieses Verstehen, ohne dabei den Verstand zu gebrauchen, ist es, was wahres Mitgefühl völlig mühelos in dir entstehen lässt."

"Hm", machte der Schüler. "Tue ich das nicht?"

Der Meister zuckte lässig die Schultern. "Sag du es mir. Nur du fühlst, was du fühlst."

Diese Antwort fand der Schüler reichlich unbefriedigend. Er brummte etwas unverständliches, und der Meister lachte.

"Also gut, wir sind hier, um uns auf Mitgefühl zu besinnen, also tun wir das jetzt mal. Wie wäre es mit etwas Meditation?"

Der Schüler nickte und nahm seine übliche Meditationshaltung mit geradem Rücken ein. Auch der Meister setzte sich gerade hin und rückte seinen Polster etwas zurecht.

"Du hast bestimmt schon öfters über Mitgefühl meditiert", sagte der Meister. "Wie machst du das?"

Überrumpelt fiel dem Schüler im ersten Moment leider überhaupt nichts dazu ein. Dann erinnerte er sich zum Glück an ein Seminar, das er besucht hatte, in welcher die Praxis der liebenden Güte behandelt worden war. Es war eine buddhistische Praxis. Also erklärte der Schüler: "Vereinfacht gesagt, ich stelle mir eine Person vor, mit der ich zum Beispiel eine Meinungsverschiedenheit hatte. Dann versuche ich mich in die Warte dieser Person zu versetzen, um den Konflikt durch ihre Augen zu sehen. Und dann visualisiere ich diese Person vollends glücklich und zufrieden, wie aus einem inneren Licht strahlend, und sende ihr auch noch meine Liebe und meinen Frieden. So ungefähr habe ich das bisher gemacht, stark vereinfacht." Zufrieden mit sich und darüber, dass er die Frage des Meisters doch beantworten hatte können, lächelte der Schüler.

Der Meister nickte. "Sehr gut. Das klingt sehr gut." Wieder nickte er, aber er wirkte dabei bereits wieder in Gedanken. Unvermittelt sagte er: "Dann versuchen wir etwas ganz anderes."

Der Schüler war verwundert - und ein wenig enttäuscht. Aber gleichzeitig war er auch aufgeregt. Er hoffte wie immer darauf, dass der Meister ihm nun ein Geheimnis verraten würde.

Erneut lächelte der Meister sanft. "Da du bereits Übung darin hast, macht es keinen Sinn, dass wir diese Übung hier und jetzt machen. Wenn es für dich passt, wirst du das bestimmt auch so anwenden. Ich möchte mich mit dir lieber einer ganz bestimmten Sache zuwenden: Dir selbst. Also, wer du bist, warum du tust, was du tust, und warum du es dringend nötig hättest, dich selbst zu entdecken und Mitgefühl dir selbst gegenüber zu haben."

"In Ordnung", sagte der Schüler. "Also tue ich jetzt - was?"

Der Meister schmunzelte. "Zuerst besinnst du dich einmal eine Weile auf dich selbst und deine Umgebung. Das bedeutet, wir machen eine kleine Achtsamkeitsmeditation. Dabei geht es wiederum im Grunde darum, im Hier und Jetzt vollkommen präsent zu sein. Wenn du dich gut zentriert fühlst ist es an der Zeit, die Praxis, die du mir eben geschildert hast, auf dich selbst anzuwenden. Das heißt, du visualisierst fürs erste einmal dich selbst und versuchst, dich in dich selbst hineinzusetzen und Mitgefühl für dich zu haben mit all

deinen Schwächen und Fehlern und mit deinen Wutausbrüchen. Mitgefühl dafür, dass du vielleicht Dinge getan hast, die du unterlassen hättest sollen und andererseits auch Dinge unterlassen hast, die du tun hättest sollen. Kurzum: Du gestehst dir selbst ein, auch nur ein Mensch zu sein, der alles in seinem Leben so gut macht, wie er eben gerade kann. Nicht, wie er sollte, sondern wie er den Umständen entsprechend und seiner eigenen inneren Verfassung entsprechend dazu imstande ist.

Werde dir bewusst, dass du auch immer nur das Beste möchtest, selbst wenn du dabei Fehler machst. Fehler zu machen gehört zum Menschsein dazu. Aber es ist gut, sich diese Fehler anzusehen und aus ihnen zu lernen, um sie nicht immer wieder aufs Neue wiederholen zu müssen. Habe Mitgefühl mit dir selbst. Und wiederhole diese Übung so oft, bis du es tatsächlich schaffst, dich selbst nicht mehr unentwegt für all deine Verfehlungen und Schwächen zu tadeln. So lange also, bis du dir selbst gegenüber liebevolle Nachsicht entwickelt hast."

"Oje", sagte da der Schüler. "Das klingt nach einem langen Projekt."

Der Meister wiegte den Kopf und erwiderte: "Es ist das wichtigste Projekt, das du in deinem Leben angehen kannst: Frieden mit dir selbst zu schließen. Solange in dir Unfriede tobt, wirst du niemals dauerhaft glücklich und zufrieden sein können. Der Friede beginnt in uns selbst. Hast du mit dir selbst deinen Frieden gemacht, kann dir diese innere Ruhe und Freude niemand mehr nehmen. Sie hängt dann nicht mehr von äußeren Umständen ab."

Ein wenig skeptisch schaute der Schüler zwar drein, aber er sagt nichts. Ein Bild blitzte in seinen Gedanken auf, wie es wohl wäre, wenn jeder Mensch auf der Erde mit sich selbst Frieden geschlossen hätte; wie die Welt sich dadurch wohl verändern würde. Aber er verlor es sofort wieder und war verwirrt.

Im ersten Moment wusste er nicht, was er soeben gefühlt hatte. Und im nächsten Moment war das Gefühl für ihn nicht mehr greifbar.

"Also gut", sagte der Meister sanft. "Dann beginnen wir nun mit der Meditation."

## 6

Schüler und Meister saßen im Meditationsraum auf ihren Sitzpolstern. Zum Glück war der Raum nach Osten hin ausgerichtet, sodass die heißeste Mittagssonne nicht durch das Fenster schien. Dadurch war die Temperatur im Zimmer noch irgendwie erträglich für den Schüler.

Er schwitzte, aber dagegen konnte er nichts machen. Ihm war zu heiß, aber das ging ihm jeden Sommer so. Hitze vertrug er nicht besonders gut.

"Wie ist es dir in letzter Zeit ergangen?", fragte der Meister. "Hast du geübt?"

Der Schüler nickte. "Ja. Ich hätte bestimmt mehr tun können, aber ich habe mich bemüht, regelmäßig zu meditieren."

"Sehr gut", sagte der Meister lächelnd. "Und was hast du erlebt? Hat die Praxis für dich funktioniert? Bist du auf Hindernisse gestoßen?"

Der Schüler dachte einen Moment über seine Antwort nach bevor er erwiderte: "Es war schön, wirklich schön. Aber es war nicht so einfach für mich. Also, das Präsent Sein im Augenblick und auch, nachsichtig mit mir selbst zu sein. Ich tue mir damit noch schwer. Aber ich verstehe, worum es geht, denke ich. Die Umsetzung ist halt nicht so leicht. Und im Alltag kann ich leider gar nichts davon richtig anwenden. Ich vergesse immer, mich auf die Praxis zu besinnen und nachsichtig mit mir selbst zu sein. Mir fällt auch auf, dass ich meistens den ganzen Tag über völlig unbewusst durch die Gegend hetze und das gar nicht mal bemerke. Ich reagiere mehr, als dass ich agiere. Oder nein, ganz richtig ist das so nicht. Ich bin schon konzentriert und aktiv, aber ... Puh, das ist schwierig zu erklären ... " Der Schüler stoppte und überlegte, wie er dem Meister begreiflich machen konnte, was er meinte.

Dieser lächelte und sagte: "Ich weiß genau, wovon du sprichst. Das ist gut. Ja, es ist gut, dass dir das auffällt. Das ist ein wichtiger Schritt in die richtige Richtung. Du bemerkst, dass du andauernd abgelenkt bist. Gut. So geht es uns allen. Das ist normal. Es ist so normal, dass es vielen Menschen nicht auffällt. Wir sind es gewöhnt, nicht in unserer Mitte zu sein, sondern überall anders, nur nicht bei uns selbst. Und da dies so normal für uns ist, glauben wir tatsächlich, dass dieses verdrehte Bewusstsein unser Selbst wäre. Aber das ist nur Illusion."

Der Schüler nickte nachdenklich. Die Worte des Meisters hatten eine seltsam beunruhigende Wirkung auf ihn, die er sich rational nicht völlig erklären konnte. "Und was tue ich dagegen?", fragte er schließlich.

"Du übst weiter."

"Einfach dieselbe Übung immer und immer wieder?", hakte der Schüler nach.

Der Meister verneinte. "Die Übung wird sich verändern im Laufe der Zeit. Du wirst sehen. Du wirst lernen, sie an deine stetig veränderten Bedürfnisse anzupassen. Für den Anfang ist es gut, wenn du die Übung beibehältst. Du wirst wissen, wenn du sie verändern musst."

Zweifelnd wiegte der Schüler den Kopf. "Meinst du?"

Der Meister lächelte. "Du sprachst davon, dass du die Übung nicht in deinen Alltag integrieren kannst?", wechselte der Meister das Thema.

Der Schüler nickte. "In Situationen, wo ich es am Meisten brauchen würde, denke ich gar nicht über Mitgefühl nach sondern reagiere einfach nur. Meist hat das dann gar nichts mit Mitgefühl zu tun."

"Es ist schwierig", räumte der Meister ein. "Aber es ist nicht unmöglich. Schau, es ist so: Du bist daran gewöhnt, auf eine bestimmte Art zu handeln und zu denken, dass man auch sagen könnte, du bist konditioniert. Es bedarf viel Mühe, solche Konditionen wieder los zu werden und durch etwas anderes zu ersetzen. Aber es ist möglich, wenn du nur willst. Es ist ein Bisschen wie Klavierspielen: Das lernst du nicht an einem Tag. Es erfordert langes, mühevolleres Üben. Aber irgendwann flitzen deine Finger über die Tasten und erzeugen die schönste Melodie, ohne dass du darüber nachdenken musst. Und nun stell dir vor, du hast dir falsche Handgriffe angeeignet. Wie mühevoll es erst ist, diese falschen Handgriffe wieder zu verlernen und durch die richtigen zu ersetzen!"

Der Schüler lächelte sanft. "Netter Vergleich", sagte er.

Auch der Meister lächelte. "Viele Menschen glauben oder hoffen, spirituelle Entwicklung wäre etwas, das einfach passiert. Wir werden eingeweiht und plötzlich sind wir verändert, wie durch Zauberei. Oder wir erhalten eine besondere Behandlung und plötzlich ist alles anders für uns. All dies impliziert, dass wir hoffen, jemand anderer würde kommen und uns retten. Wir hoffen insgeheim, jemand anderer würde unsere Probleme für uns lösen. Wie bitter ist die Enttäuschung jedes Mal aufs Neue, wenn dies nicht funktioniert! Wie groß die Illusion, wenn wir weiterhin an dieser Vorstellung festhalten!

Es ist mühevoll, an sich zu arbeiten. Und es kann schmerzvoll sein, ja, manchmal sogar kaum erträglich. Aber es ist der einzige Weg. Niemand kann unsere Probleme und unsere Aufgaben im Leben für uns lösen, außer wir selbst. Übernehmen wir echte Eigenverantwortung, ist dies der erste Schritt zu einer konstruktiven, fruchtbaren Arbeit an sich selbst. Und ein wichtiger Schritt in der spirituellen Entwicklung. Eigenverantwortung. Das ist ein Schlüsselwort. Und dabei meine ich nicht Selbstständigkeit im materiellen Sinne. Sondern ich meine, für die eigene Entwicklung Verantwortung zu übernehmen. Bei sich zu bleiben. Den Mut zu haben, sich selbst anzuschauen und seine eigenen Themen auch sehen zu wollen, ohne immer anderen die Schuld daran zu geben, wenn man im Ungleichgewicht ist."

Der Schüler war sehr still geworden. Wiederum musste er gründlich über die Worte des Meisters nachdenken. Wiederum bereiteten sie ihm ein gewisses Unbehagen.

Nach einer Weile des Schweigens sagte der Meister: "Es ist in Ordnung, wenn dieses Thema schwierig für dich ist. Lass es einfach einmal auf dich wirken."

Der Schüler nickte. "Okay", sagte er leise. Er verspürte nun leichtes Unwohlsein im Bauch, und er fühlte sich in gewisser Weise getadelt, obwohl der Meister nicht unhöflich geworden war und ihn auch nicht kritisiert hatte. Dennoch wäre er am liebsten nach Hause gegangen, in sein Bett gekrochen und hätte dann die Decke über den Kopf gezogen. Er war eigenartig enttäuscht. Darüber musste er nachdenken.

Sanft sagte der Meister: "Ich gebe dir einen Ratschlag, wie du Mitgefühl mit anderen im Alltag üben kannst, sofern du daran denkst. Überlege dir im Zusammensein mit anderen, wie du behandelt werden wollen würdest. Das ist kein neuer Tipp, aber er ist sehr hilfreich, wenn man es schafft, ihn anzuwenden. Und einen Rat in Bezug auf Mitgefühl mit dir selbst habe ich auch für dich: Tu das Gleiche bei dir selbst. Wenn du schon wieder dabei bist, dich selbst zu kritisieren oder abzuwerten, versuche dir vorzustellen, du wärst jemand anderes. Wie würdest du dich einem anderen Menschen gegenüber in dieser Situation richtig verhalten? Wärest du auch so streng? Warum setzt du bei dir andere Maßstäbe als bei anderen?"

Der Schüler wollte etwas erwidern, aber dann wusste er doch nicht, was er eigentlich sagen sollte. Ihm fiel kein ordentlicher Grund dafür ein, warum er zu sich selbst strenger war als zu den meisten anderen Menschen. Er hatte einfach das Gefühl dies sei angebracht, aber er konnte nicht ausdrücken, wieso dies so sein könnte.

Vielleicht, um seine Unsicherheit zu überspielen, vielleicht aber auch, weil die Frage ihn wirklich seit geraumer Zeit sehr beschäftigte, begann der Schüler: "Eines möchte ich jetzt

gerne mal fragen: Wenn es um Meditation geht, lese ich oft, dass es wichtig ist, die Meditation in den Alltag mitzunehmen. Wie soll das gehen? Ich meine, ganz konkret? Ich kann mir nicht vorstellen, wie ich dauernd meditieren und gleichzeitig den Alltag meistern soll."

Der Meister lachte. "Wenn du so viel darüber liest, hast du bestimmt auch gelesen, dass Meditation mühelos, ohne große Anstrengung geschehen soll. Wenn du das geschafft hast weißt du auch, wie das im Alltag funktioniert."

Der Schüler machte ein unzufriedenes Gesicht. "Das hilft mir jetzt irgendwie gar nicht weiter", brummte er.

Da zuckte der Meister die Schultern. "Dann denk nochmal darüber nach."

"Hmpf", machte der Schüler und war wieder kurz davor, beleidigt zu sein.

"Pass auf", versuchte es der Meister anders. "Ich glaube, ohne jetzt werten zu wollen, dass du für dich noch nicht ganz herausgefunden hast, was Meditation eigentlich ist. Das ist auch gar nicht so leicht herauszufinden. Es gibt viele Beschreibungen darüber, wie man richtig meditiert, so viele verschiedene Methoden. Und am Ende fragt man sich vielleicht: Welche ist die richtige?"

"Und welche ist die richtige?", sprang der Schüler sofort auf die Frage auf.

"Das kann ich dir nicht beantworten. In gewisser Weise sind sie wohl alle richtig. Das Problem, dem ich bei diesen Beschreibungen aber begegnet bin ist, dass versucht wird, etwas zu beschreiben, was sich nur sehr schwer in Worte fassen lässt. Im Grunde wird versucht, eine Erfahrung zu vermitteln, und das ist schwierig. Deshalb ist es auch nicht so einfach, nach Anleitungen zu meditieren.

Solange du nicht selbst erfahren hast, wohin du in deiner Meditation gelangen möchtest, kannst du es auch nicht wissen. Dann ist die Meditation in gewisser Weise ein Tappen im Dunkeln. Sie kann dich auch ganz schön verwirren. Ja, falsch durchgeführt kann sie sogar großen Schaden in dir anrichten. Und das ist kein Scherz. Es ist tatsächlich so. Wenn du deinen Geist erforscht, kannst du auch in die Irre geleitet werden."

Der Schüler setzte eine zweifelnde Miene auf. "Ich habe noch nie gehört, dass Meditation schädlich sein kann", sagte er und verschränkte die Arme vor der Brust.

Der Meister aber nickte nur. "Dann hast du nicht alles darüber gehört. Aber ist das wirklich so verwunderlich? Schließlich kann alles einen schlechten Ausgang nehmen, das man auf die falsche Weise ausführt."

Der Schüler war nicht überzeugt und seine Arme blieben vor der Brust verschränkt. "Soll das heißen, ich kann es ohnehin nur falsch machen, weil mir niemand sagen kann, wie es richtig funktioniert?"

Der Meister lächelte milde. "Das habe ich nicht gesagt. Was ich gesagt habe war, dass es schwierig ist, allein anhand von Beschreibungen auf die richtige Weise zu meditieren."

Der Schüler machte eine unbestimmte Geste mit den Händen und sagte streng: "Na, dann kann ich es ja gleich bleiben lassen!"

Der Meister seufzte. "Ich versuche es dir zu erklären. Sei bitte offen für das, was ich dir sage. Wir Menschen glauben zu wissen - zumindest annähernd - wie unser Denken funktioniert und wie unser Wesen beschaffen ist. Wir sind aus Fleisch und Blut, haben ein

kompliziertes Gehirn und Nerven und Hormone im ganzen Körper verteilt. Wir haben Augen, um zu Sehen, Ohren, um zu Hören, wir Schmecken und Riechen. Ach, unser Körper ist ein sehr ausgeklügeltes Wunderwerk der Natur! Manche glauben, wir wären einzig und allein wer wir sind, aufgrund unseres Körpers und im Speziellen aufgrund unseres Gehirns.

Fragst du einen Hirnforscher, wird er dir aber sagen, dass wir bisher nicht im Entferntesten verstehen, wie unser Gehirn genau funktioniert und warum wir sind, wie wir sind. Gedanken sind Nervenimpulse in unserem Gehirn, aber wieso genau sie überhaupt da sind, wie genau sie entstehen und warum der eine Mensch auf die eine, der andere Mensch auf die andere Weise denkt, kann niemand genau erklären. Es kommt uns so alltäglich vor, ein Mensch zu sein, dass uns nicht bewusst ist, wie unglaublich unsere Existenz eigentlich ist, wie mysteriös und magisch, weil wir sie für selbstverständlich halten.

Aber sage mir, weißt du genau, wie dein Geist beschaffen ist? Hast du ihn bereits so gründlich erforscht, dass du ihn in- und auswendig kennst, jede seiner Dynamiken verstehst und immer voraussagen kannst, was du im nächsten Moment denken, fühlen oder tun wirst? Wie du spontan auf etwas Unerwartetes reagieren wirst?"

Der Schüler schüttelte den Kopf.

"Natürlich nicht!", rief der Meister und lächelte. "Sonst säßen wir beide bestimmt nicht hier und müssten uns über diese Dinge unterhalten." Er lachte und schüttelte ebenfalls den Kopf. "Unser Geist ist dermaßen geheimnisvoll für uns, dass wir es oftmals nicht wagen, ihn uns genauer anzusehen. In Wahrheit haben wir sogar ein wenig Angst davor. Was würden wir wohl finden, wenn wir in seine Tiefen eintauchten? Und noch erschreckender die Frage: Was, wenn wir uns dort verirren und nicht mehr hinausfinden? Die Dynamik und wahre Natur unseres Geistes zu erkunden erfordert viel Mut, Geduld und auch Beharrlichkeit. Und es gibt viele Irrwege, die man erst kennt, wenn man sie beschritten hat. Wichtig ist zu wissen, wenn man einen Irrweg eingeschlagen hat."

"Heißt das, dass du mir sagen wirst, wenn ich in die Irre gehe?", fragte der Schüler stirnrunzelnd.

Der Meister wiegte den Kopf. "Wenn es sein muss, werde ich das tun, soweit es mir möglich ist. Aber im Grunde weißt du selbst am besten, was wahr und was falsch ist."

"Aber du hast doch gerade gesagt, dass ich es nicht wissen kann", erwiderte der Schüler verwirrt.

Der Meister lächelte. "Nicht hier, das stimmt", und tippte sich an die Stirn. "Aber hier drin, da weißt du es sehr wohl." Und er legte seine Hand auf seine Brust. "Ein Teil von dir weiß ganz genau, was wahr ist und was falsch ist. Du wirst lernen, auf diesen Teil wieder zu hören."

Der Schüler sagte nichts dazu, weil er nicht wusste, was er erwidern sollte.

"Auch das gehört zur Eigenverantwortung", sagte der Meister. "Antworten selbst in sich zu finden. Fragen stellen ist gut und wichtig, aber ebenso wichtig ist es, zu lernen,

Antworten zuzulassen, die in einem selbst entstehen. Gewisse Dinge kann dir niemand sagen. Bestimmte Wahrheiten musst du selbst in dir finden."

"Ich weiß, was du meinst, denke ich", sagte da der Schüler leise. "Du sprichst von Intuition. Der leisen Stimme in einem selbst, die einem oft ins Gewissen redet."

"Im weitesten Sinne meine ich das wohl." Der Meister lächelte.

"Ich kenne das. Aber woher soll ich wissen, dass die Antworten, die ich auf diesem Wege erhalte, richtig sind? Ich kann mir sonst was ausdenken! Wie soll ich wissen, dass es nicht so ist, und dass meine Antworten stimmen?"

"Zweifelst du an deinen Eingebungen?", fragte der Meister.

Der Schüler nickte. "Ja, manchmal. Ach, was rede ich da? Sehr oft tue ich das."

Nun nickte auch der Meister. Eine Weile schwieg er und blickte aus dem Fenster. Die Sonne schien hell und durch das Fenster war der blaue Himmel zu sehen.

"Es ist nicht schlecht zu zweifeln", sagte der Meister schließlich ruhig.

Der Schüler lächelte schief. "Ja, klar", sagte er halb im Scherz.

"Es ist so: Der Zweifel ist ein nützliches Werkzeug, vorausgesetzt, du weißt ihn richtig einzusetzen. Das Problem, das wir oft mit dem Zweifel haben ist ja nicht der Zweifel an sich, sondern die Art, wie wir ihn hier bei uns zumeist gebrauchen. Ist es nicht so, dass der Zweifel dir hilft, Dinge zu hinterfragen? Das ist doch grundsätzlich eine gute Sache, oder? Immerhin hilft uns der Zweifel auf diese Weise, über uns selbst hinaus zu wachsen, unseren begrenzten Horizont immer wieder aufs Neue zu sprengen und weiter zu gehen, als wir es sonst für möglich gehalten hätten."

"Hm", machte der Schüler. "Aber ich zweifle oft zu viel, glaube ich. Es ist manchmal so schlimm, dass ich gar nichts mehr glauben kann."

Der Meister schmunzelte. "Nun, so schlimm wird es schon nicht sein", meinte er. "Sieh es mal so: Würdest du nicht zweifeln, hättest du bestimmt nicht so viele Fragen. Und du würdest dadurch wohl wenige Antworten erhalten."

"Ja", seufzte der Schüler. "Wenn ich die Antworten dann wenigstens annehmen könnte! Die bezweifle ich ja ebenso." Plötzlich musste er selbst über seine Worte lachen. Sie kamen ihm komisch vor.

Auch der Meister lachte, und einen schönen Moment lang lachten beide gemeinsam, als wäre nichts anderes wichtiger als dieser Augenblick und das Lachen an sich. Es fühlte sich sehr befreiend an für den Schüler. Schließlich aber ebte das Lachen ab und machte einer friedlichen Stille Platz.

"Danke", sagte der Schüler. "Das hat gut getan."

"Fein", erwiderte der Meister. "Und weißt du was? Das war eine wichtige Erkenntnis."

Der Schüler runzelte die Stirn. "Was meinst du?", fragte er.

Der Meister lächelte sanft. "Dass du den Zweifel nicht immer ganz so ernst nehmen solltest", sagte der Meister, und zwinkerte dem Schüler zu.

Schüler und Meister saßen im Garten. Es war ein lauer Nachmittag und die Luft war angenehm und duftete. Der Schüler genoss es, Draußen zu sein. Auch der Meister war sichtlich zufrieden. Er räkelte sich in seinem Lehnstuhl und nippte immer wieder an seinem Kräutertee. Unvermittelt aber setzte er sich gerade und schaute dem Schüler mit klarem Blick in die Augen. Beinahe erschrocken senkte dieser seinen Blick.

"Ich dachte gerade", sagte der Meister unbeirrt: "... dass jetzt wieder ein guter Zeitpunkt für eine kleine Achtsamkeitsmeditation wäre. Genau hier ist es gerade wunderbar. Was meinst du?"

Der Schüler nickte unbestimmt. Er war immer noch irritiert von dem direkten Blickkontakt, der etwas in ihm gerührt hatte. Der Blick des Meisters war ihm unangenehm gewesen, aber zugleich auch aufregend. Wie konnte man nur so schauen, fragte er sich. Das war ihm ein Rätsel.

"Komm, probieren wir es! Ich leite dich an", sagte der Meister fröhlich.

Der Schüler nickte erneut und setzte sich gerade hin.

"Wir beginnen damit, uns auf uns selbst zu besinnen. Bitte schließe deine Augen."

Der Schüler tat wie geheißen.

"Konzentriere dich auf deinen Atem, folge der Luft, die in deine Lungen strömt und diese wieder verlässt. Atme tief und ruhig, besinne dich nur auf deinen Atem, auf das Gefühl, das dein Atem in dir erzeugt. Atme tief und ruhig, sei ganz bei deinem Atem."

Sie atmeten.

"Fühle, wie du selbst immer ruhiger wirst, wie dich dein Atem zu dir selbst bringt, dich zentriert. Lass deinen Atem dich entspannen, lass dich in ihn hineinfallen und ihn dich tragen, bis du dich ganz ruhig, entspannt und wohl in dir fühlst."

Sie atmeten.

"Nun lenke deine Aufmerksamkeit behutsam um, lass den Atem fließen, wie er möchte, und spüre in deinen Körper hinein. Wie fühlt er sich an? Spüre ihn in seiner Gesamtheit, werde dir bewusst, dass du und dein Körper eins seid. Dein Körper ist ein Teil von dir. Fühle ihn. Wie fühlt er sich an? Spür in ihn hinein."

Eine Weile schwieg der Meister, und der Schüler folgte seinen Anweisungen.

"Dein Körper ist ein Teil von dir", wiederholte der Meister mit ruhiger Stimme. "Er ist da, weil du da bist. Deine Aufgabe ist es nun, ihn wahrzunehmen, ihn zu spüren und auf das zu hören, was er dir sagen möchte. Denn es ist deine eigene Stimme, die da zu dir spricht."

Der Schüler tat, wie der Meister gesagt hatte. Er versuchte sich völlig darauf einzulassen.

"Nimm einfach wahr", sagte der Meister leise. "Sei offen für alles, was ist."

In die Stille, die auf diese Worte folgte, lauschte der Schüler hinein. Er war - vielleicht zum ersten Mal überhaupt - bereit, alles anzunehmen, was in diesem Moment zu ihm kommen mochte. Und es kam tatsächlich etwas. Er spürte es deutlich.

Im nächsten Augenblick brach er in Tränen aus.

Es war eine Welle von Traurigkeit, die ihn einfach mit sich riss, und er war so überwältigt davon, dass er schluchzend und weinend in sich zusammensackte.

"Was ist das?", rief er zwischen Schluchzern und blickte den Meister fast vorwurfsvoll an. Dann schlug er die Hände vors Gesicht und weinte einfach weiter.

"Es ist gut so, wie es ist", erwiderte der Meister sanft. "Lass es zu."

Und der Schüler ließ es zu. Er weinte, bis alle Tränen aus ihm herausgeflossen waren.

---

"Möchtest du darüber reden?", fragte der Meister, als der Schüler sich beruhigt hatte.

Dieser schüttelte den Kopf. "Ich glaube nicht", sagte er leise. "Ich weiß ja nicht mal, was das vorhin war. Keine Ahnung, wo das plötzlich hergekommen ist."

Der Meister nickte. "In Ordnung. Es ist gut, du musst es gar nicht wissen. Wichtig ist zuallererst, wie du dich jetzt fühlst."

"Bis auf dass mir die ganze Heulerei jetzt irgendwie peinlich ist?", fragte der Schüler. Er seufzte.

"Das muss es nicht."

"Ich weiß." Wieder seufzte der Schüler und dachte nach.

"Ich fühle mich irgendwie erleichtert. So also ob sich in mir eine Spannung gelöst hätte. Hm, hat es ja auch, schätze ich."

"Ich bin jedenfalls sehr froh, dass du das zugelassen hast", sagte der Meister. "Wir sind es gewöhnt, unsere Gefühle zu unterdrücken. Solange, bis sie uns irgendwann einholen. Das ist eine schlechte Strategie, finde ich. Es ist doch besser, seinen Gefühlen eine Berechtigung zu erteilen. Immerhin sind sie da, ob wir sie in uns zulassen, oder nicht."

"Sind sie das wirklich?", fragte der Schüler.

"Kommt darauf an, was du unter 'wirklich' verstehst." Der Meister lachte, als hätte er gerade einen guten Witz gemacht.

"Hm", machte der Schüler und überlegte, was genau der Meister wohl damit sagen wollte.

"Fühlst du dich dazu in der Lage, heute weiter zu machen, oder brauchst du etwas Zeit, um deine Erfahrung von vorhin auf dich wirken zu lassen?", fragte der Meister, der mittlerweile wieder aufgehört hatte zu lachen.

"Ich denke, es geht schon", erwiderte der Schüler. "Ich möchte gerne wissen, was für eine Meditation das war. Für mich war das keine Achtsamkeitsmeditation."

"Es war eine. Sie diente dazu, dir selbst gegenüber achtsam zu sein. Es geht nicht nur darum, achtsam wahrzunehmen, was um dich herum geschieht, sondern genauso darum, was in dir geschieht. Wenn dies nicht sogar fast wichtiger ist. Immerhin sind wir es gewohnt, unsere Aufmerksamkeit nach außen zu richten, nicht so sehr aber, sie nach innen zu richten."

"Ja", räumte der Schüler ein. "Aber es war dann irgendwie nicht so angenehm."

Der Meister wiegte den Kopf. "Es kann auch ganz anders kommen, wenn du auf diese Weise meditierst, glaub mir. Ich sag dir was, und du kannst es glauben, oder nicht, ganz wie du willst. Ich habe gewusst, dass da etwas in dir steckt, das du herauslassen musst. Es war gut und wichtig, dass du es zugelassen hast. Genau darum haben wir heute diese Meditation gemacht."

Der Schüler wusste nicht so recht, ob er dem Meister das Gesagte glauben sollte. Im Nachhinein konnte jeder behaupten, gewusst zu haben, was passieren würde.

Der Meister lächelte. "Ich sage dir noch etwas."

"Okay."

Diese Meditation ist äußerst kraftvoll. Du kannst sie erweitern. So weit kamen wir vorhin ja gar nicht mehr. Wenn du sie auf jeden deiner Sinne anwendest, also auf den Tastsinn, den Hörsinn und so weiter, und du dich darauf wirklich einlassen kannst, so ist diese Meditation ein Tor, das dich - sofern du es durchschreitest - dorthin bringen kann, wo du deiner wahren Natur begegnest. Wenn du dich darauf vollkommen einlassen kannst und es schaffst, einfach zu sein, wer du bist."

"Hm", machte der Schüler wieder. Er dachte nach.

"Was denkst du jetzt gerade?", fragte der Meister.

"Ich denke", erwiderte der Schüler: "Ich denke darüber nach, wie du das meinst. Also, ich meine damit, zu sein, wer ich bin. Das verwirrt mich irgendwie. Ich meine meistens jetzt schon zu wissen, wer ich bin."

"Gut", sagte der Meister schmunzelnd. "Warum bist du dann hier?"

"Wo?"

"Hier bei mir. Warum reden wir dann überhaupt noch über diese Dinge?" Der Meister grinste.

Der Schüler runzelte die Stirn. "Du irritierst mich", sagte er schließlich ganz offen.

Da lachte der Meister wieder. "Tue ich das?", fragte er heiter.

Der Schüler seufzte. "Ja." Er verdrehte die Augen. "Na gut, wenn du meinst, dass du das besser weißt als ich: Wer bin ich denn?"

Der Meister schmunzelte. Ganz direkt blickte er dem Schüler in die Augen, und sein Blick war dermaßen intensiv, dass es dem Schüler plötzlich peinlich war, dass er soeben noch seine Augen verdreht hatte.

Die Augen des Meisters schienen geradezu zu leuchten. "Das glaubst du mir ja doch nicht", sagte er halb im Scherz, und seine Augen verengten sich ein wenig, als er auf eine Art lächelte, die dem Schüler einen Schauer durch den Körper jagte.

Er wandte unwillkürlich den Blick ab, weil der Meister ihm in diesem Moment unheimlich war. Einen kurzen Augenblick lang hatte er dem Meister sogar abgenommen, dass er ganz genau wusste, wer der Schüler war. Ihm fröstelte. Er wusste nicht einmal, wie er seine eigenen Gedanken dazu verstehen sollte. Was ging hier eigentlich vor sich, so fragte er sich?

Mit einiger Überwindung sagte der Schüler schließlich: "Versuch es. Vielleicht überrasche ich dich." Immer noch spürte er den Blick des Meisters auf sich ruhen, so als ob ein Scheinwerfer auf ihn gerichtet wäre. Die Anspannung, die er spürte, konnte er sich nicht richtig erklären.

"Ja, vielleicht", sagte der Meister nachdenklich. Eine Weile schwieg er. So lange, bis der Schüler doch wieder aufblickte.

Der Meister sah ihn immer noch an, aber sein Blick war nicht mehr so durchdringend wie eben noch. Das erleichterte den Schüler.

"Hör zu", sagte der Meister wieder sanfter. "Du hast viel über Religionen gelesen, das hast du mir gleich, als wir einander kennen lernten, sehr deutlich gesagt. Ich weiß also, dass du gewisse Vorstellungen davon hast, wer wir Menschen sind und warum wir hier sind."

Der Schüler nickte langsam.

"Mich würde nun interessieren, wie du das siehst. Also, vom spirituellen Standpunkt aus: Wer sind wir deiner Meinung nach, und warum sind wir hier?"

Gegen seinen Willen machte der Schüler ein erschrockenes Gesicht. "Puh", stieß er aus. "Das ist keine leichte Frage."

Der Meister zuckte die Schultern, entgegnete aber nichts.

Der Schüler hatte plötzlich das Gefühl, als stünde er vor einer entscheidenden Prüfung, ohne dafür gut genug vorbereitet zu sein. Er wurde nervös und wusste nicht recht, was er antworten sollte.

Da der Meister aber geduldig wartete, fasste sich der Schüler ein Herz und sagte langsam: "Ich weiß grundsätzlich, wie ein paar der Ansichten sind. Die einen glauben zum Beispiel, dass wir Kinder Gottes sind, die anderen, dass wir selbst göttlich sind. Und warum wir hier sind, das ist sowieso die schwierigste Frage überhaupt. Ich meine, wir reden hier vom Sinn des Lebens! Ich denke, das ist für jeden Menschen ein anderer, und nichts, was man so einfach beantworten kann. Also eigentlich ... Eigentlich weiß ich nicht so recht, was ich selber glaube."

Der Meister nickte. "In Ordnung", sagte er. "Also hast du keine Präferenzen? Wenn du sagst, du weißt im Großen und Ganzen, wer du bist, an wen denkst du dabei? An dich, der du eine bestimmte Lebensgeschichte hast, oder an dich, losgelöst von dieser Lebensgeschichte?"

Der Schüler wirkte niedergeschlagen. Er antwortete nicht. Ihm wurde wieder einmal bewusst, wie verwirrt er eigentlich war. Es war ein erdrückendes Gefühl, sich das einzugestehen.

"Es macht nichts", sagte der Meister sanft. "Wirklich, es ist in Ordnung, wenn du nicht weißt, was du glauben sollst oder wer du bist. Eigentlich ist das ein gutes Zeichen."

"Wieso das?", fragte der Schüler mit resignierter Stimme.

Der Meister lächelte. "Nun, es zeigt doch, dass du aus deiner Komfortzone herausgekrochen bist und bereit dazu bist, Neues zu erfahren. Es ist gar nicht so leicht, sich etwas vollkommen Neuem zu öffnen. Es ist normal, dass man sich innerlich dagegen sträubt. Wir alle sind verwirrt, aber wie viele von uns gestehen sich das tatsächlich ein?"

"Hm", machte der Schüler. Er fühlte sich weiterhin etwas unbehaglich. Hatte er ausgesprochen, dass er sich verwirrt fühlte?

"Weißt du, was? Ich denke, du bist sehr gut unterwegs. Du wirst finden, wonach du suchst", sagte der Meister unvermittelt. "Wichtig ist nur, dass du Nachsicht mit dir selbst übst. Sei nicht so streng mit dir sondern erlaube dir, nur ein Bisschen, den harten Griff um deinen Verstand etwas zu lockern. Es ist eine Illusion zu glauben, dass wir irgendetwas unter Kontrolle hätten. Der Drang, alles kontrollieren und steuern zu wollen - auch unsere

spirituelle Entwicklung - führt auch dazu, dass wir uns selbst blockieren. Ganz zu schweigen davon, dass wir immer wieder aufs Neue enttäuscht werden.

Eine Weile scheint es vielleicht zu funktionieren, aber irgendwann bricht alles zusammen. Früher oder später entreißt sich alles und jeder unserer Kontrolle. So ist es und so muss es auch sein. Anders lernen wir nicht, dass es essentiell für uns ist, loszulassen. Immer wieder aufs Neue. So lange, bis wir gelernt haben, ganz einfach nichts mehr festzuhalten."

## 8

Schüler und Meister saßen wieder im Garten. Die Nachmittagssonne hatte noch große Kraft, aber kaum im Schatten, wurde es auch schon kühl. Der Schüler fragte sich, ob er wohl einen der köstlich aussehenden Äpfel würde kosten dürfen, wenn diese in Bälde reif wären. Er lächelte.

Mittlerweile fühlte er sich sehr wohl hier in Wohnung und Garten des Meisters. Er schätzte den Meister bereits als einen Freund und wurde sich deutlich bewusst, dass er wirklich Vertrauen zu diesem Menschen gefasst hatte, von dem manche behaupteten, er sei ein erleuchteter Meister.

Ob er das war oder nicht, das konnte der Schüler nicht sagen. Jedenfalls schätzte er diesen Menschen, seine Meinungen und Ansichten und er war froh, dass er einige dieser Meinungen und Ansichten teilte. Ob der Meister nun erleuchtet war oder nicht: Es war gut, dass der Schüler hier war und von diesem Menschen lernen konnte.

"Hast du geübt, seit wir uns das letzte Mal gesehen haben?", fragte der Meister.

Der Schüler nickte. "Ich habe viel meditiert."

"Und wie geht es dir damit?"

"Eigentlich gut", antwortete der Schüler wahrheitsgemäß. Er mochte die Art der Meditation, die der Meister ihm beim letzten Mal gezeigt hatte.

Der Meister lächelte. "Gut. Ich dachte schon, dass dir diese Meditation gefallen würde. Es tut gut, sich auf sich selbst zu besinnen."

Der Schüler nickte eindringlich. "Es hilft mir. Ich kann diese Meditation sogar zwischendurch im Zug oder in der Arbeit gut einbauen. Sie bringt mich schnell wieder 'runter', wenn ich gestresst bin."

"Das freut mich."

"Und ich hatte gute Einsichten in viele Dinge", fuhr der Schüler fort und lächelte.

Der Meister hob eine Braue. Erfreut sagte er: "Heute gefällst du mir! Möchtest du mir davon erzählen?"

"Hm", machte der Schüler. "Ich weiß nicht so recht, was ich erzählen soll. Hm, es geht dabei meist um mich selbst, wie ich mich selbst sehe, wie ich mich mir selbst gegenüber verhalte oder was ich so alles tue, was mir eigentlich gar nicht gut tut. Und was ich tun sollte, damit es mir besser geht. Solche Dinge. Ich habe entdeckt, dass ich oft gar kein so gutes Verhältnis zu mir selbst habe. Ich habe das einmal sogar richtig stark gespürt. Auch,

wie es besser wäre. In diesem Moment konnte ich mich einfach gern haben, genau so, wie ich bin, und über alle Dinge, die mich sonst an mir stören, fast liebevoll hinwegsehen." Der Schüler seufzte, als er daran dachte, wie er sich in jenem Moment gefühlt hatte. "Das würde ich gerne immer so sehen können", fügte er leiser hinzu.

Der Meister nickte. "Das klingt sehr gut, finde ich. Das war bestimmt eine sehr schöne Erfahrung."

"Ja, das war es", bekräftigte der Schüler.

"Und du kannst dich selbst durchaus schrittweise daran heranzuführen, diesen Zustand permanent zu halten. Es ist ein wenig, wie als müsstest du dich umprogrammieren. Du bist es nicht gewöhnt, dich selbst liebevoll und mit Nachsicht zu betrachten. Je öfter du es aber tust, desto mehr wirst du dich daran gewöhnen. Am Anfang ist es schwierig, aber irgendwann, wenn du beharrlich bleibst, wird es für dich normal sein, dich selbst zu lieben und zu achten. Dann hast du deine Programmierung sozusagen umgedreht. Und ist es nicht besser so? Immerhin hat niemand etwas davon, wenn du dich selbst ablehnst oder du dir ständig Vorwürfe machst."

"Stimmt schon", sagte der Schüler nachdenklich.

"Wenn du dich selbst liebst, fühlst du dich gut, andernfalls fühlst du dich schlecht. Es ist keine große Kunst, herauszufinden, ob ersteres oder letzteres besser ist", fügte der Meister augenzwinkernd hinzu.

"Ja, das stimmt", räumte der Schüler ein. "Warum habe ich dann aber so oft das Gefühl, ich müsste auf mir selbst herumhacken? Und warum kann ich mich oft selbst nicht leiden?"

"Ja, warum?", wiederholte der Meister. "Ich glaube, das könnte daran liegen, dass du ein verzerrtes Selbstbild hast. Und du bist bestimmt nicht der einzige, dem es so geht. Die Gründe dafür sind mit Sicherheit auch mannigfaltig. Es ist momentan ja Mode bei uns, so scheint mir, alle Probleme, die wir haben, auf unsere Eltern zu schieben und suboptimale Ereignisse in der Kindheit dafür verantwortlich zu machen. Das mag in vielen Fällen richtig sein, aber auch hier wäre es meiner Meinung nach gut, an einem gewissen Punkt in seinem Leben Eigenverantwortung zu übernehmen.

Irgendwann sind wir alle erwachsen. Irgendwann muss sich jeder seinen Problemen stellen. Die Ursache zu finden ist da oft ganz hilfreich. Aber es stellt nicht die Lösung des Problems dar. So einfach ist das nicht. Wütend auf meine Eltern zu sein, weil sie mich zu streng, zu wenig streng, zu brutal oder zu gleichgültig erzogen haben hilft mir nicht, inneren Frieden zu finden. Es ist in Ordnung, wütend und traurig zu sein, und es kann auch heilsam sein, aber es ist nicht die Lösung meiner Probleme."

"Okay", sagte der Schüler. "Was hilft dann? Eine Therapie?" Er lachte auf.

Der Meister lächelte. "Manchmal. Es gibt sehr gute Therapeuten, die einem über Lebenskrisen hinweghelfen können."

"Hm", machte der Schüler. Er dachte an seine letzten Sitzungen bei einem Therapeuten. Auch er hatte gewisse positive Effekte verspürt, wenngleich er dadurch nicht wirklich "ein neuer Mensch" geworden war. Aber es hatte geholfen. Dafür hatte er allerdings selbst hart an sich arbeiten müssen.

"Es ist auch hier so, dass jeder Mensch andere Bedürfnisse hat. Darum haben wir doch auch ein so vielfältiges Angebot an Methoden zur Selbstheilung. Wenn du etwas gefunden hast, was für dich funktioniert, bleib am besten dabei." Er grinste. "Ich habe diesbezüglich natürlich auch gewisse Präferenzen."

"Und die wären?", fragte der Schüler und grinste ebenfalls. Mittlerweile verstand er die Andeutungen des Meisters ganz gut.

Der Meister lachte. "Ich habe selbst sehr vieles ausprobiert. Puh, was ich schon alles versucht habe! Es ist ganz lustig, wie wir manchmal ständig Neuem hinterherlaufen, weil uns das Altbekannte nicht gut genug erscheint." Der Meister schüttelte den Kopf. "Ich bin überzeugt davon, dass jeder Mensch merkt - und das sehr schnell sogar - ob eine Methode bei ihm funktioniert oder nicht. Oft will man es aber gar nicht so genau wissen. Aber egal. Es ist so.

Am meisten überzeugt mich ein sehr sanfter Ansatz in der Arbeit an mir selbst. Wenn ich merke, dass ich in einem bestimmten Bereich meines Lebens ein Problem habe, besinne ich mich in einer ruhigen Zeit des Tages - zum Beispiel abends vor dem Einschlafen - darauf und beleuchte das Problem von mehreren Seiten. Ich versuche dabei möglichst nicht zu werten sondern das zu schauen, was ist. Um dann für mich herauszufinden, warum ich dieses Problem habe.

Lass mich dir ein Beispiel geben, um dir zu veranschaulichen, was ich meine: Stell dir also vor, ich fühle mich schlecht. Denn ich mache mir Vorwürfe, weil ich einen guten Freund in der Stadt hatte treffen wollen. Kurz vorher musste ich ihn aber versetzen, weil mir etwas Wichtiges dazwischen gekommen war. Und wenig später habe ich dann erfahren, dass mein Freund überfallen und verletzt wurde, als er von unserem geplanten Treffpunkt wieder nach Hause gegangen war. Ein dramatisches Beispiel, ich weiß, aber es eignet sich gut.

Ich habe also Gewissensbisse und mache mir Vorwürfe. Hätte ich meinen Freund nicht versetzt, so wäre ihm nichts zugestoßen! Gut. Sehe ich mir nun aber das Gesamtbild an, so wird schnell deutlich, dass ich zu jenem Zeitpunkt, als ich entschied, meinem Freund abzusagen, nicht wissen konnte, dass er überfallen werden würde. Ich konnte nur so handeln wie ich es tat, weil ich zu jenem Zeitpunkt das tat, was ich für das Beste hielt. Ich weiß auch nicht, was passiert wäre, hätte ich meinen Freund doch getroffen. Vielleicht wäre der Überfall dann nicht passiert. Oder vielleicht wäre er doch passiert, aber zu einem späteren Zeitpunkt. Möglich auch, dass wir beide überfallen worden wären. Oder dass stattdessen auch einfach jemand anderer überfallen worden wäre.

Jedenfalls entschied ich so gut, wie es mir zu jenem Zeitpunkt möglich war. Ich hatte keine bösen Absichten und ich tat, was ich für richtig hielt. Es macht also kaum Sinn, mir Vorwürfe zu machen. Gut. Ich habe dieses Gefühl dennoch. Ich sehe und spüre es weiterhin in mir. Was tue ich also jetzt? Ich bitte meinen Freund um Verzeihung. Ich bitte mich selbst um Verzeihung, dass ich so hart mit mir ins Gericht gehe. Ich verzeihe mir selbst, dass ich so fühle, wie ich nun einmal fühle, und auch, dass es so kam, wie es gekommen ist. Es ist sehr wichtig, sich selbst zu verzeihen. Immer wieder, so lange, bis

man die Verzeihung auch spüren kann. Erst dann kann man anfangen, sich von dem Gefühl der Selbstvorwürfe, wie in meinem Fall, zu lösen.

Das ist nur ein Beispiel von vielen. Aber ich finde allen gemein ist, dass es hilfreich ist, sich einzugestehen, dass man in jedem Moment, auch, wenn man schwerwiegende Fehler begeht, so gut gehandelt hat, wie man in diesem Moment konnte.

Wenn ich im Zorn mein Kind schlage, ist das furchtbar. Natürlich sollte niemand so etwas tun. Aber es hilft nichts, nachher reumütig Buße zu tun, in Selbstvorwürfen zu zerfließen oder alles zu verdrängen. Man hat getan, wozu man sich getrieben fühlte. Wenn man sich diese Tat genau anschaut wird man etwas sehr Wichtiges erkennen: Man kann nur verhindern, dass so etwas wieder geschieht, indem man dem Grundproblem auf die Schliche kommt, durch das es erst möglich war, dass es soweit kam. Tut man das nicht, so macht man alles noch viel schlimmer und man macht sich nur umso schuldiger.

Löse ich jedoch das Grundproblem und kann damit verhindern, dass ich mein Kind wieder schlage, wenn ich das nächste Mal zornig bin, so befreie ich mich aus diesem Teufelskreis, in dem ich mich immer weiter in mein Problem hineintreibe. Solange ich aber von Selbsthass und Selbstvorwürfen getrieben bin, werde ich es nicht schaffen, mein Grundproblem zu bearbeiten, weil ich mich selbst blockiere.

Ich muss mir also zuerst einmal verzeihen können, so schwierig das auch sein mag, damit ich frei genug bin, mich um die Heilung meines Problems zu kümmern. Und damit ich es schaffe, mir zu verzeihen, muss ich Nachsicht mit mir haben und mir selbst zugestehen, dass ich auch nur ein Mensch bin, der im Grunde seines Herzens nur das Beste will und der in jeder Situation so gut handelt, wie er es in genau diesem einen Moment vermag. Das soll keineswegs ein Freibrief dafür sein, zu tun und zu lassen, was bequem für einen ist, sondern dient dazu, uns selbst gegenüber nachsichtiger zu werden. Verstehst du, wie ich das meine?"

Der Schüler dachte ernsthaft darüber nach. Schließlich sagte er: "Ich tue mir schwer damit, dass eigentlich unentschuld bare Taten verziehen werden sollen, nur weil der Täter 'nicht anders konnte'", sagte er mit düsterer Miene.

Der Meister schüttelte den Kopf. "Es ist nicht so, dass gewisse Taten, bei denen Menschen zu Schaden kommen, damit entschuldigt werden sollen. Jede Tat hat Konsequenzen, und die wird jeder Täter früher oder später zu tragen haben. Es ist wichtig zu unterscheiden zwischen Verzeihen und Entschuldigen. Das ist nicht das gleiche! Ich kann verzeihen, auch wenn mir Schreckliches angetan wurde, aber entschuldigen kann ich nicht jede Tat.

Durch den Akt des Verzeihens kann ich mich im Herzen von gewissen Taten oder Tätern lösen, damit ich frei werde. Solange ich Groll hege, werde ich mit der Ursache des Grolls verbunden bleiben. Löst sich der Groll aber auf, so löst sich die Verbindung ebenso, und ich werde frei, mich weiter zu entwickeln. Aber ich betone nochmals: Das bedeutet nicht, dass die Konsequenzen einer Tat durch Verzeihen ausbleiben würden oder die Tat dadurch entschuldigt wäre. Verstehst du jetzt besser, was ich meine?"

"Vielleicht ein wenig", erwiderte der Schüler nachdenklich. Nach einem kurzen Moment des Schweigens sagte er: "Also ist das deine liebste Methode, um an dir selbst zu

arbeiten? Das Finden von Problemen und deren Ursachen und das Verzeihen? Das funktioniert wirklich? Ich weiß nicht recht, ob ich mir das so gut für mich vorstellen kann." Der Meister lächelte. "So, wie du das sagst, klingt die Methode denkbar einfach." Er lachte. "Aber probiere das mal ernsthaft für ein paar Tage. Die Methode ist einfach, aber sich zu überwinden, sie anzuwenden - und zwar von ganzem Herzen - ist es nicht immer." Der Schüler nickte. "Mir sind gerade einige Dinge eingefallen, die ich eigentlich gar nicht verzeihen möchte. Wenn ich im Recht bin und jemand mir absichtlich Unrecht getan hat? Oder wenn mir jemand absichtlich Schaden zugefügt hat? So etwas will ich eigentlich gar nicht verzeihen. Ich mag mit diesem Menschen dann gar nichts mehr zu tun haben."

Der Meister zuckte die Schultern. "Musst du auch nicht. Du kannst auch verzeihen, ohne die Person zu sprechen oder zu sehen, der du verzeihst. Ich weiß, dass es Situationen gibt, da möchte man einen Groll gegen jemand anderen hegen. Aber ich bitte dich, darüber nachzudenken, was das für dich selbst bedeutet. Den anderen bestrafst du dadurch nur vermeintlich. Im Grunde tut dem anderen dein Groll nicht weh, außer natürlich, du rächst dich aktiv an ihm. Was das für dich bedeuten würde, brauche ich ja nicht zu erläutern. Aber wenn du gegen einen anderen Menschen Groll hegst, schadet das im Allgemeinen nur dir selbst.

Wieso wollen wir uns selbst schädigen, nachdem ein anderer uns bereits so weh getan hat? Haben wir deshalb nicht schon genug gelitten? Müssen wir unseren Schmerz dadurch lebendig halten, dass wir uns mit dem Täter verbunden halten, indem wir ihm nicht verzeihen können und ihm damit einen Platz in unserem Geist und in unserem verletzten Herzen einräumen, wo er weiterhin Schaden anrichten kann? Das klingt furchtbar, und das ist es auch. Ohne Verzeihen werden wir niemals richtig frei und unbeschwert sein können, und wir sind die Geschädigten für den Rest unseres Lebens. Klingt nicht so verlockend, oder?"

Der Schüler seufzte. "Darüber muss ich nachdenken", sagte er. Hier hatte er wieder ein Thema gefunden, womit er sich schwer tat.

"Tu das", erwiderte der Meister und streckte sich. "Ich habe schon wieder sehr viel geredet. Vielleicht wäre etwas Praxis jetzt gar nicht so schlecht. Was meinst du?"

Der Schüler zuckte unbestimmt mit den Schultern. Er war mit seinen Gedanken noch ganz woanders.

Der Meister lächelte. "Ich hab eine bessere Idee. Machen wir mal eine Pause. Wie wäre es mit frisch aufgebrühtem Tee oder Kaffee? Klingt das verlockender?"

Nun lächelte auch der Schüler. "Ich glaub, du kannst wirklich Gedanken lesen."

Beide lachten und machten sich auf den Weg in die Küche.

---

Der Schüler gähnte und umfasste seine Tasse mit beiden Händen. Die Wärme des Kaffees tat ihm gut. Zwar war ihm nicht kalt - eigentlich ganz im Gegenteil - aber das Gefühl, etwas Warmes in Händen zu halten, war angenehm. Schon alleine das machte ihn ein wenig munterer.

Auch der Meister hielt seine Kaffeetasse in Händen und machte ein zufriedenes Gesicht. Seine Augenwinkel und Lippen umspielte ein zartes Lächeln. So ein Gesicht machte er oft, wie dem Schüler bereits aufgefallen war. Der Meister wirkte selig in sich selbst versunken, und das, was er fühlte oder dachte, schien ihm eine heitere Gelassenheit zu verleihen.

Der Schüler fasste sich ein Herz und fragte, was er schon seit Längerem einmal fragen wollte: "Wo bist du, wenn du so schaust?"

Der Meister schmunzelte ob dieser Frage. "Nirgends und überall", sagte er und lachte. "Ach, ich bin eigentlich einfach da, hier bei mir selbst", relativierte er anschließend.

"Und was amüsiert dich so?"

Der Meister lächelte breit. "Das ist schwer zu erklären. Das Sein. Amüsieren ist vielleicht nicht so ganz das passende Wort dafür. Erheitern trifft es vielleicht eher."

"Und was ist dann so erheitern am Sein? Ich würde das gerne verstehen", hakte der Schüler nach.

Der Meister dachte eine Weile nach, bevor er schließlich bedächtig antwortete: "Das zu versuchen zu erklären ist, als ob ich einen Witz über mich selbst machen würde, bei dem du die Pointe nicht verstündest, weil du mich nicht gut genug kennst, um den Witz dabei verstehen zu können. Es wird nicht lustiger dadurch, wenn ich versuche, dir die Pointe und deren Hintergrund zu erklären."

"Hm", machte der Schüler. Die Antwort gefiel ihm nicht.

"Schau", relativierte der Meister. "Lass mich versuchen, zu erklären: In einem bestimmten Bewusstseinszustand siehst du dein Leben aus einer anderen Warte. Du schaust und weißt, dass alles gut ist, genau so, wie es gerade ist. Und dass es immer so war und immer so sein wird. Und das ist in gewisser Weise erheitern, auf eine harmlose, liebevolle, nachsichtige Art und Weise. Ich weiß nicht, ob ich es besser erklären kann. Die innere Zufriedenheit, die daraus resultiert, und die innere Ruhe, befreien und machen glücklich. Dann lächle ich vor mich hin, scheinbar ganz ohne jeden Grund."

Der Schüler dachte über diese Worte nach. Er trank einen Schluck Kaffee, noch einen, und machte schließlich ein langes Gesicht.

Der Meister legte den Kopf schief und betrachtete den Schüler nachdenklich. "Habe ich etwas Falsches gesagt?", fragte er leise.

Der Schüler schüttelte den Kopf. "Nein", sagte er traurig. "Es ist nur ..." Er seufzte. "Es ist nur so, dass ich versuche, mir vorzustellen, was du sagst, und irgendwie ist da nichts in mir, das sich ähnlich anfühlt oder verstehen könnte, was du meinst. Kann es sein, dass da nichts ist, in mir? Ich meine, dass mir etwas fehlt, oder es vielleicht nie da war?"

Der Meister schüttelte den Kopf und schenkte dem Schüler ein sanftes Lächeln. "Nein, das kann nicht sein."

"Woher weißt du das?", fragte der Schüler und er spürte, wie Tränen ihn drückten.

Der Meister schaute dem Schüler offen ins Gesicht. "Weil du so bist, wie ich. Das weiß ich. Wir alle, alle Menschen, sind so. Nur haben wir es vergessen und glauben, wir wären voneinander verschieden. Aber in unserem Wesenskern, tief drinnen, sind wir alle gleich. Wir sind miteinander verbunden, wir sind verwandt oder haben denselben Ursprung,

ganz, wie du es sehen willst. Und darum steckt in uns allen als Basis unseres Seins dasselbe. Und etwas anderes gibt es gar nicht. Das glauben wir nur."

"Manchmal würde ich das gerne glauben", erwiderte der Schüler und schniefte. Nun liefen ihm doch Tränen die Wangen hinab, obwohl er versucht hatte, sie hinunter zu schlucken.

Der Meister nickte. "Ich sage dir etwas. Ich weiß nicht, ob es funktioniert, aber versuchen können wir es."

Fragend blickte der Schüler den Meister an.

"Sieh mir in die Augen", sagte dieser freundlich. "Sieh hin, wirklich hin, ohne wegzusehen. Schau einfach, ohne viel darüber nachzudenken, auch wenn es dir anfangs unangenehm sein sollte. Sieh trotzdem hin, so lange, bis ich sage, dass es genug ist. Keine Angst, es passiert nichts, außer, dass wir zwei uns als Menschen begegnen, die einander ebenbürtig sind, und die einander wohlgesonnen sind. Wir schauen uns einfach an, mehr nicht, aber auch nicht weniger." Er lächelte. "Glaubst du, dass du das schaffst?"

Der Schüler nickte bedächtig. Er war es nicht gewohnt, anderen lange in die Augen zu blicken, und der Gedanke machte ihn ein wenig nervös. Aber er wollte es versuchen. Auch, wenn der Blick des Meisters ihn immer irritierte, er würde es dennoch versuchen.

"Na dann los", sagte der Meister ruhig und suchte den Blick des Schülers.

Dieser fing ihn auf und hielt ihn. Sein Herz begann wie wild zu klopfen als er merkte, wie klar der Blick seines Gegenübers war. Er wusste nicht wieso, aber er weckte eine unbestimmte Furcht in ihm. Es war, als könnte der Meister ihn mit seinem Blick entlarven. Der Gedanke war lächerlich, denn was sollte er denn beim Schüler entlarven? Er war doch kein Verbrecher, der etwas zu verbergen hatte!

Der Schüler zwang sich, weiter hinzusehen. Es dauerte eine gefühlte Ewigkeit bis der Schüler nicht mehr das Gefühl hatte, sich unter dem Blick des Meisters winden zu müssen. Allmählich vermochte er, sich dabei zu entspannen und wirklich hinzusehen, ohne dass sich seine Gedanken dabei geradezu überschlugen.

Er wurde ruhiger und begann, das sanfte Lächeln in den Augen des Meisters zu genießen. Es war schön, ihn auf diese Weise zu sehen.

Wieder verging eine Weile. Der Schüler atmete mittlerweile ganz entspannt und erforschte den Blick seines Gegenübers. Ein Lächeln trat in sein Gesicht, als er die Freundlichkeit des Meisters geradezu spüren konnte. Nun wusste er plötzlich unumstößlich, dass dieser Mensch es ehrlich mit ihm meinte und ihm absolut nichts Böses wollte.

Im Gegenteil. Er war so gutherzig, das wurde dem Schüler so deutlich klar, dass er plötzlich lachen musste. Der Meister grinste breit. "Sieh hin", sagte er leise, als der Schüler durch sein Lachen abgelenkt wurde.

Der Schüler konnte sein Lachen nur schwer zurückhalten, aber er bemühte sich, dem Meister weiter in die Augen zu sehen. Beide grinsten sich an und es war mit einem Mal so, als ob der Schüler den Meister schon ewig kannte.

Das fand er einerseits ganz und gar erstaunlich, andererseits fühlte es sich wie eine Selbstverständlichkeit an.

Und da war etwas im Blick des Meisters, das der Schüler nun nicht mehr ausblenden konnte. Der Meister sah ihn auf eine Weise an, die besagte, dass er etwas ganz Bestimmtes wusste, ein Geheimnis vielleicht, etwas, das der Schüler nicht wusste. Oder vielleicht doch?

Er erforschte den Blick des Meisters, wollte herausfinden, was es war, das dieser wusste, aber dem Schüler noch verborgen blieb. Der Schüler dachte unwillkürlich an die Worte des Meisters: "Du bist so, wie ich." War es das, was der Meister wusste?

Und dann, ganz plötzlich, blieb die Zeit stehen.

---

Es war für einen so kurzen Augenblick, dass es unwirklich hätte sein sollen. Doch der Schüler hatte so etwas Wirkliches wie diesen kurzen Moment der Zeitlosigkeit noch nie zuvor erlebt. Es war, als ob sich alles - wirklich alles - einfach auflöste und sich dann wieder neu zusammensetzte. Und in diesem Moment erlebte er das Sein.

Er sog scharf Luft in seine Lungen und riss die Augen weit auf. Und schon war es wieder vorbei.

Sein Herz begann wie wild zu rasen und seine Augen blieben weit offen.

Der Meister lachte los. Er lachte aus dem Bauch heraus, so als wolle er niemals wieder damit aufhören.

Nach einigen Sekunden des Staunens stimmte der Schüler ins Lachen mit ein. Er sprang auf, umarmte den Meister wie einen uralten Freund und lachte und lachte.

Er wollte etwas sagen, aber er wusste nicht was, und das war auch unwichtig. Es gab nichts zu sagen, und das, so war der Schüler überzeugt, wusste der Meister ohnehin.

---

Es wurde draußen bereits dunkel, als Schüler und Meister wieder gemütlich im Wohnzimmer Platz nahmen.

"Das war ... unglaublich!", rief der Schüler endlich und strahlte den Meister an.

Der Meister lächelte breit. "Das ist es", sagte er zufrieden.

"Danke!"

"Du brauchst mir nicht zu danken", erwiderte der Meister und nickte dem Schüler zu.

"Das warst du selbst."

Der Schüler nickte. Er wusste noch nicht so recht, was er denken oder fühlen sollte. Langsam fühlte er sich wieder verwirrt.

Der Meister lachte auf. "Hör zu, ich sage dir etwas, das du selbst am Besten weißt. Aber ich sage es dir trotzdem: Du denkst zu viel."

Der Schüler nickte. Ja, das wusste er tatsächlich sehr gut. Und dann lachte er ebenfalls.

"Ja, das tue ich. Aber wie damit aufhören?" Er kicherte.

Der Meister nickte und meinte schmunzelnd: "Na, da wird einem erst klar, wie viel Arbeit noch vor einem liegt, nicht wahr?"

Der Schüler dachte darüber nach. "Oh!", sagte er dann, und kratzte sich am Kopf. "Oh weh!"

Wieder lachte der Meister. "Hey, das ist gut! Glaub mir!"

"Mhm", machte der Schüler. "Wirklich?"

Und dann kam er sich ein Bisschen dumm vor, das infrage gestellt zu haben, was der Meister gesagt hatte. Denn er wusste ganz genau, dass es stimmte.

"Und wie geht es jetzt weiter?", fragte er nach einer kurzen Gedankenpause.

Der Meister lächelte offen. "Du arbeitest an dir. Und übst, und übst, und übst." Er lachte.

Und als er das schiefe Grinsen seines Schülers bemerkte, fügte er an: "Jetzt weißt du ja, wofür. Na, wenn das kein Ansporn ist?"

"Ja." Der Schüler lächelte. "Das stimmt."