

Der Mönch,
die 4 Wahrheiten
und ich

Glück, Gelassenheit
und innerer Frieden
in 8 Wochen

SCORPIO

Rose Elliot

SCORPIO

Rose Elliot

Der *Mönch*,
die *4 Wahrheiten*
und *ich*

Glück, Gelassenheit und
innerer Frieden in 8 Wochen

Aus dem Englischen von
Ulla Rahn-Huber

SCORPIO

Wichtiger Hinweis:
Namen, Orte und Ereignisse wurden von der Autorin nach eigenem
Ermessen verändert, um die Privatsphäre der in diesem Buch erwähnten
Personen zu schützen.

Titel der Originalausgabe: I Met a Monk
All Rights Reserved
Copyright © Watkins Media Limited 2015
Text copyright © Rose Elliot 2015
First published in the UK and USA in 2015 by Watkins,
an imprint of Watkins Media Ltd.
www.watkinspublishing.com

Für Robert, meinen geliebten Mann,
für alles.



© der deutschen Ausgabe: 2019 Scorpio Verlag GmbH & Co. KG, München
Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München
Layout & Satz: Robert Gigler, München
Druck und Bindung: Pustet, Regensburg
ISBN 978-3-95803-231-6
Alle Rechte vorbehalten

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung: Der Mönch in meinem Wohnzimmer	11
Woche 1: Achtsamkeit – die ersten Schritte zum Frieden	19
Woche 2: Leiden? Tun wir alle.....	55
Woche 3: Die Ursache von Leid	89
Woche 4: Freiheit erlangen	122
Woche 5: Der Weg ins Glück	155
Woche 6: Achtsam leben	188
Woche 7: Innerer Frieden, äußerer Frieden	221
Woche 8: Metta – liebende Güte	255
Epilog: Was danach geschah	289
Dank	298
Über die Autorin	301
Quellenangaben	302

Vorwort

Ich war eine hart arbeitende Kochbuchautorin und verbrachte meine Tage damit, mir Rezepte für meine Bücher und Artikel auszudenken, sie auszuprobieren und zu Papier zu bringen. Im Übrigen hangelte ich mich durchs Leben mit all seinen üblichen Stressmomenten, Herausforderungen und Höhen und Tiefen – bis ich einem Mönch begegnete. Er kam zu uns ins Haus, um für eine Gruppe von Interessierten einen Kurs zu geben – und veränderte mein Leben. Die Erfahrung brachte mir so viel, dass ich mich entschloss, sie lebendig zu halten, indem ich sie auch anderen zugänglich mache. Und so ist dieses Buch entstanden.

Ich würde mich freuen, wenn du beim Lesen dieses Buches das Gefühl hast, selbst live dabei zu sein – und hoffe, dass sich dein Leben durch den Kurs ebenso tief greifend ändert, wie es bei mir der Fall war.

Du kannst das Buch einfach von Anfang bis Ende lesen; noch mehr würde es dir aber bringen, es als Kurs zu betrachten und dir jede Woche – oder was immer deinem eigenen Tempo entspricht – ein Kapitel vorzunehmen und wie die Leute im Buch alle Übungen mitzumachen.

Ich wünsche dir, dass du von der Begegnung mit dem Mönch in meinem Wohnzimmer ebenso profitierst wie ich.

Also dann, tritt ein. Willkommen.

Rose Elliot

Einleitung
Der Mönch
in meinem
Wohnzimmer



Es ist früher Nachmittag an einem herrlichen Junisonntag, als der Mönch bei uns vor der Tür steht. Er ist mittelgroß, muskulös und in ein goldbraunes Tuch gehüllt, das er wie ein wadenlanges Gewand um Schultern und Taille geschlungen trägt.

Sein Kopf ist kahl rasiert und glänzt, und er trägt lederne Sandalen. Wie eine Umhängetasche baumelt ihm eine große Metallschüssel von der Schulter. Ich weiß, dass sie sein einziger Besitz ist und ihm als Geschirr für die zwei Mahlzeiten dient, die er täglich zu sich nimmt – ein Frühstück und ein frühes Mittagessen, das er vor zwölf Uhr einzunehmen hat.

Ich zögere und widerstehe dem Impuls, ihm die Hand zu reichen, denn mir ist bewusst, dass ihm als ordinierter Mönch jeglicher physische Kontakt mit anderen verboten ist, besonders der zu einer Frau. Ich lächle also, lege einer spontanen Eingebung folgend die Hände in Gebetsposition vor der Brust zusammen und sage: »Willkommen.«

Einen Besucher wie ihn empfangen ich nicht alle Tage. Der Mönch ist gekommen, um vor einer Gruppe von Leuten über »Achtsamkeit, Meditation und die Erlangung von Glück, Freiheit und Frieden« zu sprechen. Die Idee zu dem Ganzen stammt von Robert, meinem Mann. In einer schwierigen Lebensphase hatte er angefangen, ein nahe gelegenes buddhistisches Kloster zu besuchen, um das Meditieren zu lernen. Er hatte das Gefühl, dass es ihm sehr guttat, und es hatte ihn wirklich verändert. Allen war aufgefallen, dass er viel ausgeglichener und zufriedener wirkte. So war er auf die Idee gekommen, einen der hochrangigeren Mönche zu bitten, bei uns im Haus vor einer Gruppe von Leuten Unterweisungen zu geben.

Er sprach mit ein paar buddhistischen Gruppen hier am Ort, mit Freunden von Freunden, praktisch mit allen, die irgendwie Interesse an einem Kurs über Achtsamkeit und Meditation haben

könnten. Sein Vorhaben sprach sich herum, und schließlich entwarf er einen Flyer und schickte ihn herum. Die meisten Leute, die sich daraufhin angemeldet haben, kenne ich nicht.

Wie es aussieht, ist das Interesse an Achtsamkeitsmeditation groß. Und wenn sich jemand damit auskennt, sind es buddhistische Mönche, die täglich mehrere Stunden damit zubringen. Nachdem Robert so gute Erfahrungen damit gemacht hat, hoffen wir, dass auch andere davon profitieren werden.

Ich bin selbst neugierig und prinzipiell offen für seine Idee, gehe aber trotzdem ein wenig misstrauisch an die Sache heran.

Misstrauisch? Ja, ich gebe zu, dass ich gewisse Vorerfahrungen mit Gruppen habe. Du musst wissen, dass ich in einem religiösen Retreat-Zentrum aufgewachsen bin, das von meiner Großmutter und meinen Eltern geleitet wurde. Bevor ich meine eigenen Wege ging, habe ich sogar ein paar Jahre dort gearbeitet. Genau genommen sind meine ersten beiden größeren Kochbücher aus den Rezepten entstanden, die ich mir dort in meiner Zeit als Köchin ausgedacht habe. Es gab verschiedene Gründe, warum ich am Ende fortging und dem allem den Rücken kehrte – dem Retreat-Zentrum ebenso wie allem, was mich auch nur entfernt an »Religion« erinnerte. Und ich bin seither sehr zögerlich, was die Teilnahme an irgendwelchen Gruppen anbelangt. Warum bin ich also heute hier? Warum mache ich die Gastgeberin für diese Meditationsgruppe? Was soll ich mit einem Mönch in meinem Haus? Gute Frage! Genau genommen mache ich es Robert zuliebe. Ich weiß, wie viel es ihm bedeutet. Und ja, ich betrachte mich als spirituellen Menschen, obwohl ich nicht »religiös« im eigentlichen Sinne bin. Außerdem glaube ich daran, dass Meditation positive Wirkungen sowohl auf den Körper wie auch den Geist haben kann. Darum bin ich bereit, mich auf einen Versuch einzulassen.

Da stehe ich jetzt also vor diesem buddhistischen Mönch und frage mich, was ich ihm sagen, was ich tun und wie ich mich ihm gegenüber verhalten soll. Robert, der ein deutlich entspannteres Verhältnis zu Mönchen hat, ergreift die Initiative. Die Sonne scheint, und uns bleibt noch ein wenig Zeit, bevor die Teilnehmer eintreffen, und so lädt er den Mann auf einen kleinen Spaziergang in den Garten ein.

Wir gehen durch die Diele hinaus, und die Wärme des Tages umfängt uns. Ich muss zugeben, dass mich der Mönch mit seiner schlichten, offenen und »normalen« Art irgendwie berührt. Es ist schön, dass er einfach so seine Zeit opfert, um hier bei uns im Haus einen Kurs für ihm völlig unbekannte Leute zu halten. Dafür bin ich ihm dankbar.

Draußen im Garten taut er sichtlich auf. Mit offenkundigem Interesse schaut er sich um und redet so locker und natürlich, dass ich spüre, wie sich meine Anspannung löst. »Oh, eine Armandii«, sagt er und deutet auf die üppig grüne Clematis, die sich an einer Seite unseres Hauses an der Fassade emporrankt. »Die muss laufend zurückgeschnitten werden, nicht wahr?« Er erzählt uns, dass er viele Jahre Gärtner gewesen sei, bevor er sich entschloss, Mönch zu werden; dass sein Vater 90 Jahre alt sei und in einiger Entfernung vom Kloster lebe und er ihn regelmäßig besuchen fahre. Zum Glück habe er ein Seniorenticket. Dass buddhistische Mönche so alltagsorientiert und praktisch sein können, habe ich nicht erwartet. Wie ich ihn so vor mir stehen sehe, sonnengebräunt und mit leuchtenden Augen, wirkt er alles andere als alt genug für ein Seniorenticket. Es scheint einiges für einen kahl rasierten Schädel zu sprechen. Oder vielleicht liegt es am Leben im Kloster?

Wir kehren ins Haus zurück und gehen durch die Diele ins Wohnzimmer. »Was für ein schöner Raum!«, ruft der Mönch.

Ich bin froh, dass er ihm gefällt. Wir haben am Vorabend Stunden darauf verwendet, unser Wohnzimmer in einen Meditationsraum oder, wie der Mönch sagt, einen »Schreinraum« zu verwandeln. Einige schwerere Möbelstücke mussten aus dem Weg gerückt werden, und wir haben Blumen, Kerzen und Räucherstäbchen aufgestellt. Die Esszimmerstühle stehen im Oval entlang der Wände, sodass diejenigen Gäste, die lieber auf dem Boden sitzen möchten, ausreichend Platz haben für ihre Meditationsunterlagen, Matten und Zafus, wie man die festen, runden Meditationskissen nennt, die wie kleine Puffs aussehen. Man sitzt mit gekreuzten Beinen auf dem Zafu, und darunter liegt die gepolsterte Matte.

Über den Kamin am Ende des Raumes haben wir ein Stück burgunderfarbenen Stoff drapiert, das auf dem Sims von zwei schweren, mit weißen Blüten gefüllten Vasen gehalten wird – Bauern-Jasmin aus unserem Garten. Das Tuch verdeckt nicht nur den Kamin, sondern bietet zugleich einen schönen Hintergrund für Roberts heiß geliebten großen, holzgeschnitzten Buddha, den wir von einer Reise nach Sri Lanka mitgebracht haben. Er thront nun auf dem gläsernen Couchtisch, den wir dorthin gerückt haben.

Ich führe den Mönch an seinen Platz am anderen Ende des Raumes, am »Kopfende«, rechts neben dem »Schrein« mit Blick zur Tür. Er nimmt mit gekreuzten Beinen auf dem Zafu und der Meditationsmatte Platz, die ich für ihn bereitgelegt habe. Ich frage ihn, ob er einen Tee oder Kaffee möchte. »Ja, gern«, antwortet er. »Eine Tasse schwarzer Tee wäre wunderbar. Schön stark und mit viel Zucker und Milch! Aber bitte keine Kuhmilch. Hättest du vielleicht etwas Sojamilch?« Die habe ich. Ich bin vorbereitet, denn man hat mich entsprechend gewarnt. Als praktizierendem Mönch ist es ihm nicht erlaubt, nach zwölf Uhr mittags irgendwelche

Lebensmittel zu sich zu nehmen, und Kuhmilch zählt offenbar dazu. Sojamilch hingegen gilt als »Medizin« und ist folglich erlaubt. Warum das so ist? Ich habe keine Ahnung ... Ich kann ein Schmunzeln nicht unterdrücken, denn ich kenne ein paar Leute, die nicht im Kloster leben und trotzdem meinen, dass Sojamilch wie Medizin schmeckt. Ich selbst mag überhaupt keine Milch im Tee oder Kaffee, verwende aber Sojamilch statt Kuhmilch zum Kochen.

Der Mönch hat seinen Satz kaum beendet, als es an der Tür klingelt. Die ersten Teilnehmer sind gekommen: ein großer Mann namens Tim mit kurzem, an den Schläfen ergrautem Haar und Geheimratsecken. Er trägt einen dünnen Seidenschal locker um den Hals geschlungen. Und eine lebhaft wirkende Frau mit kurzer roter Stachelfrisur, die sich mir als Suzi vorstellt. Sie tragen Kissen, Meditationsunterlagen und Matten unter dem Arm.

Ich zeige ihnen, wo sie ihre Sachen ablegen können, wo das WC und die Namensschilder sind, die ich am Abend zuvor vorbereitet habe, und wie sie zum Meditationsraum finden. Inzwischen ist auch ein blasser, recht nervös wirkender junger Mann mit Brille namens Sam eingetroffen. Nachdem ich ihm erklärt habe, wo er sein Fahrrad abstellen kann, gehe ich, um dem Mönch seinen Tee zu machen.

Wieder klingelt es. Weitere Leute treffen ein, Robert nimmt sie an der Tür in Empfang. Ich begegne ihnen in der Diele, als ich dem Mönch seinen Tee bringe. Da sind Dan, ein ziemlich gut aussehender, dunkelhaariger junger Mann in Jeans, und eine Frau namens Nicky mit langem, glattem, glänzend braunem Haar. Sie trägt cremefarbene Leggings und ein lockeres Oberteil, das ihr seitlich von der Schulter rutscht. Wenn man sie so ansieht, könnte man meinen, sie wäre auf dem Weg zu einer Yummy-Mummies-Yogastunde. Hoffentlich hat sie sich nicht verirrt ...

Als ich das nächste Mal durch die Diele komme, sind wieder neue Leute gekommen: Ein großer, schlaksiger Typ streckt mir die Hand entgegen. »Maurice«, sagt er. Er hat lockiges, goldbraunes Haar, trägt eine getönte Brille und sieht aus, als würde er in einer Rockband spielen. Ich frage mich, ob er im Auto eine Gitarre herumliegen hat.

Ein paar der anderen Gäste kenne ich bereits: Pam etwa, eine große Frau mit glänzend blondem, exakt geschnittenem Bob und einem Pony, der ihr weit in die Stirn reicht; und ein älteres Ehepaar – Rodney und Joan. Die meisten aber sehe ich heute zum ersten Mal. Mehr und mehr Teilnehmer treffen ein. Irgendwann höre ich auf zu zählen. Ich verliere das Gefühl für die Zeit, verliere den Überblick. Einen Moment lang gerate ich in Panik: Ist unser Wohnzimmer überhaupt groß genug, um alle diese Menschen unterzubringen?

Ich versuche, mir Namen zu merken und mit Gesichtern zu verknüpfen. Da ist Ed, muskulös, mit kräftiger Gesichtsfarbe, ein sehr sportlich wirkender Typ; dann eine Mittdreißigerin namens Maggie mit blassem Teint, dunklen Haaren und stechend grünen Augen; und Gwyn, im seidenen altroséfarbenen Top mit makellosem Platinhaar und Perlenohrringen, die einen sehr ruhigen, gelassenen Eindruck auf mich macht.

Innerhalb kurzer Zeit stehen etwa 15 Paar Schuhe und Sandalen neben der Wohnzimmertür, und bis auf einen haben alle Teilnehmer, die wir erwartet haben, drinnen ihren Platz gefunden. Manche sitzen auf Stühlen, andere auf dem Boden auf diversen Zafus, Kissen oder Matten und manche sogar auf niedrigen, klappbaren, hölzernen Meditationshockern – sieht so aus, als würden sie es mit dem Meditieren ernst meinen!

Ich schaue auf das letzte verbleibende Namensschild: »Debbie«, lese ich. Der Name sagt mir nichts. Gerade überlege ich, ob wir

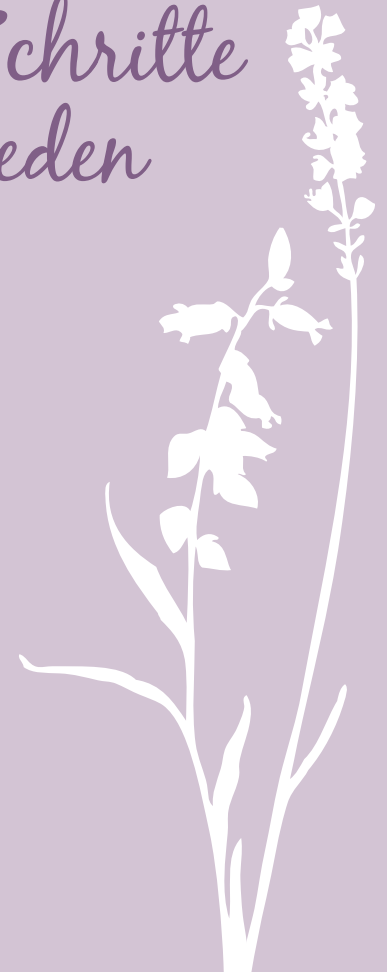
ohne sie anfangen sollen, da wir ohnehin schon fünf Minuten über der Zeit sind, als ich es klingeln höre. Und da steht sie also, mit ihrer wilden, dunkelblonden Lockenpracht. Sie wirkt völlig aufgelöst.

»Tut mir furchtbar leid, dass ich so spät dran bin«, sagt sie. »Ich musste unterwegs noch meine Kinder zu meiner Mutter bringen, und dann habe ich auf der Autobahn die falsche Ausfahrt genommen.«

»Kein Problem«, beruhige ich sie. »Wir haben noch nicht angefangen, also keine Sorge. Ich bin froh, dass du es noch geschafft hast.« Ich zeige ihr den Weg zur Toilette, gebe ihr ihr Namensschild und führe sie in den Schreinraum. Er wirkt wie ein Hort des Friedens. Alle sitzen still da, als würden sie schon meditieren. Debbie setzt sich auf den einzigen noch freien Stuhl. Ich mache mich auf den Weg zu meiner eigenen Meditationsmatte und versuche dabei, auf niemanden zu treten.

Woche 1

Achtsamkeit - die ersten Schritte zum Frieden



Schließlich sitzen wir alle an unserem Platz. Nach einer kleinen Pause stellt Robert den Mönch vor und sagt, wie glücklich wir sind, ihn bei uns zu haben. »Ich freue mich auch, hier bei euch allen zu sein«, sagt der Mönch. »Möge dies eine Zeit des Friedens und der inneren Regeneration sein, eine Oase abseits der Anforderungen des Alltags.«

Er steht vor dem Schrein, den wir auf unserem Couchtisch errichtet haben, und zündet die erste der dicken, weißen Kerzen und das Räucherstäbchen an. Er nimmt die kleine, sandgefüllte Schale mit beiden Händen und streckt die Arme nach oben, als würde er einen Segen erbitten. Dann stellt er sie auf den Tisch zurück und kehrt wieder zu seiner Meditationsmatte zurück.

Wir beginnen mit einem kleinen Chant im Stehen, wobei wir die Worte von den Blättern ablesen, die Robert vom Kloster bekommen hat. Sie sind in Pali, einer dem Thai ähnlichen, inzwischen ausgestorbenen altindischen Sprache, in der die buddhistische Lehre niedergeschrieben wurde. In der Erklärung dazu heißt es, dass sie einen Dank an den Buddha für seine Lehre beinhalten und einen Dank an seine Schüler, die danach lebten und dafür sorgten, sie an die Nachwelt zu überliefern.

Das Chanten des Mönches klingt beruhigend, und jeder macht so gut es geht mit. Dabei scheint die Gruppe enger zusammenzurücken. Ich muss zugeben, dass ich mich nicht sehr wohl in meiner Haut fühle – es fühlt sich für mich zu sehr nach »Religion« an. Ich frage mich, ob es anderen Teilnehmern genauso geht. Aber ich habe mir vorgenommen, erst mal für alles offen zu sein. Außerdem hat der Mönch eine angenehme, tiefe Stimme, und so überlasse ich mich einfach dem Klang.

Dem Beispiel des Mönchs folgend neigen wir an bestimmten Stellen den Kopf, und als wir uns wieder auf unsere Kissen bzw. Stühle setzen, frage ich mich, wie viele der Anwesenden wo-

möglich schon Buddhisten sind, wer bereits meditieren kann und mit welchen Erwartungen die Leute gekommen sind.

Der Mönch hält einen Augenblick inne, bevor er zu sprechen beginnt. »Gut«, sagt er und lächelt in die Runde. »Vielleicht könnten wir uns erst einmal vorstellen, und jeder sagt, warum er hier ist und was er sich von diesem Kurs verspricht.«

Wie üblich, wenn ein solcher Vorschlag kommt, rührt sich erst mal keiner. Der Mönch wartet einen Moment ab, dann sagt er lachend: »Also, vielleicht sollte ich den Anfang machen. Ihr könnt dann weitermachen, wenn ihr mögt.«

Sein Name, sagt er, sei Ehrwürdiger Bhante. Wenn wir möchten, fügt er hinzu, könnten wir ihn ruhig einfach Bhante nennen, obwohl er für mich wohl immer »der Mönch« bleiben wird. Er sei seit über 30 Jahren buddhistischer Mönch und zunächst 15 Jahre lang Zen-Buddhist gewesen, bevor er zur Theravada-Schule wechselte. Es gäbe auch einen tibetischen Zweig des Buddhismus, dessen Oberhaupt der Dalai Lama sei.

Die Theravada-Schule, führt er aus, sei die älteste Form des Buddhismus, wie sie der Buddha selbst in sich wiederholenden, beinahe poetischen Worten an seine Schüler weitergegeben habe. Die Mönche lernten sie auswendig, indem sie sich diese Worte unzählige Male anhörten und rezitierten. Auf diese Weise gelang es, die Lehre von Generation zu Generation weiterzugeben, bis sie schließlich etwa 300 Jahre nach dem Tod des Buddha niedergeschrieben werden konnte. Die tibetische und Zen-Schule des Buddhismus entwickelten sich später, gehen jedoch auf dieselben Wurzeln zurück.

»Ich liebe dieses Gefühl von Kontinuität; das Wissen, dass die weisen Worte, so wie der Buddha sie selbst gesprochen hat, über alle Zeiten hinweg ständig wiederholt wurden und dabei so vielen Menschen geholfen haben«, vertraut uns der Mönch an. »Und

inzwischen haben sie sich in der ganzen Welt verbreitet, sodass der Buddhismus mittlerweile nach dem Christentum, dem Islam und dem Hinduismus zur viertgrößten Religion geworden ist. Und in manchen Ländern der westlichen Welt ist sie zudem die am schnellsten wachsende.«

Er hält inne, bevor er mit einem Lachen hinzufügt: »Das heißt, wenn man beim Buddhismus überhaupt von einer Religion sprechen kann.«

Die Bemerkung wird in der Gruppe überrascht aufgenommen. Rodney, der ältere Mann, hebt skeptisch die Augenbraue.

»Wirklich?«, fragt er. »Ich schiebe immer ›Buddhist‹, wenn ich irgendwo meine Religion angeben soll. Die meisten Leute dürften den Buddhismus doch sicher als Religion betrachten, oder?«

»An dieser Frage scheiden sich die Geister. Eine endlose Debatte. Wie viel Zeit habt ihr mitgebracht?« Er lacht.

»Und warum?«, will Rodney wissen.

»Der Buddhismus kennt viele der Dinge nicht, die eine Religion normalerweise ausmachen. Es gibt keinen Gott, den man anbeten könnte – der Buddha bestand stets darauf, dass er nur Lehrer sei; einer, dem man zuhört und dessen Worte man befolgt, wenn sie einem sinnvoll erscheinen. Aber man betet ihn nicht an.

Er war in diesem Punkt ganz klar. Er wollte, dass man seine Lehre auf den Prüfstand stellt und alles selbst ausprobiert. Er riet seinen Anhängern, nichts zu glauben, was man ihnen sagt, was in heiligen Schriften geschrieben steht oder von früheren Generationen überliefert wurde. »Glaubt nur an das, was euch richtig erscheint und euch und den Menschen ringsum weiterhilft«, das war seine Botschaft.«

Als ich dies höre, spüre ich, wie sich meine innere Anspannung löst und ich locker werde. An dieser Betrachtungsweise ist wirklich nichts auszusetzen! Ich bin in einem Umfeld groß geworden,

in dem so starke religiöse Überzeugungen galten (und seien diese noch so unorthodoxer Natur gewesen), dass ich sehr früh lernte, den Mund zu halten und nicht zu hinterfragen, was man mir sagte. Dieser Zustand der Unterdrückung währte, bis mit Ende 20 mit einem Mal all meine bis dahin nicht geäußerten Zweifel und Ungewissheiten an die Oberfläche drängten und ich schließlich mit meiner Familie brechen musste, um herauszufinden, woran ich denn wirklich glaubte.

Die Erlaubnis zu bekommen (ja, von einem spirituellen Lehrer den Rat zu erhalten!), mir nur diejenigen Aussagen zu eigen zu machen, die sich richtig für mich anfühlen, klingt da für mich nach einer ziemlichen Befreiung. Meine Stimmung hebt sich augenblicklich, und ich bin neugierig auf das, was kommt. Der Mönch hat meine Aufmerksamkeit gewonnen.

»Und obwohl sich die Lehre im Laufe der Jahrhunderte gewandelt und in verschiedene Richtungen verzweigt hat, ist die Kernbotschaft des Buddha bis heute erhalten geblieben, und sie ist jedem zugänglich: nämlich, wie sich mit Achtsamkeit und Meditation Glück, Freiheit und Frieden finden lassen. Ob Mann, Frau oder Kind – wer mag, kann es selbst ausprobieren.

Und genau darum sind wir heute hier: um Achtsamkeit und Meditation zu lernen und zu erfahren, inwieweit sie uns nutzen können.«

Aus der Gruppe kommt zustimmendes Murmeln, und die Anspannung weicht spürbar. Ed, den man seinem Äußeren nach eher auf einem Rugby-Feld als in einen Schreinraum vermuten würde, meldet sich zu Wort. Sein Arzt habe ihm gesagt, zu meditieren könne ihm helfen, seinen Blutdruck in den Griff zu bekommen.

»Das ist in der Tat eine der nachweislichen positiven Wirkungen des regelmäßigen Meditierens«, antwortet der Mönch.