

Die MAGIE des BODHIBAUMS

33 buddhistische Geschichten für mehr Achtsamkeit,
positive Gedanken und Lebensfreude. Dein Weg zur
Gelassenheit und innerem Frieden

Maya Devi





1. Auflage
Deutschsprachige Erstausgabe,
Juli, 2024 Jahr © Impulsverlag
Alle Rechte vorbehalten.
ISBN: 978-3-911368-06-3

Nachdruck, auch auszugsweise, nicht gestattet. Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Aus Gründen der Lesbarkeit wird geschlechtsneutral formuliert. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

Die MAGIE des BODHIBAUMS

Maya Devi

Inhaltsverzeichnis

Zum Geleit	7
Kapitel 1	9
<i>Jeder braucht einen Bodhibaum</i>	9
Kapitel 2	16
<i>Achtsamkeit</i>	16
Kapitel 3	20
<i>Achtsamkeit</i>	20
Kapitel 4	31
<i>Rechte Sichtweise</i>	31
Kapitel 5	35
<i>Rechte Sichtweise</i>	35
Kapitel 6	39
<i>Mitgefühl</i>	39
Kapitel 7	43
<i>Mitgefühl</i>	43
Kapitel 8	47
<i>Liebende Güte</i>	47
Kapitel 9	51
<i>Liebende Güte</i>	51
Kapitel 10	56
<i>Gleichmut</i>	56
Kapitel 11	60
<i>Gleichmut</i>	60
Kapitel 12	64
<i>Weisheit</i>	64
Kapitel 13	68
<i>Weisheit</i>	68
Kapitel 14	72
<i>Ethisches Verhalten</i>	72
Kapitel 15	76
<i>Ethisches Verhalten</i>	76
Kapitel 16	81
<i>Energie</i>	81
Kapitel 17	85
<i>Energie</i>	85

Kapitel 18	89
<i>Geduld</i>	89
Kapitel 19	92
<i>Geduld</i>	92
Kapitel 20	96
<i>Großzügigkeit</i>	96
Kapitel 21	100
<i>Großzügigkeit</i>	100
Kapitel 22	104
<i>Entschlossenheit</i>	104
Kapitel 23	108
<i>Entschlossenheit</i>	108
Kapitel 24	113
<i>Rechte Rede</i>	113
Kapitel 25	117
<i>Rechte Rede</i>	117
Kapitel 26	121
<i>Rechtes Handeln</i>	121
Kapitel 27	125
<i>Rechtes Handeln</i>	125
Kapitel 28	129
<i>Rechter Lebensunterhalt</i>	129
Kapitel 29	133
<i>Rechter Lebensunterhalt</i>	133
Kapitel 30	137
<i>Rechte Anstrengung</i>	137
Kapitel 31	141
<i>Rechte Anstrengung</i>	141
Kapitel 32	145
<i>Glaube</i>	145
Kapitel 33	149
<i>Glaube</i>	149
Epilog	154
Anhang	157
<i>Buddhismus und Zen</i>	157
<i>Wer war Buddha?</i>	157
<i>Einschub: Thich Nhat Hanh und das ELAB</i>	160
<i>Die Lehre des Buddha</i>	161
<i>Zen-Buddhismus</i>	163

<i>Die Prinzipien und Richtlinien oder Weisheiten des Buddhismus</i>	163
<i>„Die vier Unermesslichen“ oder „Die vier himmlischen Verweilzustände“</i>	164
<i>„Der (Edle) Achtfache Pfad der Erkenntnis“</i>	165
<i>Die Fünf Silas</i>	166
<i>Die sieben Faktoren des Erwachens oder der Erleuchtung (bojjhanga pabba)</i>	167
<i>Die sechs Vollkommenheiten (Paramitas)</i>	167
<i>Ausklang</i>	168
Impressum	170
Quellen	171

Zum Geleit

Der Buddhismus gilt als friedliche Religion und kann auch Nicht-Buddhisten durch seine Konzepte und „Weisheiten“ im Alltag weiterhelfen. Besonders die Meditation wird als angst- und Stress lösende Maßnahme von immer mehr Menschen durchgeführt.

Hinter der Meditation steckt im Buddhismus noch viel mehr. Sie ist ein wichtiges Instrument, sich auf verschiedene Punkte zu konzentrieren, die der Mensch erlernen möchte, beispielsweise Achtsamkeit.

Häufig verwenden die Zen-Meister dazu auch sogenannte „Koans“, wenn sie den Schülern etwas beibringen wollen. Darunter versteht man kurze Anekdoten oder auch Fragen, die der Meister dem Schüler stellt. Anhand der Reaktion und der Antwort erhält der Schüler eine wichtige Erkenntnis und der Meister sieht den Lernfortschritt seines Schülers.

Da diese Gespräche im Beisein weiterer Schüler stattfinden, können diese ebenfalls davon profitieren. Solche Geschichten oder Dialoge sind anschaulicher, eingängiger und lebensnaher sind, als das Lernen trockener Fakten.

Im Buddhismus geht es vor allem darum, Tugenden zu entwickeln, falsches Verhalten abzulegen, Probleme zu vermeiden oder zu lösen und Weisheit zu erlangen.

Mit der „Verbesserung“ der eigenen Lebenseinstellung soll schließlich die Erleuchtung bzw. das Erwachen möglich sein. Ob wir alle die Erleuchtung erlangen, lässt sich nicht pauschal sagen. Aber die Entwicklung verschiedener Tugenden und eine positive Grundeinstellung zum Leben verbessern sicherlich unseren Charakter und somit auch unsere Wahrnehmung der Welt und unser Erleben. Zudem profitiert auch das eigene Umfeld von freundlichen, gütigen und hilfsbereiten Menschen.

Warum also nicht die Gelegenheit nutzen, an der eigenen Wesensverbesserung zu arbeiten?

Es ist üblich, die Kernpunkte der buddhistischen Tugenden und Eigenschaften in kurzen Erzählungen oder im Rahmen der oben genannten Koans wiederzugeben, um sie für die Studenten leichter nachvollziehbar zu machen. So wirken diese weniger trocken und dafür

lebensnah.

Die nachfolgenden Geschichten fangen die wichtigsten buddhistischen Aspekte ein, machen sie „erlebbar“ und zeigen, wie sich der Alltag durch sie verbessern und freudvoller gestalten lässt.



Kapitel 1

Jeder braucht einen Bodhibaum

„So, Benni, dann bin ich jetzt mal weg. Ich denke, du kommst bis morgen auch ohne mich klar“, sagte Kim, als sie mit der Reisetasche in der Hand die Wohnungstür öffnete.

Benni reagierte nicht, zumindest nicht hörbar – was allerdings für eine Zimmerpflanze auch seltsam gewesen wäre. Da Kim keine Haustiere besaß, hatte sie sich angewöhnt, sich mit ihrer kleinen Birkenfeige (*Ficus benjamina* oder Benni) zu unterhalten.

Kims Eltern besaßen eine kleine Blumenhandlung, Tanners Blumenwiese, in München und sie hatte dort schon ausgeholfen, als sie noch zur Schule ging. Mittlerweile hatte sie ihre Ausbildung zur Bürokauffrau abgeschlossen und eine Stelle bei einem kleinen Unternehmen, welches Schreibwaren vertrieb.

Sie liebte allerdings Pflanzen und es beruhigte sie, Sträuße zu binden, daher half sie ihren Eltern auch heute noch aus, wenn Not am Mann war.

Nach einigen Wochen voller stressiger Überstunden wollte sie sich eine kleine Auszeit gönnen und hatte daher einen Flug nach Köln gebucht, wo im September 2008 im nahegelegenen Waldbröl endlich das „Europäische Institut für angewandten Buddhismus – European Institute of Applied Buddhism – EIAB“ eröffnet worden war. Hier wollte

sie einen Vortrag über Achtsamkeit von dem berühmten Mönch Thich Nhat Hanh anhören, aus dem sie vielleicht weitere Inspirationen ziehen konnte.

Sie übte ohnehin schon Meditation, um den Stress abzuschütteln, aber so richtig gelungen war ihr das bisher nicht. Vielleicht hatte der Mönch Tipps für sie?

Der Schlüssel klackte und knackte im Schloss und die vielen Anhänger an ihrem Schlüsselbund kimperten fröhlich, als sie die Wohnungstür von außen schloss und in den Aufzug stieg. Manchmal war es ganz praktisch, dass dieser direkt neben ihrer Wohnungstür lag. Manchmal allerdings auch nicht, wenn die Nachbarn mitten in der Nacht lautstark nach Hause kamen.

Kim trat aus der Haustür und blickte prüfend in den bewölkten Himmel über München. Nun, für einen Septembermorgen war das Wetter gar nicht so übel. 16°C, leicht windig, kein Regen. Passte! Sie winkte dem Taxifahrer, der vor der Haustür auf sie gewartet hatte, und Sekunden später war sie auf dem Weg zum Flughafen.



Derweil saß in München ein junger Mann am Flughafen, der dasselbe Reiseziel hatte. Still und geduldig wartete er auf das Boarding und lächelte die Menschen freundlich an, die an ihm vorüberhetzten oder sich genervt von der Warterei neben ihn setzten. Er hatte den günstigsten Flug von Hamburg mit Zwischenstopp in München gewählt und die Wartezeit mit Lesen und Meditieren verbracht. Doch er konnte gut verstehen, dass nicht jeder so viel Geduld aufbringen konnte.

Tanzin Wai stammte aus Myanmar und war der Sohn einer deutschen Touristin und eines burmesischen Vaters.

Als Kind hatte er eine der Klosterschulen besucht mit der festen Absicht, später ebenfalls Mönch zu werden. Nach dem plötzlichen Tod seines Vaters war er allerdings mit seiner Mutter nach Deutschland gezogen, wo er bei den Großeltern in Hamburg aufgewachsen war. Das Leben in Hamburg unterschied sich gewaltig von der gewohnten Umgebung in Myanmar, doch er hatte stets versucht, der Situation etwas Positives abzugewinnen.

So hatte er eine Ausbildung zum sozialpädagogischen Assistenten erfolgreich abgeschlossen und plante eine Rückkehr nach Myanmar, wo er in der Klosterschule Kinder unterrichten sowie Schulungen und

Kurse für deutschsprachige Touristen anbieten wollte. Vielleicht könnte er sogar noch eine richtige Ausbildung als Mönch machen, was aber normalerweise in seinem Alter nicht mehr infrage kam. Dennoch war er guter Dinge. Es würde alles so kommen, wie es kommen musste. Und jetzt freute er sich erst einmal auf den Vortrag von Thich Nhat Hanh, bevor er die Reise in seine Heimat antreten würde.



Als das Flugzeug zur Landung ansetzte, war Kim nervös. Eigentlich war sie gar nicht mutig genug, um alleine zu verreisen. Da allerdings ihre letzte Beziehung Anfang des Jahres bereits unerfreulich zu Ende gegangen war, hatte sie keine andere Wahl. Natürlich hätte sie irgendwelche Freundinnen zwangsweise dazu überreden können, sie zu begleiten. Doch wo wäre dann der Spaß? Eine schlechtgelaunte Reisebegleitung brauchte doch kein Mensch. Und leider interessierte sich in ihrem Umfeld niemand für Buddhismus oder Meditation.

Kim ließ sich von der Menge treiben und trat endlich aus dem Flughafengebäude. Für den Weg zur Pension in Waldbröl würde sie ein Taxi brauchen. Schnurstracks machte sie sich auf den Weg zu den wartenden Taxis und konnte gerade nur noch ein einziges entdecken. Anscheinend war heute hier einfach die Hölle los. Sie beschleunigte ihre Schritte, doch als sie das Taxi endlich mit geröteten Wangen und heftig schnaufend (der Bürojob und der Bewegungsmangel ließen grüßen!) erreichte, öffnete bereits ein attraktiver junger Mann die Beifahrertür. Er hatte mittellanges, glattes schwarzes Haar, einen goldbraunen Teint und sanfte, dunkle, mandelförmige Augen.

„Scheiße!“, entfuhr es Kim, der Taxifahrer und der junge Mann blickten gleichzeitig irritiert zu ihr herüber.

„Entschuldigung“, sagte sie und errötete heftig vor Scham. „Aber das ist das letzte Taxi und ich muss doch dringend nach Waldbröl ...“

Jetzt lächelte der junge Mann. „Das ist doch prima. Dann kannst du einfach mitfahren und wir teilen uns die Kosten. Ich muss nämlich auch nach Waldbröl.“

Kim war erleichtert und beeilte sich einzusteigen, bevor der Fahrer ein Veto einlegen oder der junge Mann es sich anders überlegen konnte.

„Ich bin übrigens Kim“, erklärte sie.

„Ich heiße Tanzin“, erwiderte der junge Mann und lächelte sie im

Rückspiegel an.

Der Taxifahrer blickte unbeteiligt auf die Straße vor sich und war vermutlich in Gedanken bereits im Feierabend.

„Das ist ein seltsamer Zufall, dass wir beide nach Waldbröl fahren“, versuchte Kim ihre Nervosität zu überspielen.

„Oh, es gibt keine Zufälle“, lächelte Tanzin. „Was willst du denn in Waldbröl?“

„Ich möchte den Vortrag von Thich Nhat Hanh hören, wenn dir der Name etwas sagt.“

„Selbstverständlich sagt mir der Name etwas. Ich bin aus demselben Grund hier“, lachte Tanzin.

„Da bin ich aber erleichtert, dass ich schon jemanden kenne, falls ich mich zwischen den vielen Menschen vielleicht unwohl fühle.“

„Die anderen fühlen sich möglicherweise ebenso unwohl wie du“, gab Tanzin zu bedenken. „Du solltest dir darüber keine Gedanken machen. Aber ich freue mich, dass ich dazu beitragen kann, dass du dich besser fühlst.“

Kim lächelte nur. Sie war ganz eingenommen von der freundlichen Gelassenheit, die Tanzin an den Tag legte. Allein seine Anwesenheit wirkte enorm beruhigend auf sie. Irgendetwas an diesem Mann war besonders, aber sie konnte es nicht einordnen. Noch nicht, dachte sie.

Der Taxifahrer hielt vor Tanzins Hotel-Pension und Kim stieg ebenfalls aus. Der Fahrer blickte leicht irritiert auf die beiden jungen Menschen, doch er hatte schon komischere Dinge gesehen. Genügte heutzutage ein einfaches Gespräch, um zusammen in einem Hotel abzusteigen? Aber das konnte ihm ja egal sein.

Tanzin blickte zunächst ebenfalls etwas verwirrt und als Kim die Blicke beider Männer auf sich ruhen sah, löste sie die Situation auf.

„Oh, Verzeihung, also ich muss auch in diese Pension. Ich war vorher so gestresst, dass ich gar nicht angegeben habe, wohin ich fahren will ...“, plapperte sie drauflos. Der Taxifahrer brummte nur, kassierte bei Tanzin den gesamten Betrag ab und gab Gas.

„Ich gebe dir natürlich meinen Fahrtanteil“, beeilte sich Kim zu sagen und nestelte an der Reisetasche, um das Portemonnaie herauszusuchen. Tanzin winkte freundlich, aber bestimmt ab.

„Das ist nicht nötig. Du bist eingeladen. Ich hätte ja die Fahrt ohnehin bezahlen müssen.“

„Aber, aber ...“, versuchte Kim zu widersprechen und kam dabei ins Stottern.

„Alles ist gut“, erklärte Tanzin. „Soll ich deine Tasche für dich tragen?“

„Nein, nein, das kann ich schon selbst, vielen Dank“, sagte Kim und beide machten sich auf den Weg zur Rezeption, um einzuchecken.

„Sollen wir später gemeinsam zu dem Vortrag laufen, das Buddhistische Zentrum ist nicht so weit von hier entfernt und wir haben noch Zeit?“, fragte Tanzin.

„Das fände ich super“, erklärte Kim, die dankbar war, die Veranstaltung nicht mehr ganz alleine bewältigen zu müssen.

Tatsächlich dauerte es nur wenige Minuten, bis sie ihre kleinen Taschen ins Hotelzimmer gebracht und sich frisch gemacht hatten.



Der gemeinsame Weg zum Institut war schneller zurückgelegt als Kim gehofft hatte. Sie versuchte immer noch, die Faszination zu ergründen, die Tanzin auf sie ausübte. Sie erzählten sich die Eckdaten ihres Lebens und von ihren Berufen, übten sich in Small Talk. Tanzin schien diesen entspannt zu genießen und Kim den Vortritt beim Erzählen zu lassen. Sie war deutlich nervöser und etwas ängstlich, konnte dann jedoch den Vortrag sehr genießen. Bedeutend ruhiger traten beide den Rückweg zur Hotel-Pension an.

„Ich fliege morgen früh zurück nach München“, erklärte Kim. „Doch wenn es dir nicht zu spät wird, würde ich dich gerne noch auf ein Essen im Restaurant nebenan einladen.“

„Es tut mir sehr leid, Kim, aber mein Flieger geht so früh, dass ich praktisch mitten in der Nacht aufstehen muss. Ich würde gerne zeitig zu Bett gehen, damit ich für die lange Reise ausgeruht bin.“

Als Tanzin sah, wie enttäuscht Kim ihn anblickte, ließ er sich zumindest noch auf einen alkoholfreien Drink in der Hotelbar überreden.

„Und du bleibst dann für immer in Myanmar?“, wollte Kim wissen.

„Nun, so ist zumindest der Plan. Aber als Buddhist sollte ich eigentlich lernen, mich von Verhaftungen an die Welt zu lösen. Vielleicht komme ich eines Tages zurück, wer weiß?“

„Ja, das wäre schön, ich würde dich gerne wiedersehen“, erklärte Kim ungewohnt mutig für ihre Verhältnisse. Und sie erschrak innerlich darüber, dass sie das einfach so zugegeben hatte. Jetzt war es allerdings schon zu spät, die Katze war aus dem Sack. Sie war an diesem Mann

interessiert, das konnte sie vor sich selbst nicht verbergen.

Tanzin lächelte. „Ich würde dich auch gerne wiedersehen, Kim. Vielleicht möchtest du mich in Myanmar besuchen? Ich könnte dir dort alles zeigen. Oder warst du schon mal in Myanmar?“

Kim schüttelte den Kopf. „Nein, das war ich noch nicht, aber ich hab Fotos gesehen von diesem goldenen Stein und dem Tempel.“

Tanzin lächelte breit. „Das ist nicht einfach ein Stein. Das ist der Goldene Fels und ein wichtiger buddhistischer Wallfahrtsort.“

Kim errötete. „Da hab ich mich ja wieder super blamiert. Das wird Benni nie glauben, wenn ich es ihm erzähle.“

Tanzins Lächeln flackerte einen Moment. „Wer ist Benni?“, fragte er.

„Oh, Benni ist mein Feigenbaum, mein Ficus Benjamini. Er ist ein guter Zuhörer.“

Jetzt lachte Tanzin laut auf und klang außerdem erleichtert, was Kim mit Freude feststellte. Hatte Tanzin womöglich gedacht, sie hätte einen Freund?

„In Myanmar habe ich auch einen Baum-Freund. Einen echten Bodhibaum“, erklärte Tanzin.

„Wow“, entfuhr es Kim und sie hätte fast den letzten Schluck Cola ausgespuckt. „Diese echten Pappel-Feigen werden riesengroß und sind schweineteuer. Das weiß ich, weil ich im Laden meiner Eltern auch ab und zu mit den Kübelpflanzen zu tun habe.“

Tanzin nickte. „Das glaube ich dir. Der heilige Pappel-Feigen-Baum ist aber ein sehr wichtiger Baum, weil unter ihm Buddha seine Erleuchtung gefunden hat. So einen 30 Meter großen Baum würdest du auch schwer in deiner Wohnung unterbringen. Da bist du mit deiner kleinen Birkenfeige besser dran.“

„Na ja, der Ficus kann auch ziemlich groß werden, aber ich hab zumindest eine Art Bodhibaum. Oder zählt Benni nicht?“

„Doch natürlich zählt Benni auch. Jeder sollte einen Bodhibaum haben – oder einen Benni. Ich werde dir meinen zeigen, wenn du mich in Myanmar besuchst.“

„Ok, dann zeig ich dir Benni, sobald du mich in München besuchst.“

„Abgemacht“, antwortete Tanzin. Beide nickten sich lächelnd an.

„So, jetzt muss ich aber wirklich ins Bett gehen, Kim. Ich schreibe dir noch kurz meine E-Mail-Adresse auf und meine Handynummer. Aber ich bin mir nicht sicher, ob ich überhaupt Empfang haben werde.“

Er notierte fein säuberlich seine Kontaktdaten auf einem Block, riss das oberste Blatt ab und reichte es Kim.

Sie winkte kurz mit einer Handbewegung und deutet ihm an, ihr den Block und den Stift ebenfalls zu geben. Dann schrieb sie ihm, allerdings wesentlich krakeliger, ihre E-Mail-Adresse und Handynummer auf.

Tanzin nahm das Blatt entgegen und lachte. „Nette E-Mail-Adresse“, sagte er.

Kim wurde rot. Hätte sie diese Situation vorhergesehen, hätte sie wohl nicht ausgerechnet „Lotosblüte1988“ als Mail-Namen gewählt.

„Aber Bodhibaum1988 ist der Kracher, oder wie?“, fragte sie lachend zurück.

Er zuckte mit den Schultern. „Na ja, schon, oder etwa nicht?“

„Nicht wirklich“, kicherte Kim und steckte den Zettel in die Handtasche.

Sie lächelten sich nochmals kurz an und verabschiedeten sich dann.

Dieses Mal übernahm Kim die Rechnung. Ein magerer Ausgleich für die Taxifahrt, die Tanzin bezahlt hatte, aber immerhin, das Getränk wollte sie sich nicht nehmen lassen. Ob sie ihn wirklich wiederssehen würde? Aber schreiben würde sie ihm auf jeden Fall. Ganz bestimmt! Immerhin war er „Bodhibaum1988“ und hatte er nicht selbst gesagt, dass jeder einen Bodhibaum brauchte? ...



Kapitel 2

Achtsamkeit

Nach der Begegnung mit Tanzin war Kim unentschlossen, ob sie als Erste eine E-Mail schreiben oder lieber abwarten sollte. Wie hatte sie sich das überhaupt vorgestellt, mit jemandem in Kontakt zu bleiben, den sie erst so kurz kannte?

Über welche Themen konnte sie mit ihm sprechen, welche Hobbys sollte sie thematisieren?

Sie hatte keine Ahnung, wie sein Leben in Myanmar ablief und ob er überhaupt noch Zeit und Lust hatte, sich mit ihr in Verbindung zu setzen. Falls er mit den Mönchen oder wie ein Mönch lebte, durfte er sich dann überhaupt mit Frauen abgeben? Aber wenn sie sich recht erinnerte, wollte er ja nicht als asketischer Mönch leben, sondern im Kloster arbeiten, unterrichten.

Dann dürfte der Umgang mit Frauen eigentlich kein Problem sein, oder? Zudem gab es ja auch verheiratete Mönche, denn sie hatte bereits herausgefunden, dass es auch unterschiedliche buddhistische Traditionen mit verschiedenen Regeln gab.

War sie etwa eifersüchtig? Die Frage musste sie sich selbst stellen,

denn sie hatte sich sofort zu Tanzin hingezogen gefühlt und es wäre sehr problematisch, eine Fernbeziehung mit einem asketischen Mönch zu führen ...

„Meine Güte, was denke ich mir nur wieder“, sagte sie schließlich zu Benni gewandt. „Ich kenne den Typen doch kaum, da brauche ich mir nun wirklich keine Gedanken über eine Fernbeziehung zu machen. Wahrscheinlich hat er mich schon vergessen und wollte nur höflich sein. Buddhisten sind doch höflich. Oder war das nur Mitleid? Nun, ich werde es schon noch herausfinden.“

Schließlich nahm sie doch ihren Mut zusammen – was sollte schon passieren? – und setzte sich an ihren Laptop. „Na, dann wollen wir mal“, sprach sie sich selbst Mut zu, bevor sie anfang zu tippen.

Gesendet: Sonntag, 5. Oktober 2008 um 22:02 Uhr

Von: Lotosblüte1988@gmail.com

An: Bodhibaum1988@gmail.com

Betreff: Grüße aus München

Lieber Tanzin,

ich hoffe, du bist gut in Myanmar angekommen? Zumindest habe ich dir für deine Reise und den Start in Myanmar beide Daumen gedrückt und dir viel Glück gewünscht. Auch über den Vortrag habe ich noch viel nachgedacht.

Aber was Thich Nhat Hanh über Achtsamkeit sagt, ist ab und zu schwer umzusetzen. Ich weiß nicht, ob ich mich zu leicht ablenken lasse oder ob ich einfach länger üben muss.

Immerhin meditiere ich jetzt wieder häufiger und werde langsam ruhiger dabei und fühle mich weniger gestresst. Aber dann passiert wieder irgendwas, das Handy klingelt oder es ist jemand an der Tür, und ich werde aus meinen Gedanken gerissen und schon geht der Stress wieder los.

Auch die Atemübungen, die im Vortrag empfohlen wurden, kann ich leider nicht durchführen. Ich kann mich nicht konzentrieren. Wie klappt das bei dir mit der Achtsamkeit? Du hast sicher einen Tipp für mich, oder?

Erinnerst du dich daran, dass ich dir von Benni, meinem Bodhibaum, erzählt habe? Ich habe ihm nach unserem Treffen und dem Vortrag gleich brühwarm alles berichtet – vom Flug, der Taxifahrt, dem Vortrag selbst und unseren Gesprächen. Benni hat sich nicht

dazu geäußert, aber er sieht ganz zufrieden aus, vermutlich freut er sich über meine Erlebnisse.

Hast du deinem Bodhibaum auch von mir erzählt? Ich weiß noch nicht einmal, wo du genau wohnst und wie es sich anfühlt, wieder zu Hause zu sein. Siehst du Myanmar als dein Zuhause an oder ist es nach den vielen Jahren in Hamburg eher fremd für dich?

Ich würde dich sehr gerne besuchen und habe mich auch im Internet ein wenig umgeschaut, welche Sehenswürdigkeiten das Land bietet. Das sieht alles total spannend aus und ich kann es kaum erwarten, dorthin zu reisen.

Kannst du mir erzählen, wie dein Tagesablauf im Kloster ist? Welche Aufgaben hast du dort genau? Bitte entschuldige, dass ich so neugierig bin, aber für mich ist das alles aufregend, weil ich bisher noch niemanden kennengelernt habe, der in einem Kloster lebt und arbeitet.

Über meine Arbeit kann ich dir nicht viel berichten. Ich bin in einem kleinen Büro mit drei Kollegen, beziehungsweise zwei Kolleginnen und einem Kollegen. Wir verstehen uns oberflächlich gesehen eigentlich ganz gut, aber ich fühle mich trotzdem wie ein Fremdkörper. Die beiden Frauen (Valerie und Vicky, eigentlich Victoria) waren schon ein Team im Büro, bevor ich dazugekommen bin.

Und irgendwie bekomme ich keinen persönlichen Draht zu den beiden. Sie interessieren sich auch für völlig andere Dinge, also andere Musik, Filme und ich kann mit ihnen nicht wirklich etwas anfangen. Der junge Mann (Nico) ist neu, er hat gerade erst seine Ausbildung abgeschlossen und hat wenig Erfahrung. Trotzdem führt er sich auf, als wüsste er schon alles.

Na ja, er ist der Sohn vom Chef, daher muss ich mich immer sehr zurückhalten, damit ich ihn nicht maßregle und ihn in seine Schranken weise.

Im Blumenladen helfe ich zurzeit auch recht viel aus, weil eine der Angestellten sich das Bein gebrochen hat und 6 Wochen krankgeschrieben ist. Die Arbeit im Blumenladen habe ich immer geliebt – die bunten Farben, der Duft der Blumen und die kreative Zusammenstellung der Sträuße, die die Leute häufig mir überlassen. Zum Glück. Denn manche haben einen schrecklichen Geschmack, wenn sie sich einzelne Blumen aussuchen, die optisch überhaupt kein stimmiges Bild ergeben. Gruselige Sträuße, das kann ich dir sagen!

Es ist auch nicht immer leicht, gerade wenn Kunden wegen eines Trauerfalls kommen und ein Gesteck oder Kranz für den Sarg wollen