

SWAMI  
PURNACHAITANYA

WENDE  
DEINEN BLICK  
NACH INNEN

Meditieren, um in einer turbulenten  
Welt inneren Frieden zu finden

© 2022 des Titels »Wende deinen Blick nach innen« von Swami Purnachaitanya (ISBN 978-3-7474-0408-9) by mvg Verlag,  
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

**mvg**verlag



*Ich denke, dass dieses Buch [meinem Vater] geholfen hat, seinen Seelenfrieden zu erlangen und seinen Geist und seine Seele auf das neue Abenteuer vorzubereiten.*

Trevor Tutu, Sohn von Erzbischof Desmond Tutu,  
in einem Dankesbrief an Swami Purnachaitanya.

# EINFÜHRUNG: EIN NEUER ANSATZ

Die Welt, wie wir sie kennen, ändert sich im Eiltempo. Erderwärmung, eine Pandemie, Informationen, die sich wie Lauffeuer verbreiten, Fake News, Aufstände und sich verändernde Gesellschaftsstrukturen und Lebensstile. Das Ausmaß und die Auswirkungen dieser und so vieler anderer Herausforderungen, mit denen wir konfrontiert werden, beeinflussen unsere Gesundheit, Produktivität und letztlich auch unser Glück und unseren inneren Frieden. In Zeiten wie diesen fühlen sich wahrscheinlich die meisten Menschen gestresst, haben große Ängste oder werden in manchen Fällen gar depressiv. Und wir müssen jetzt mehr als je zuvor den Blick nach innen wenden, um Kraft zu finden, unsere Aufmerksamkeit zu fokussieren und Seelenfrieden zu erfahren.

In dieser Praxisanleitung helfe ich dir auf deiner persönlichen Suche nach der Quelle deiner Ängste, deiner Anspannung und deiner Ruhelosigkeit. Außerdem zeige ich dir, wie du mit ihnen umgehen und sie überwinden kannst, indem du durch Meditation deine zerstreuten Gedanken besänftigst und deine Energie wieder darauf lenkst, im Jetzt zu sein, während du deine mentale Widerstandsfähigkeit stärkst.

Die Idee dahinter ist, die sich ständig verändernde Außenwelt zu akzeptieren, während man die eigenen, inneren Energiereserven aufbaut, um besser mit ihr umgehen zu können. Das heißt nicht, dass du vor dem, was geschieht, wegläufst oder so tust, als würde nie etwas Schlimmes passieren. Es heißt auch nicht, dass du dir einredest, alles wäre in Ordnung, um dich besser zu fühlen. Es geht darum, endlich zu verstehen, wie unser Geist funktioniert und wie man ihn lenken kann, sodass du ihn transzendieren kannst und so zu der einen Quelle des Friedens, des Glücks und des Halts gelangst, die unberührt und unverändert bleibt.

Seit Jahren leite ich bei The Art of Living Meditationskurse für Menschen jeder Herkunft: für die Ureinwohner der abgelegensten Regionen Nordost-Indiens, für Leiter führender internationaler Unternehmen, für Studenten und Hausfrauen oder -männer, für erfolgreiche Künstler und Politiker. Sie alle haben von der Praxis in verschiedenen Lebensbereichen profitiert. Als mir klar wurde, dass es immer wichtiger wird, dieses wertvolle Wissen an die vielen Menschen weiterzugeben, die nach einem erfolgreichen Weg suchen, ihr Leben in den Griff zu bekommen, beschloss ich, dieses Buch zu schreiben.

Es enthält einige der wertvollsten Einblicke und Techniken, die ich im Laufe der vergangenen 20 Jahre meiner Meditationspraxis unter der Anleitung von Gurudev Sri Sri Ravi Shankar, eines wahren Meditationsmeisters unserer Zeit, mitgenommen habe. Ich biete mein Wissen und meine Erfahrung all jenen an, die aufrichtig daran interessiert sind, ihr Leben endlich ein wenig genauer zu betrachten und einen neuen – im Grunde aber sehr alten – Ansatz auszuprobieren, um mit den vielen Herausforderungen des Lebens besser umgehen zu

können und zu lernen, wie sie ihre Gesundheit, ihr Glück und ihren Seelenfrieden positiv beeinflussen können. Ich vermittele mein Wissen auf eine leicht verständliche Art, sodass die Techniken ohne große Mühen anzuwenden sind. Dieser praktische Ansatz hilft dir, deinen Geist zu lenken und schließlich zu beherrschen.

Es gibt heutzutage viele Missverständnisse und falsche Vorstellungen davon, was Meditation bedeutet. In den letzten Jahrzehnten hat sich unsere Auffassung davon stark verändert. Eine Praxis, die einst von vielen als seltsam und okkult angesehen wurde und die man mit spärlich bekleideten Yogis im Himalaya verband, wurde zum neuesten Trend unter hippen, erfolgreichen Menschen, die sich um ihre geistige Fitness kümmern wollten. Eine wachsende Zahl an Apps verspricht mit »Instant«-Meditationen Seelenfrieden in nur drei Minuten. Hinzu kommt, dass viele den Begriff »Achtsamkeit« als die neue und viel weltlichere Bezeichnung für »Meditation« übernommen haben, wodurch sie viel einfacher an die breite Masse und an Firmenchefs vermarktet werden konnte. Dabei war ihnen nicht klar, dass Meditation und Achtsamkeit in Wirklichkeit nicht dasselbe sind, sondern in mancherlei Hinsicht sogar genau das Gegenteil voneinander.

Deshalb hatte ich das Gefühl, dass es höchste Zeit sei, ein Buch zu schreiben, das viele dieser falschen Vorstellungen und Missverständnisse aufklärt. Ein Buch, das es jedem Interessierten ermöglicht, zu entdecken, was Meditation tatsächlich ist, ohne sich zu sehr mit Räucherstäbchen oder zu wenig Gehaltvollem zu befassen.

Meditation ist eine uralte, bewährte und sehr wirksame Methode, um den Geist zu steuern und zu transzendieren. Sie

hat unzählige Vorteile, denn sie beeinflusst dein soziales und berufliches Leben, deine Gesundheit, dein Glück und auch dein Gefühl von Freiheit und Selbstverwirklichung. Der Versuch, sie aus ihrem Kontext und ihrer Tradition zu lösen, täte nicht nur den Meistern Unrecht, die das Wissen bis heute bewahrt haben, sondern würde die Praxis auch einiger ihrer wirkungsvollsten und wesentlichsten Aspekte berauben.

Gleichzeitig verlangen unsere moderne Welt und unser Lebensstil, dass wir diese uralten Weisheiten und Techniken so zugänglich machen, dass jeder sie praktizieren kann, der ihre zahllosen Vorteile erforschen möchte. Dieses Buch ist dein persönlicher Leitfaden, um diese tiefgehende Praxis zu verstehen und ein gesünderes, glücklicheres und ausgeglichenes Leben zu führen.

Jedes Kapitel in diesem Buch lehrt dich ein paar der wichtigsten Prinzipien, um auf deiner Reise voranzukommen, und gibt dir das Wissen und Know-how mit, das letztendlich deine persönliche Meditationspraxis formen wird. Viele der Grundsätze, die du auf diesen Seiten lernen wirst, lassen dich außerdem im Alltag effektiver, effizienter und empathischer werden und helfen dir, gekonnter mit diesem abstrakten Ding, das wir unseren Geist nennen, und mit all seinen Eskapaden umzugehen. So wird dein Leben leichter, angenehmer und erfüllender, aber du musst dafür auch lesen, verstehen und üben, was hier weitergegeben wird.

Du wirst lernen, dass Meditation nicht viel Konzentration oder Fokussieren erfordert, sondern eher das Gegenteil, und dass sie eine freudige Reise sein kann, die dir die Augen öffnet. Es ist eine Reise von Anstrengung hin zu Mühelosigkeit, von Aktivität zu Ruhe und von Stress, Ängsten und Frustration

hin zu einem Zustand des Friedens und der Gelassenheit. Was ich aber betonen möchte, ist, dass Meditation noch so viel mehr ist als nur die Lösung für einige der Probleme, die viele von uns haben. Und zu meditieren, nur um diese Probleme zu bewältigen, würde bedeuten, dass man damit aufhören kann, sobald der eigene Geist oder das eigene Leben sich wieder beruhigt hat. Ich möchte dich stattdessen ermutigen, dir höhere Ziele zu setzen und weiterzudenken. Meditation bringt dir viele Vorteile, aber das sind eher Nebenwirkungen. Der wahre Schatz liegt tiefer in dir vergraben und offenbart sich nur demjenigen, der wirklich bereit ist, den Blick nach innen zu wenden.

Komm also mit auf diese faszinierende Reise, egal, ob du Anfänger bist oder schon seit Jahren regelmäßig oder hin und wieder meditierst. Ich lade dich ein, sie unvoreingenommen zu beginnen. Wenn du das schaffst, garantiere ich dir, dass du vieles lernen und erkennen wirst, das dir helfen kann, deine Meditationspraxis zu verstehen, zu vertiefen und dein Leben zu bereichern. Schließlich ist Meditation in unserer heutigen modernen Welt kein Luxus, sondern eine Notwendigkeit. Und je schneller uns das klar wird, desto besser.



*Ein Geist ohne Aufregung ... ist Meditation.*

*Ein Geist im Jetzt ... ist Meditation.*

*Ein Geist, der nicht mehr Geist ist, ... ist Meditation.*

*Ein Geist, der nicht zögert, nichts  
erwartet ... ist Meditation.*

*Ein Geist, der nach Hause kommt, zurück  
zur Quelle ... ist Meditation.*

Gurudev Sri Sri Ravi Shankar



## Kapitel 1

# JA, DIE WELT VERÄNDERT SICH

*Ich nahm das Handy in die Hand und ging meine WhatsApp-Gespräche durch. Ah, da war sie, die Nummer meines Freundes aus Delhi. Seit fast zwei Monaten saß ich wegen der Covid-19-Pandemie in einem Apartment in Johannesburg fest. Nachdem Indien über Nacht alle Grenzen und Flughäfen geschlossen hatte, war es mir gelungen, in der letzten Minute aus Ghana nach Südafrika zu reisen, bevor auch diese beiden Länder ihre Grenzen schlossen. Ein Freund in Johannesburg hatte mir freundlicherweise eine Unterkunft verschafft, in der ich so lange wie nötig bleiben konnte – wofür ich dankbar war, weil viele weniger Glück hatten als ich, als plötzlich nicht nur jedes Reisen zum Stillstand kam, sondern die meisten Aspekte im Leben aller Menschen.*

*»Hallo Samir, wie geht es dir? Ich habe an euch gedacht. Wie geht es deiner Familie?«*

*»Swamiji, wie schön von dir zu hören! Es geht schon, wir kommen zurecht.« In seiner Stimme lag etwas weniger Zuversicht als in seinen Worten.*

*»Mein Bruder ist wegen des Lockdowns zurück nach Hause gekommen. Wir sind also alle wieder zusammen.«*

*Ich kenne Samir jetzt schon seit einigen Jahren, und wir sind mit der Zeit gute Freunde geworden. Er ist Fotograf von Beruf, hauptsächlich auf Hochzeiten – eine gigantische Industrie in Indien, die zahlreiche Möglichkeiten bietet, wenn man gut ist in dem, was man tut. Samir hat vor ein paar Jahren geheiratet, und bald würde sein Bruder Vater werden. Samir und seine Frau leben bei seinen Eltern, und sein Bruder zog vor einiger Zeit vorübergehend nach Westbengalen, da er dort eine gute Stelle gefunden hatte. Sie hatten alle gespart, um in eine größere Wohnung ziehen zu können, denn ihre Wohnung ist klein, besonders nun, da beide Brüder verheiratet sind. Sie kauften ein kleines Stück Land in einem anderen Teil Delhis und planten, dort ein Haus für die ganze Familie zu bauen. Ein Stockwerk würde den Eltern gehören, eines Samir und seiner Frau und das oberste seinem Bruder. So würden sie alle genug Platz haben, um komfortabel zu leben. Weil die Geschäfte nicht gut liefen, war es zu Verzögerungen gekommen. Aber die bevorstehende Hochzeitssaison würde genügend Geld einbringen, um endlich mit dem Bau zu beginnen. Sie hatten alle davon geträumt, endlich ihr eigenes Haus zu besitzen.*

*»Wie läuft es mit dem Haus? Ich habe letztes Mal vergessen, dich zu fragen. Ihr wolltet doch bald mit dem Bau beginnen, oder? Aber das hat sich durch den Lockdown wahrscheinlich verzögert?«*

*»Es sieht tatsächlich so aus, als könnten wir mit dem Bauen nicht anfangen, Swamiji. Jedenfalls nicht allzu bald. Wir haben gerade erfahren, dass mein Bruder seine Arbeit verliert, weil seine Firma unter den aktuellen Umständen nicht alle Mitarbeiter behalten kann. Also werden wir unser Erspartes brauchen, um unsere Ausgaben zu decken. Ich habe in den letzten Monaten als Fotograf auch kein Geld verdient, und wir wissen nicht, wie lange der Lockdown noch dauern wird. Selbst falls er aufgehoben wird, wird es noch lange dauern, bis es wieder Veranstaltungen wie Hochzeiten geben wird. Und dann werden die Leute viel weniger Geld zur Verfügung haben. Es sind schwierige Zeiten für alle.« Ich hielt inne und dachte einen Moment darüber nach, was ich darauf antworten sollte. Ich stellte mir vor, wie sie alle zusammen in der kleinen Wohnung lebten – die ich persönlich kannte, weil ich einmal dort übernachtet hatte, als ich zu Besuch in Delhi war. Wenn man bedenkt, dass seine Schwägerin schwanger war, würde es bald noch voller und schwieriger werden.*



Das ist das Leben. Das ist unser Leben. Viel zu oft sind wir uns dessen nicht bewusst, aber alles, was wir als selbstverständlich betrachten oder worauf wir uns verlassen, kann sich jederzeit ändern. Und natürlich ist das nichts Neues. So war es schon immer, seit jeher. Sosehr wir uns auch bemühen, das Leben läuft nicht immer wie geplant, und es hört nie auf, uns zu überraschen, sei es zum Guten wie zum Schlechten.

Allerdings ändern sich die Dinge in den letzten Jahren immer schneller und grundlegender, als viele von uns es je ge-

dacht hätten, nicht einmal die Generation vor uns. Zwar kann ich nicht für jene sprechen, die den Zweiten Weltkrieg erlebt haben, doch befinden wir uns aktuell in einer Situation, die viele Menschen auf ähnliche – wenn nicht noch schlimmere – Weise betrifft. Es ist wenig überraschend, dass selbst angesehene Persönlichkeiten und Experten nicht davor zurückschrecken, die Covid-19-Pandemie als »Dritten Weltkrieg« zu bezeichnen, wenn es darum geht, ihre Auswirkungen auf das Leben der Menschen zu beschreiben. Die UNO nannte die Pandemie offiziell eine der herausforderndsten Krisen, die die Welt seit dem Zweiten Weltkrieg erlebt hat, und für die UNO ist es die schlimmste Krise seit ihrer Gründung.

»Diese Krise ist nicht nur eine gesundheitliche, sondern auch eine menschliche«, warnte UN-Generalsekretär António Guterres und erklärte, dass die wirtschaftlichen Folgen eine Rezession auslösen würden, beispiellos für die jüngste Zeit. Das Welternährungsprogramm der Vereinten Nationen warnte davor, dass möglicherweise 265 Millionen Menschen vor dem Verhungern stehen könnten, und befürchtete eine weltweite Hungersnot biblischen Ausmaßes. Laut Berechnungen der UNO könnten zusätzlich rund 200 Millionen Menschen durch die Pandemie ihre Arbeit verlieren. Dadurch würde die Zahl derjenigen, die weltweit unter der Armutsgrenze leben und ihre Grundbedürfnisse nicht mehr decken können, auf rund 800 Millionen anwachsen. In einem Bericht von Oxfam, der den G20, also den führenden Industrie- und Entwicklungsländern, dem Internationalen Währungsfonds und der Weltbank vorgelegt wurde, hieß es, dass zum Ende der Pandemie die Hälfte aller 7,8 Milliarden Menschen auf der Erde in Armut leben könnte.

Zu allem Überfluss ist die Pandemie bloß eine von vielen aktuellen Entwicklungen, die das Leben der Menschen weltweit grundlegend verändert haben und sie verzweifelt nach allem greifen lässt, was sie möglicherweise davon abhalten könnte, in Verzweiflung oder in eine Depression zu verfallen oder das eigene Leben als Enttäuschung zu sehen.

In dem Jahr, das in der Ankündigung des neuen Virus gipfelte, der seinen Ausgang in China nahm, erlebten wir enorme Lauffeuer in Australien, den plötzlichen Ausbruch gewaltsamer Proteste in Hongkong, im Mittleren Osten und in verschiedenen Ländern Süd- und Zentralamerikas. Ein Handelskrieg zwischen den Vereinigten Staaten und China sorgte weltweit für Beunruhigung, und der Klimawandel wirkt sich weiterhin katastrophal auf unsere Umwelt aus. Kaum ein Kontinent blieb vor Naturkatastrophen wie Erdbeben und Überflutungen, Wirbelstürmen oder Dürre verschont. Erst vor Kurzem nahm der Wirbelsturm Amphan in Westindien Tausenden das Dach über dem Kopf, hinterließ Ernteschäden und beschädigte die Häuser von vielen zehntausend Menschen, nachdem er große Teile der Küstenregion Westbengalens, einschließlich Kalkuttas in Indien und Teile Bangladeschs, verwüstet hatte. Berichten zufolge hatte seit 500 Jahren kein so zerstörerischer Wirbelsturm die Metropolregion und das gesamte Umland getroffen. Es heißt, dass 70 Prozent der Gesamtbevölkerung Westbengalens betroffen waren.

Meine Freunde in Argentinien und Zimbabwe mussten zusehen, wie sich ihre Ersparnisse langsam in Luft auflösten, als die Wirtschaftssysteme vor Ort begannen, zusammenzubrechen. Ihnen blieb kaum etwas anderes zu tun, als für bessere Zeiten zu beten, und sie waren damit nicht allein. Weltweit

erlebte man, dass Volkswirtschaften ins Straucheln gerieten und teilweise fast zusammenbrachen. Sogar in Regionen wie Westeuropa, die zu den führenden Industrienationen der Welt zählen.

Ich empfand es als surreal zu sehen, dass sich sogar in unseren modernen, entwickelten Gesellschaften alles über Nacht ändern konnte. In unserer angeblich zivilisierten Gesellschaft gewaltsame Proteste, Plünderi und plötzlichen wirtschaftlichen Kollaps zu erleben, bestätigte etwas, wovor uns bereits die alten Schriften des Ostens, mit denen ich mich beschäftigt habe, warnten: Suche nicht nach Halt im ständigen Wandel, denn die Natur der Welt ist Wandel. Der einzig wahre Halt und die einzige Sicherheit liegen im Unveränderlichen. Und dafür muss man den Blick nach innen wenden.

Wonach suchen wir also, um uns sicher zu fühlen, um Geborgenheit zu empfinden? Nach einem gemütlichen Zuhause? Einem gefüllten Bankkonto oder einer guten Rente? Gesundheit, einem großen Freundeskreis? Sozialem Status oder Anerkennung? Oft wird uns erst bewusst, wie wichtig uns diese Dinge sind, wenn sie plötzlich wegfallen und mit ihnen unsere innere Ruhe, unser Gefühl von Sicherheit, unser Glück und manchmal sogar unsere Hoffnung oder unser Vertrauen. Und das ist nicht wirklich unsere Schuld, denn so wurden wir erzogen, so wurde es uns von klein auf beigebracht. Wir haben gelernt, dass wir hart arbeiten sollen, um einen guten Job, ein schönes Haus, einen guten Freundeskreis und vielleicht sogar gesellschaftlichen Status zu erlangen. Außerdem sollen wir Sport machen und ein bisschen auf unsere Ernährung achten, um gesund und stark zu bleiben. Uns wurde gesagt, dass wir das alles brauchen, um das glückliche und sichere Leben zu

führen, nach dem wir alle suchen. Denn letzten Endes wollen wir alle das Gleiche: glücklich sein, inneren Frieden, Sicherheit und Geborgenheit spüren und frei sein. Das ist es, was uns jede Werbung verspricht, ob sie für eine neue Uhr oder ein neues Auto, ein bestimmtes Shampoo oder eine Lebensversicherung wirbt. Deshalb sind viele bereit, fast alles zu opfern für dieses magische Leben, in dem sie sich um nichts sorgen müssen, um das Leben zu führen, von dem sie geträumt haben, denn sie können es sich leisten. Doch dann, wenn man ein bisschen genauer hinsieht, merkt man, dass die meisten Menschen, die angeblich »alles haben«, fast alle mit den gleichen Problemen konfrontiert sind. Sie sind auch gestresst, machen sich Sorgen und sind manchmal unsicher, ja manchmal sogar mehr als andere!

Viel zu oft lese ich in der Zeitung von Menschen, sogar von Schülern und Schülerinnen, die Selbstmord begangen haben wegen einer schwierigen Trennung oder einer nicht bestandenen Prüfung. Auch Bauern, die Selbstmord begehen, weil sie mit den Herausforderungen nicht umgehen und ihre Schulden nicht decken können, sind traurigerweise nur ein weiteres Beispiel für jenes Phänomen. Depressionen haben weltweit zugenommen, was Zweifel daran aufkommen lässt, ob uns unser technologischer und wirtschaftlicher Fortschritt in die richtige Richtung führt.

Zweifelsohne können eine stattliche Summe auf dem Bankkonto oder eine gute Rente dabei helfen, unsere Bedürfnisse zu befriedigen, und vielleicht bleibt sogar genug, um uns ein paar Wünsche zu erfüllen. Gesundheit, nette Freunde und ein stabiler Job helfen uns dabei, uns glücklich, sicher und frei zu fühlen. Doch was geschieht, wenn all das plötzlich wegfällt?

Denn so unwahrscheinlich so etwas zuvor erschienen war, ist es heute für viele auf der Welt Realität geworden. Wie geht man damit um? Wie bewahrt man Ruhe, wie stellt man sich solchen Herausforderungen? Die Geschichte erzählt uns von großen Persönlichkeiten, die sich scheinbar unüberwindbaren Widrigkeiten und Widerständen gegenübersehen, aber immer weitermachten, bis sie schließlich sogar erfolgreich waren. Wie schafften sie das, möglicherweise ohne all die Dinge, die uns Halt oder Sicherheit bieten? Was gab ihnen diese Stärke?

Dazu fällt mir eine passende Geschichte ein, die mich nicht mehr losgelassen hat, seit ich sie vor vielen Jahren zum ersten Mal gehört habe. Es handelt sich um einen Vorfall, der sich im Leben Alexanders des Großen während dessen Eroberung der damals bekannten Welt zugetragen haben soll. Es heißt, dass ihn, bevor er Griechenland verließ, sein Lehrer Aristoteles bat, einen Yogi aus Indien mitzubringen, weil diese schon damals für ihre große Weisheit und ihre esoterischen Lehren bekannt waren. Als er den Himalaja überquert und Indien erreicht hatte, hörte Alexander von einem großen Yogi, der angeblich in den nahe gelegenen Wäldern lebte.

Alexander sandte einen seiner Generäle aus, um den heiligen Mann zu ihm zu bringen. Als sich der General dem Ort näherte, an dem der Yogi angeblich wohnte, sah er einen Mann in Meditation sitzen, der seine Umgebung scheinbar nicht wahrnahm. Im Näherkommen machte sich der General dem Yogi bemerkbar, doch erst nachdem er ihn mehrmals angesprochen hatte, öffnete der Yogi endlich die Augen und sprach. Der General befahl ihm, mitzukommen, denn der große Kaiser Alexander der Große habe ihn zu sich gerufen. Der Yogi machte deutlich, dass ihn dies nicht kümmere, ließ den



General wissen, dass dieser seine Meditation störe, und bat ihn zu gehen. Die Antwort des Yogis schockierte den General. Er versprach dem Yogi viele schöne und wertvolle Geschenke, wenn er nur mit ihm käme, doch ohne Erfolg. Der General drohte dem Yogi sogar mit schwerwiegenden Konsequenzen, sollte er sich weiterhin weigern, der Aufforderung Alexanders des Großen Folge zu leisten. Doch der Yogi ließ sich nicht überzeugen, schloss wieder die Augen und bewegte sich keinen einzigen Zentimeter von der Stelle.

Verblüfft über diesen Vorfall kehrte der General zu Alexander zurück und berichtete von seiner Begegnung mit dem heiligen Mann. Außer sich, aber auch neugierig, weil sich jemand so unverhohlen seiner Anordnung widersetzt hatte, und das selbst unter Androhung von Strafe, beschloss Alexander, den Yogi selbst zu besuchen. Dort angekommen, erklärte er dem Yogi, wer er war und dass er ihm besser Folge leisten solle, wenn er seinen Kopf behalten wolle. Der Yogi antwortete jedoch gelassen und erklärte Alexander, dass dieser lediglich die Macht über seinen Körper habe, der sowieso eines Tages sterben würde. »Ob Ihr ihn jetzt tötet oder ob er in ein paar Jahren von allein stirbt, macht keinen Unterschied«, sagte der Yogi. »Mein Geist allerdings ist unsterblich, unzerstörbar und stets glücklich. Über ihn habt Ihr keine Macht. Und er ist, was ich wirklich bin. Ihr mögt also tun, wie es euch beliebt, und auch ich werde tun, wie es mir beliebt. Nun stört mich nicht länger bei meiner Meditation.« Und damit schloss der Yogi wieder seine Augen.

Abgesehen von der Erschütterung darüber, dass ihm jemand den Gehorsam verweigerte, der sich nicht einmal die Mühe machte, ihn gebührend zu grüßen, war Alexander auch

erstaunt über die Furchtlosigkeit und Gelassenheit dieses heiligen Mannes. Er hatte noch nie jemanden getroffen, der wie dieser Yogi keine Angst vor dem Tod oder um sein eigenes Wohlergehen hatte. Dies ließ ihn nachdenklich werden, und er fragte sich, was der Yogi wusste, das ihm selbst verborgen war.

Das machte auch mich stutzig. Denn schon in jungen Jahren hatte ich genug Erfahrung damit gemacht, wie das Leben uns erschüttern kann, egal, wie sehr man versucht, sich einzureden, dass wieder alles gut wird. Als ich noch sehr jung war, wurde bei meiner Mutter Krebs diagnostiziert, und es gab Momente, in denen nicht einmal die Ärzte wussten, ob sie die Behandlung überleben würde. Für ein Kind ist die Mutter die stärkste und unerschütterlichste Quelle von Stärke, Halt und Sicherheit, und allein der Gedanke, dass meine Mutter leiden oder vielleicht nicht mehr bei uns sein könnte, war beinahe unvorstellbar. Später versuchten unsere Eltern, vor uns zu verbergen, wie belastend es war, dass sie nicht genug Geld hatten, um die einfachsten Dinge zu kaufen. Denn wir waren zu jung, um es zu verstehen oder etwas dagegen zu tun. Der Wechsel in die Oberstufe wurde von einer weiteren Veränderung bei uns zu Hause begleitet, als unsere Eltern meinem Bruder und mir mitteilten, dass sie sich scheiden lassen würden. Plötzlich sah ich meinen Vater nur noch an den Wochenenden, manchmal noch seltener.

Und das sind nur ein paar Beispiele für Ereignisse, die mich oder die Menschen um mich herum wirklich aus der Bahn geworfen haben. Sie ließen mich darüber nachdenken, wie große Meister wie Buddha einen so dauerhaften Frieden und eine derartige Kontrolle über ihren Geist erlangen konnten, ohne sich auf etwas zu stützen, das von außen kommt, ja nicht ein-