

JULIAN HERMSEN
Der Millionär und der Mönch
Die Reise geht weiter



arkana

JULIAN HERMSEN

Der Millionär und der Mönch

Die Reise geht weiter

Eine wahre Geschichte über Reichtum,
Wandel und Erfüllung



arkana

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Copyright © 2026: Arkana Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
produksicherheit@penguinrandomhouse.de
(Vorstehende Angaben sind zugleich
Pflichtinformationen nach GPSR.)

Projektleitung: Sven Beier

Lektorat: Anne Nordmann

Illustrationen: iStock/Getty Images Plus/Elinalee

Umschlag: ki36 Editorial Design, München

Umschlagmotiv: istockphoto/kertlis, plainpicture/Hans Huber,
pexels/Roman Odintsov

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3- 442-34345-4

www.arkana-verlag.de

Inhalt

I. Der Weg hierher	7
II. Die Sprache der Stille	12
III. Der Körper weiß es zuerst	17
IV. Der leere Becher	21
V. Der Pfad ohne Wegweiser	28
VI. Der Klang des Bambus	38
VII. Die Rebellion des Geistes	43
VIII. Die Wahrheit hinter den Worten	48
IX. Vielleicht darf ich es versuchen	55
X. Der zweite erste Schritt	63
XI. Was wirklich zählt	67
XII. Das Ende der Quartalszahlen	72
XIII. Der Tag der leeren Stühle	76
XIV. Was bewegt dich?	87
XV. Der Raum zwischen den Worten	100
XVI. Was du nicht siehst	107
XVII. Wenn Zahlen sich verneigen	113
XVIII. Erklärung	124
XIX. Neuanfang	131
XX. Ankunft im Vertrauten	139
XXI. Zuhause?	143
XXII. Mein bester Freund	149
XXIII. Der Tiger und der Schatten	161
XXIV. Die Nacht im Wald	167
XXV. Das Gewicht der Fragen	173

XXVI. Der Sturm	178
XXVII. Der letzte Tag? Oder der erste?	184
XXVIII. Erfüllung	198



Der Weg hierher

Der Duft von Räucherstäbchen lag in der warmen, feuchten Luft. Die Sonne tauchte den Tempel in goldenes Licht, während das leise Zirpen der Grillen aus den Gärten drang. Ich saß auf einem schlichten Holzpodest in der offenen Halle, die Beine im Schneidersitz verschränkt, das safranfarbene Tuch meiner Robe locker um die Schultern gelegt.

Vor mir knieten die Novizen – junge Männer mit frisch rasierten Köpfen – in einfachen weißen Gewändern. Vier auf einmal. Vordergrundig wirkten sie ruhig, doch ich erkannte ihre Unsicherheit. Den leichten Druck ihrer angespannten Hände, die nervösen Blicke, den Versuch, sich in eine Welt einzufügen, die nicht die ihre war.

Ich kannte diese Blicke. Zu gut.

»Als ich das erste Mal diesen Tempel betrat, wusste ich nicht, was mich erwartete.« Meine Stimme durchbrach die Stille, ruhig und klar. »Ich wusste nur, dass ich wegmusste. Weg von meinem alten Leben.«

Ein leises Rascheln ging durch die Reihen. Manche richteten sich unbewusst auf, als würde das Gespräch sie aus ihren Gedanken reißen. Doch niemand antwortete, niemand machte Anstalten, auf meine Aussage zu reagieren. So war es mir vor langer Zeit ebenfalls ergangen. Die Atmosphäre dieses Ortes und die Menschen, die hier leben, sind für jeden, der zum ersten Mal hier ist, überwältigend.

Ich ließ meinen Blick über die Novizen wandern und lächelte leicht.

»Nathapong war der erste Mensch, den ich hier traf. Genau heute bin ich seit sieben Jahren hier. Als ich ging, ließ ich zwei Welten zu-

rück: eine Firma mit mehr als sechshundert Mitarbeitern und sechs- und fünfzig Großkunden – und ein Zuhause, das sich anfühlte wie eine Warteschleife. Linda, meine rechte Hand, hat das Unternehmen weitergeführt. Zu dieser Zeit lebten meine Frau und meine Tochter bereits nicht mehr bei mir. Das Haus war sehr still geworden. Und ich habe gespürt, dass Stille nicht dasselbe ist wie Frieden.«

Meine Gedanken wanderten zurück zu jener ersten Begegnung.

Ich sah mich wieder vor dem Tempel stehen, in meinem teuren Anzug, meine Rolex nass vom Schweiß, erschöpft von der langen Reise und umgeben von meinen drei Luxuskoffern. Ein seltsames Bild in dieser Umgebung. Damals verhielt es sich umgekehrt, damals war die Umgebung seltsam für mich.

Und dann trat er aus der Dunkelheit des Eingangs – ein kleiner, schlanker Mönch, barfuß, sein Gesicht von einer unerschütterlichen Ruhe geprägt. Keine Fragen, keine neugierigen Blicke. Nur ein Moment des Betrachtens, bevor er auf meine Frage, ob ich hier richtig sei, antwortete: »Wer weiß.«

Ich sah leises Schmunzeln in der Gruppe der Novizen, doch einige wirkten auch nachdenklich.

»Damals hielt ich ihn für einen seltsamen Kauz«, fuhr ich fort. »Heute weiß ich: Es war eine der intelligentesten Antworten, die ich je gehört habe.«

Ich spürte, wie die jungen Männer mir aufmerksam folgten, wie ihre Gedanken arbeiteten. Manche würden es sofort verstehen, andere benötigten Zeit. So war es immer.

»Ich war nicht gekommen, um Mönch zu werden«, erklärte ich.

»Ich wollte mich erholen. Drei Wochen, das war der Plan. Danach zurück in mein altes Leben. Meine Firma weiterführen, Geld verdienen, Erfolg haben. Ich dachte, Thailand wäre ein schöner Ort, um Kraft zu tanken. Ich hatte keine Ahnung, dass ich nicht wieder zurückkehren würde.«

Ich hielt inne und sah hinaus auf die zahlreichen Bäume, die den Tempel umgaben.

»Mein Leben davor ...« Ich atmete tief ein. »Ich hatte alles, was man sich kaufen kann. Eine Villa, schnelle Autos, teure Anzüge. Ich konnte

mir jedes Essen leisten, jede Reise buchen. Aber ich war nie satt. Nie angekommen. Ich arbeitete bis zur Erschöpfung, bis mein Körper streikte. Bis nichts mehr ging.«

Stille.

Ich ließ meine Worte wirken. Ich wusste, dass sich manche in ihnen wiederfanden, andere nicht. Noch nicht. Vielleicht auch nie. Und das war vollkommen in Ordnung.

»Und dann stand ich hier. In einer Welt, die mit meiner alten nichts zu tun hatte. Hier gab es keine Titel, keine Statussymbole, keine Macht, wie ich sie kannte. Nur Stille. Und Zeit. Zwei Dinge, die mir damals fremd waren.«

Ich erinnerte mich an einen Morgen, kurz nach dem Frühstück, als ich einen der jüngeren Novizen in der Nähe der Mauer hocken sah. Es war heiß, der Boden dampfte noch vom Regen der Nacht. Ich ging langsam auf ihn zu, neugierig, warum er dort verharrte.

Vor ihm lag ein kleiner Vogel. Ein Flügel seltsam verdreht, die Augen halb geschlossen. Der Novize hatte seine Schale neben sich gestellt und tropfte mit zwei Fingern Wasser auf den Schnabel des Tiers. Er sprach nicht. Tat nichts Großes.

Ich setzte mich daneben. Kein Wort. Der Moment war still, aber in mir wurde etwas laut. Ich dachte an mein früheres Leben. An all die Momente, in denen ich nur half, wenn es mir nützte. Wenn es etwas brachte – Ansehen, Dankbarkeit, Gegenleistung. Hilfe war ein Geschäft gewesen. Kein Mitgefühl.

Am Abend erzählte ich Nathapong davon. Er hörte zu und sagte:

»Das erinnert mich an einen alten Mönch, den ich einmal kannte. Er lebte in einem Dorf, das sehr arm war. Dort gab es einen Bettler, der oft schimpfte, schrie, fluchte. Niemand mochte ihn.

Aber dieser Mönch – er gab ihm jeden Tag Essen. Auch wenn der Bettler ihn beleidigte. Auch wenn er sagte, er wolle kein Mönchszeug, sondern richtiges Fleisch. Der Mönch brachte es trotzdem. Jeden Tag.

Irgendwann starb der Bettler.

Die Leute im Dorf sagten: »Er hat nichts gelernt.« Doch der Mönch sagte nur: »Aber ich.«

Ich sah ihn an.

Er lächelte.

»Helfen verändert nicht immer den anderen«, sagte er. »Aber es verändert dich. Immer.«

Ich lehnte mich leicht nach vorn und sprach weiter zu den Novizen:

»Am Anfang wollte ich weglaufen. Die Regeln setzten mir sehr zu. Das frühe Aufstehen, das Schweigen, das ständige Sitzen in der Meditation. Mein Kopf schrie nach Ablenkung. Mein Körper lehnte sich gegen die Ruhe auf. Ich dachte: Das hier ist Wahnsinn. Ich hielt mich für einen Zuschauer in einer fremden Welt.

Und natürlich fiel es mir schwer – in meinem Inneren war alles andere als Ruhe. Hinter mir lag ein Unternehmen, das ich zwar offiziell losgelassen hatte – aber nicht wirklich aus meinem Inneren. Linda, meine langjährige Assistentin, führte die Geschäfte. Sie war kompetent, loyal und stärker, als sie selbst ahnte. Aber manchmal, wenn die Stille zu laut wurde, fragte ich mich: Schafft sie das gerade? Braucht sie ein Zeichen von mir? Habe ich die Verantwortung zu früh abgegeben?

Auch meine Familie war nie wirklich fern. Meine Frau, die jahrelang gelernt hatte, mit meinem rastlosen Leben umzugehen. Und meine Tochter – ihre Stimme, ihr Lachen, ihre unverstellten Fragen. Sie tauchten in meinen Gedanken auf, oft genau dann, wenn ich glaubte, die innere Ruhe gefunden zu haben. Dann war da dieses Ziehen: Solltest du nicht bei ihr sein? Verpasst du nicht gerade die entscheidenden Momente ihres Lebens?

Zwischen Meditation und Schweigen war es nicht die Hitze Thailands, die mich schwitzen ließ, sondern es waren die Zweifel. Der Unternehmer in mir rang mit dem Mönch. Der Vater mit dem Suchenden. Der Mann mit dem Wunsch nach Aufbruch mit dem Bedürfnis nach Nähe. Vielleicht war es genau dieser Kampf, der mir zeigte, dass ich nicht über den Dingen stand – sondern genauso rang wie jeder andere.«

Ich blickte in die Gesichter vor mir.

»Aber dann passierte etwas. Keine große Erleuchtung. Kein plötzlicher Moment der Klarheit. Es war ... schleichend. Ein langsamer Wandel. Ich begann, anders zu denken. Mir fielen Dinge auf, die ich vor-

her übersehen hatte. Ich stellte Fragen, die mir zuvor nie in den Sinn gekommen waren. Und vor allem: Ich hörte auf, nach Antworten zu suchen, die ich längst kannte.«

Einige der Novizen atmeten tiefer ein. Manche sahen nachdenklich auf den Boden. Ich ließ eine Pause entstehen, dann sprach ich leise weiter:

»Sieben Jahre ... Ihr werdet kämpfen. Ihr werdet euch fragen, warum ihr hier seid. Ihr werdet an manchen Tagen nichts lieber machen wollen, als diesen Ort zu verlassen.« Ich lächelte sanft. »Aber genau dann solltet ihr bleiben.«

Draußen schlug der Gong.

Ich stand langsam auf. »Ihr seid hier, weil etwas euch hergeführt hat. Auch wenn ihr es noch nicht versteht. Und das ist gut so.«

Ich nickte ihnen zu, drehte mich um und ging. Hinter mir blieb die Stille zurück.



Die Sprache der Stille

Am Abend saß ich auf der steinernen Bank im Garten des Tempels und starrte in die Dämmerung.

Der Tag war lang gewesen, voller Meditation, Arbeit und dieser bedrückenden Stille, die mich nicht losließ. Ich fühlte mich wie ein Anfänger, ein Fremder in einer Welt, die ich nicht verstand.

Ich bin seit sieben Jahren hier. Warum empfinde ich diese Stille noch immer als bedrückend?, dachte ich und sah Nathapong aus den großen Türen des Tempels treten und in meine Richtung kommen.

»Du denkst zu viel«, sagte er aus einiger Entfernung und lief lächelnd weiter auf mich zu.

Ich wusste aus unseren unzähligen, für mich lebensverändernden Dialogen, dass ich nun nicht zu antworten brauchte.

Nathapongs Art und Weise sich zu setzen, fiel mir auch nach all den Jahren jedes Mal aufs Neue auf. Es schien, als würde er vor dem Hinsetzen kurz innehalten und sich bei der Bank bedanken, dass sie dort stand und ihm einen Platz darbot.

Dann griff er seine Robe und ließ sich langsam nieder. Er nahm einen tiefen Atemzug der kühler werdenden Abendluft und blickte mich an. Diese Augen, diese Mimik. Alles an ihm verriet mir sein Wohlwollen. Nicht nur mir gegenüber. Gegenüber jedem Menschen und jedem Geschöpf. Früher hatte ich mich in unzähligen Geschäftsverhandlungen stets gefragt, wie mein Gesprächspartner mir gegenüber eingestellt war. Nathapong war für mich »Herzlichkeit auf zwei Beinen«.

Seine Blicke lösten immer etwas in mir aus. Ich wurde ruhiger. Entspannter. Ich fragte ihn leise: »Ich bin so lange hier, Nathapong, weißt du eigentlich, wie lange genau?«

Er sah mich an und sein Gesichtsausdruck veränderte sich nicht.

»Nein. Das weiß ich nicht. Spielt das denn eine Rolle?«

Ich musste lachen. Meine damalige Meinung über Mönche war gewesen, dass sie nie lachen und nie Emotionen zeigen. Ich hatte mich selbst eines Besseren belehrt.

»Wahrscheinlich nicht«, sagte ich und fügte hinzu: »Für mich ist es eine lange Zeit. Sieben Jahre.«

»Das ist eine lange Zeit. Und eine sehr kurze Zeit ist es ebenso.«

Nathapong lachte leise. »Es ist nicht die Stille, die dich quält. Sondern das, was du in ihr hörst.«

Wenn die Stille kam, hörte ich viel: das Brummen der Server, das vertraute Signal einer neuen Cashflow-Mail, Lenas Bitte um eine Geschichte. All diese Gedanken hielten mich lange Zeit ziemlich fest.

Ich seufzte. »Vielleicht. Aber wie hältst du das aus? Wie schaffst du es, dich so mühelos in der Stille zu bewegen?«

Er musterte mich einen Moment, dann nickte er. »Ich erzähle dir eine Geschichte.«

Ich lehnte mich erwartungsvoll zurück. Wenn ich mich für eine Sache entscheiden müsste, die mir an Nathapong besonders gefiel, dann seine Art, Geschichten zu erzählen. Er war für mich wie meine Eltern, Großeltern und meine Kindergärtnerin in einer Person.

»Vor langer Zeit lebte ein weiser alter Mönch in einem kleinen Tempel auf einem Berg. Eines Tages kam ein junger Mann zu ihm, der ungeduldig nach Erleuchtung suchte. ›Meister«, sagte er, ›lehre mich die wahre Weisheit. Ich bin bereit.«

Der alte Mönch führte ihn zu einem stillen Teich hinter dem Tempel und forderte ihn auf, ins Wasser zu schauen. ›Was siehst du?‹ fragte er.

Der junge Mann beugte sich vor und blickte in den Teich. ›Mein eigenes Spiegelbild, Meister.«

›Gut«, sagte der Mönch. Dann nahm er einen Stein und warf ihn ins Wasser. Wellen zogen sich über die Oberfläche. ›Und jetzt?‹

»Jetzt sehe ich nichts mehr. Nur noch verzerrte Formen«, antwortete der junge Mann.

Der alte Mönch lächelte. »So ist es auch mit deinem Geist. Solange du unruhig bist, solange du suchst, bleibt die Wahrheit verborgen. Erst wenn die Stille in dir selbst einkehrt, kannst du klar sehen.««

Nathapong sah mich an. »Wie denkst du darüber?«

Ich überlegte kurz und antwortete: »Das kann ich bestätigen, je mehr ich etwas will, desto länger dauert es, es zu bekommen. Dann kommt der Moment, in dem man die Gier loslässt, den Druck herausnimmt und akzeptiert, dass es nicht funktioniert – und plötzlich geschieht es von selbst. Das fasziniert mich bis heute.«

»Die Stille ist nicht dein Feind, Andreas. Sie ist dein Spiegel. Was du in ihr siehst, hängt von dir selbst ab.«

Ich schwieg. Ich wollte widersprechen, wollte sagen, dass es nicht so einfach war. Aber war es das nicht? Vielleicht lag das Problem nicht in der Stille, sondern in mir.

»Nathapong, wenn du meinem Ich vor sieben Jahren einen einzigen Rat hättest geben dürfen, welcher wäre das gewesen?«

Nathapong stand langsam auf und lächelte mich an: »Hör auf, andere Menschen um Rat zu fragen.«

»Aber ...«, unterbrach ich ihn. »Du hast mir sehr viele Ratschläge gegeben. Ich verdanke dir dieses Leben hier, mein Leben in echter Freiheit. Mir geht es besser als jemals zuvor in meinem Leben.«

Nathapong hielt kurz inne, drehte sich noch einmal zu mir um und erwiderte:

»Wenn ich gefragt werde, antworte ich mit meinem Herzen. Vielleicht unterscheidet mich das von vielen Menschen in unserer modernen Welt. Die Frage, die du dir stellen solltest, lautet: »Mit welcher Intention bekommst du Ratschläge von anderen Menschen?«

Deine Antworten sind niemals in anderen Menschen oder anderen Meinungen zu finden. Sie sind in dir, und zwar auch alle Antworten für eine Zeit, die du wohl Zukunft nennst. Das Einzige, was jeder Mensch auf dieser Erde machen sollte, ist, den Lärm der Welt auszuschalten und im Stillen nach seinen Antworten zu suchen.«

»Zukunft, ja ...«, murmelte ich. »Du hast mir noch immer nicht erläutert, was du damit eigentlich wirklich meinst.« Ich lachte leise. »Ich denke, nach sieben Jahren bin ich bereit.«

Er sagte nichts. Stand einfach da. Kein Nicken, keine Geste. Nur seine Präsenz – wie jemand, der nicht antwortet, sondern wartet, dass du dich selbst hörst.

Ich spürte einen Knoten in der Brust. Und sagte leise, fast mehr zu mir selbst:

»Damals, als alles zusammenbrach – ich dachte, das wäre das Ende. Heute glaube ich: Es war der Anfang.«

Nathapong sah mich ruhig an. Dann ging er langsam zum Rand der kleinen Mauer unter dem Bodhi-Baum und setzte sich.

»Ich habe dir nie die Geschichte vom Dorf im Norden erzählt, oder?«, fragte er leise.

Ich schüttelte den Kopf.

»Ein einfaches Dorf. Häuser aus Bambus, Dächer aus Palmblättern. Die Bewohner hatten keinen Strom. Kein Beton. Aber einen tiefen, stillen Stolz. Jeden Sommer kam der Monsun. Und jedes Jahr riss er alles mit sich. Dächer. Brücken. Erinnerungen.«

Er machte eine Pause. »Aber weißt du, was sie taten?« Ich sah ihn an und schüttelte den Kopf. Langsam.

»Sie bauten alles wieder auf. Jedes Jahr. Und nicht, weil sie dumm waren. Sondern weil sie klug genug waren, um zu verstehen: Du kannst nicht gegen das Wasser leben. Nur mit ihm.«

Ich schluckte und sagte: »Und wenn man gar nichts mehr hat?«

Nathapong nickte. »Dann kannst du zum ersten Mal wirklich wählen. Nicht zwischen richtig und falsch. Sondern ob du festhalten und neu anfangen willst.«

Sein Blick wanderte in die Ferne.

»Eines Tages kam ein Fremder ins Dorf. Er fragte, warum sie nicht endlich aufgeben würden. Und der Älteste sagte: ›Wer nie etwas verliert, wird nie wissen, was wirklich bleibt.«

Ich saß still. Weil ich nicht wusste, wie ich diesen Moment hätte unterbrechen sollen.

Dann sagte Nathapong, ohne mich anzusehen:

»Du wolltest wissen, was ich mit Zukunft meine? Vielleicht ist es das: Dass du deine Vergangenheit verlieren kannst – ohne dich selbst zu verlieren.«

Er stand auf. Langsam. Kein Ruck. Kein letzter Blick. Nur ein stilles Aufrichten des Körpers.

Dann ging er.

Und ich blieb sitzen. Unter dem Bodhi-Baum. Nicht alles, was zusammenbricht, ist ein Ende. Manchmal ist es das Fundament. Ich grübelte über diesen Gedanken, als ich Nathapong umkehren sah.

Er blieb kurz vor mir stehen und sagte: »Wofür meinst du, bereit zu sein? Was denkst du, in sieben Jahren gelernt zu haben? Ich bin mein ganzes Leben hier und ich lerne jeden Tag dazu. Es wird niemals den Moment geben, wo du sagst: ›Nun weiß ich alles.‹ Das ist nicht möglich. Bleib immer Schüler, nimm alles auf, und wenn die Zeit kommt, wirst du auch erfahren, was ich mit Zukunft wirklich meine.«

Ich wusste nicht, was ich sagen sollte. Ich fühlte mich klein und unbedeutend, aber nicht auf eine negative Art. Ich spürte, dass kein Mensch auf der Welt sich moralisch über einen anderen stellen sollte. Wir alle lernen. Manche schneller und manche langsamer. Und das gefiel mir.

Nathapong ging leise davon, ließ mich mit seinen Worten zurück. Ich saß lange da, während längst tiefste Nacht über dem Tempel lag und lauschte – zum ersten Mal wirklich.



Der Körper weiß es zuerst

Der Morgen begann früher als gewöhnlich. Noch bevor die ersten Sonnenstrahlen durch die Bäume schnitten, stand Nathapong vor meiner Tür. Kein Wort. Nur ein kurzer Blick, ein leichtes Nicken.

Ich folgte ihm.

Wir gingen zu Fuß. Nicht in den Meditationsraum, nicht zum Garten, nicht in den Wald, den ich inzwischen wie meine Westentasche kannte. Sondern einen schmalen Pfad entlang, hinaus aus dem Tempelgelände, hinein in eine Landschaft, die ich nie zuvor betreten hatte.

»Warum nehmen wir nicht den Wagen?«, fragte ich nach einer ganzen Weile Fußmarsch.

»Weil du dann nichts spürst«, antwortete er.

Ich verstand es nicht, doch ich sagte nichts weiter. Der Weg war schmal, von feuchtem Gras überwuchert, stellenweise matschig. Meine Sandalen sanken ein. Die Sonne kämpfte sich langsam durch den Morgennebel.

Nathapong ging mit gleichmäßigem Schritt voran, als wäre es das Selbstverständlichste der Welt, sich stundenlang fortzubewegen.

»Wohin gehen wir?«, fragte ich irgendwann vorsichtig.

»Zu Menschen, die noch wissen, wie man lebt«, sagte er und schwieg fortan.

Nach knapp drei Stunden erreichten wir ein kleines Dorf. Fünf, vielleicht sechs Häuser aus Bambus, mit Strohdächern. Kein Strom. Kein Verkehr. Kein Lärm.

Schlicht. Auf das Wesentliche reduziert.

Wir wurden nicht groß begrüßt. Nur Blicke. Einige lächelten. Dann wandten sich die Menschen wieder ihrer Arbeit zu: Wasser schleppen, Feuerholz hacken, Kochen über offenen Flammen. Kinder, barfuß, liefen mit Eimern über den Platz.

»Sie machen alles selbst«, sagte Nathapong. »Kein Strom, keine Maschinen.« Ich nickte. Und verstand trotzdem nicht, wieso ich hier war.

Ich beobachtete einen alten Mann, der einen großen Sack Reis auf den Schultern trug. Er wirkte ruhig, aber erschöpft. Nicht gehetzt. Nur getragen von einem Tempo, das nicht beschleunigt werden wollte.

»Warum tun sie sich das an?«, fragte ich leise. Nathapong drehte sich zu mir. »Was genau meinst du?«

»Das. Alles mit der Hand. Alles schwer. Ohne Hilfe. Warum nicht ein wenig moderner? Ein Generator, ein Traktor.«

Er sagte nichts. Er wartete.

Dann: »Hilf mit. Dann sprechen wir weiter.«

Zwei Stunden später brannten meine Arme. Ich hatte Wasser geschleppt, Holz gestapelt, beim Mahlen von Mais geholfen. Meine Robe war durchgeschwitzt, meine Hände waren zerschrammt.

Nach dem dritten Sack Reis – fast fünfzig Kilo schwer – zitterten meine Arme, mein Rücken brannte, Schweiß tropfte mir von der Stirn auf den Boden. Und doch war mein Kopf still.

Vielleicht hatte ich all die Jahre die falschen Dinge bewertet. Vielleicht brauchte mein Unternehmen damals weniger Zahlen – und mehr Arbeit, die man spürt.

Ich setzte mich erschöpft auf einen flachen Stein am Rand des Platzes. Mein Herz pochte. Ich hatte das Gefühl, jede einzelne Sehne in meinem Körper zu spüren.

»Du fragtest, warum sie das tun«, sagte Nathapong ruhig, als er sich zu mir setzte.

»Weil es ihre Natur ist. Genau wie unsere.« Ich sah ihn fragend an.

»Der menschliche Körper wurde für Bewegung gemacht. Für Anstrengung. Fürs Tragen, fürs Jagen, für das, was wir heute harte, körperliche Arbeit nennen.«

»Aber wir haben doch Technologien, damit wir das nicht mehr müssen«, warf ich ein.

»Die Technologie ist nicht das Problem. Die Illusion, dass wir ohne Körper leben könnten – das ist das Problem.«

Wir gingen ein Stück den Hang hinauf und setzten uns dann unter einen Baum. Von hier aus konnte man das Dorf überblicken. Das Knacken des Holzes, das Klirren von Töpfen, das Lachen der Kinder – alles wirkte weniger laut, sondern ruhig und geordnet.

»Der moderne Mensch sitzt zehn Stunden am Tag. Und denkt, das sei normal«, sagte Nathapong. »Normal ist, sich zu bewegen. Der Mensch hat sich hunderttausend Jahre lang bewegt. Durchs Leben. Durch die Wildnis.«

Ich schwieg.

»Wenn du den Körper forderst, wird der Geist ruhig. Weil er weiß: Jetzt ist alles in Ordnung.«

»Und wenn nicht?«

»Dann sucht der Geist nach etwas, das fehlt. Er wird laut. Unruhig. Und du versuchst ihn zu beruhigen – mit Serien, mit Informationen, mit Ablenkung.«

Ich dachte an mein altes Leben. Meetings. Mails. Dauerbeschallung. Kein Muskelkater. Aber ständig Kopfschmerzen.

»Was ist mit Information?«, fragte ich. »Social Media, Nachrichten, Bildung – ist das nicht auch wichtig?«

»Ja. Wenn du auswählst. Aber jede Information lässt unsere Neuronen feuern. Sie aktiviert dein System. Und unser System ist nicht dafür ausgelegt, ständig aktiv zu sein.«

Er nahm einen Stock und zeichnete einen Kreis in den Staub.

»Unsere Vorfahren hatten keine Bildschirme. Keine News-Feeds. Aber sie hatten Aufgaben: Nahrung finden. Schutz bauen. Leben erhalten. Für diesen Rhythmus ist unser Gehirn gemacht.«

Er zog eine Linie quer durch den Kreis.

»Was du jetzt lebst, ist etwas anderes. Sitzen. Denken. Reagieren. Und irgendwann kannst du nicht mehr unterscheiden, was wirklich wichtig ist – weil alles gleich laut wird.«

»Aber unser Gehirn passt sich doch an?«

»Ja. Kurzfristig. Aber eine fundamentale evolutionäre Anpassung benötigt Zeit. Viel Zeit. Man geht von dreißigtausend bis hunderttausend Jahren aus, bis sich grundlegende biologische Reaktionen verändern.«

Ich runzelte die Stirn. »Und wir erwarten, dass unser System sich in zwei Jahrzehnten an eine Welt aus Push-Nachrichten, Zoom-Calls und Dopamin-Loops gewöhnt?«

Er sah mich an. »Deshalb bist du hier.«

Am Abend saß ich am Feuer. Ich hatte keine Fragen mehr. Keine Worte. Ich spürte Muskelkater in den Oberschenkeln, einen leichten Schmerz in der Schulter. Aber mein Kopf war still. Kein innerer Dialog. Kein Gedanke, der sich vordrängte. Es war ein überwältigend schönes Gefühl von körperlicher Erschöpfung und extremer mentaler Klarheit.

Ich beobachtete die Glut. Nathapong saß schweigend neben mir.

»Das ist es«, sagte er irgendwann. »Nicht die Gedanken beruhigen den Körper, sondern der Körper beruhigt die Gedanken.«

Ich sah ihn an.

»Und deshalb sind die Menschen hier still?«

Er nickte. »Das ist ihre Meditation. Sie spüren sich so, wie unser Körper und Gehirn es benötigen. Täglich. Ganz.«

Ein Funke sprang aus dem Feuer. Ich zuckte nicht.

In mir war nichts Spirituelles erwacht. Nur ein Verständnis. Für etwas, das ich vergessen hatte.

Ich schrieb später in mein Notizbuch:

Der moderne mensch hat sich eingerichtet. Aber nicht eingelassen. vielleicht beginnt das Einlassen, wenn der körper sich wieder erinnert, wofür er gebaut ist.

Ich klappte das Buch zu. Sah in die Nacht. Und fühlte zum ersten Mal seit Langem:

Ich war wach. Im Kopf und vor allem im Leben.



Der leere Becher

Der Tag war still. Aber nicht in sich ruhend – eher gespannt. Als würde die Hitze nicht nur auf der Haut, sondern auch im Inneren flimmern.

Ich leitete die morgendliche Meditation für eine kleine Gruppe von Novizen. Der Tagesablauf im Tempel war streng, aber klar gegliedert. Noch vor Sonnenaufgang, meist zwischen vier und fünf Uhr, begannen wir den Tag: aufstehen, waschen, den Körper für die Stille vorbereiten. Danach folgte die gemeinsame Morgenandacht – Meditation und das monotone Singen der Sutras, das durch die offenen Hallen klang und weit hinaus bis in den Regenwald zu hören war.

Die Vormittage gehörten dem Studium buddhistischer Texte oder der Arbeit im Kloster. Davor gingen wir jeden Tag barfuß durch das Dorf, um Almosen zu empfangen. Die Menschen legten uns Reis oder Gemüse in die Schalen – eine stille Geste, die uns nährte und ihnen zugleich das Gefühl gab, etwas Gutes zu tun.

Der tägliche Almosengang war kein Betteln. Er war ein stiller Austausch: Wir nahmen die Nahrung entgegen und die Menschen empfingen im Geben selbst etwas – Verdienste, Dankbarkeit, Verbindung. Es war ein Kreislauf, in dem niemand über dem anderen stand. Danach das einfache Frühstück, später eine zweite und letzte Mahlzeit am Mittag.

Nachmittags prägten Gehmeditationen, weitere Studien und die Pflege des Tempels unseren Rhythmus. Abends, wenn die Hitze nachließ, versammelten wir uns erneut zur Meditation, manchmal auch