



IN DER KRISE

„Heute schon gefreut? Nicht? Selber schuld!“ Er (mein Geist): „Worüber soll ich mich denn freuen? Es ist doch alles grässlich, nichts kann man machen; nicht verreisen, nicht ins Kino, Konzert oder Theater, alles nervt. Nichts läuft gut. Ich hasse das alles.“ Ich: „Was erwartest Du denn in Samsara? Samsara ist immer wie Pandemie, wir sind nur daran gewöhnt. Hör` endlich auf mit deinen faulen Ausreden; Du schiebst die Schuld immer auf die Umstände und die anderen, dabei weißt Du es besser. Darf ich Dich an Karma erinnern? Du bist einfach nur zu träge. Schau dich um, es gibt viel zum Mitfreuen; Du kannst so viele sinnvolle Dinge tun, meditieren usw. Du willst doch immer ins Retreat, bitte, jetzt nutze die Gelegenheit.“ Er: „Ach, komm! Du liebst mich doch dafür, dass ich so ein undisziplinierter, sinnlicher Lümmel bin. Wir hatten doch viel Spaß dadurch zusammen...“ Ich: „Ja, ja, aber jetzt nervt mich das. Du bist immer so schnell negativ und launisch. Du blamierst mich vor anderen, wenn Du dich so verkommen benimmst; das ist mir mittlerweile peinlich!“

Geschätzte Leser, ich muss mich aufrichtig entschuldigen, dass Sie jetzt Zeuge dieser hässlichen Szene einer Krise zwischen mir und meinem Geist geworden sind. Wir leben schon lang zusammen, schon seit ich denken kann. Aber es ist nicht leicht, es mit ihm auszuhalten. Verschiedene hinzugezogene Fachberater auf dem Gebiet, allesamt erfahrene Gurus von Rang und Namen, versuchten zu vermitteln und rieten mir, ich solle die Hoffnung nicht aufgeben, es würde auch viel Gutes in ihm stecken, das müsste ich nur wieder herauskitzeln. Sie gaben uns Aufgaben, an unserer Beziehung zu arbeiten, mit denen wir unsere Wahrnehmung des anderen, unser Verhalten und unser Verständnis schulen können. Aber ganz klar: Er ist schuld! Er ist total selbstbezogen, und diese schlechte Angewohnheit, die sich zur Sucht ausgewachsen hat, darf ich ihm nicht länger durchgehen lassen. Sie vermiest alles! Hier hilft nur: „Hilfe durch Nicht-Unterstützung“, wie sie von Suchttherapeuten empfohlen wird. Abstinenz von Anhaftung jeder Art, vor allem ans Ego. Kaum genannt, kommt er gerannt. Ego, ich kann jetzt nicht, ich muss an uns arbeiten! Anhaftung, Schulung und die hilfreichen Experten, die Guru Rinpoche, sind übrigens die Themen dieses Heftes. Ich danke allen, die mir in meiner Dauer-Krise geholfen haben und helfen, und deren weise Worte in den Texten hier anderen in ähnlichen Situationen nutzen mögen.

Ihre

Nicola Hernádi