



MARCEL GEISSER, 66,  
WANDTE SICH BEREITS ALS JUNGER ERWACHSENER DEM BUDDHISMUS ZU

## SO SEHE ICH DAS

— Aufgezeichnet von Daniel Ganzfried Foto Sophie Stieger

**W**as sagen sich zwei Verliebte als Erstes? «Gell, wir bleiben für immer zusammen!» Buddha aber lehrt: Alles ist in Bewegung. Was zusammengekommen ist, fällt auch wieder auseinander. Es gibt in keinem Ding einen Kern und nichts, was uns bleibende Befriedigung verschafft. Weder Beruf noch Bankkonto oder ein Mensch. So gut ich in Gedanken und Praxis lerne, mich von allen Illusionen zu befreien und dieses Naturgesetz walten zu lassen, so weit kommt mein Geist in Frieden. Diesen Zustand der Freiheit nennen wir Nirwana.

Oft versteht man unseren Weg als Verzicht. Aber wir betreiben keine Askese. Eher raten wir aus praktischen Gründen, sich in der Welt des Konsums mit ihrem Verschleiss an Zeit und Ressourcen nicht zu verlieren. Denn wir können nicht beides haben: Konsum und Zeit, den inneren Frieden zu üben. In diesem modernen Sinn sprechen wir von einer Umkehr, einem achtsamen Umgang mit unserer Welt. Nicht als Verzicht, sondern zum Zeitgewinn. Villa, dickes

«Wir können nicht beides haben: Konsum und Zeit, den inneren Frieden zu üben.»

### MARCEL GEISSER

hat einen erwachsenen Sohn und ist buddhistischer Zen-Meister im Haus Tao in Wolfhalden AR, wo er auch wohnt.

Auto, teure Ferien, was brauche ich wirklich? Geht es vielleicht mit achtzig statt hundert Prozent Arbeit?

Aber für viele Leute muss das Hamsterrad drehen. Der Ablenkung kann sich toll anfühlen. Es ist Wochenende, Party, Musik, das macht high. Sie halten die Stille nicht aus. Wir unterstützen alle, die zu uns kommen, einfach zu schauen, was ihr Geist eigentlich macht, wenn sie mal ruhig sind. Denn Frieden ist im menschlichen Bewusstsein angelegt. Nur äussert er sich häufig so unspektakulär, dass wir davon gar keine tiefere Kenntnis nehmen. Es sind diese Momente, da ich in Einklang bin mit dem, was ist. Dafür brauch ich weder einen Sonnenuntergang über Hawaii noch die Aussicht von einem Berg. Ich sitze da, stehe oder gehe, und die Dinge sind, wie sie sind. Ich verleugne kein Problem um mich herum, aber ich habe das Universum vor Augen. Freud und Leid sind gleichzeitig. Es entsteht Mitgefühl, ein tieferes Erfassen der Welt. Das üben wir auf dem Weg, der Buddha uns zeigt. ■