



Meditation und Nicht-Meditation

Geschichten

## Unbewusst, natürlich und von selbst

Als er jung und kräftig war, im besten Mannesalter, verließ der Prinz Gautama gegen den Wunsch seiner Eltern und seiner Frau den königlichen Palast und begab sich in die Hauslosigkeit, um das zu suchen, was nicht Geburt, Alter, Krankheit und Tod unterworfen ist. Auf seiner Suche ging er zuerst bei zwei brahmanischen Meistern in die Lehre und praktizierte ihre Unterweisungen bis zur Vollendung. Doch hatte Gautama am Ende nicht das Gefühl, eine wirkliche Antwort auf seine Frage gefunden zu haben. Und so brach er auf, um die Suche nach dem, was gut ist, dem unvergleichlich höchsten Frieden echter Verwirklichung, allein fortzuführen.

Während seiner Wanderung fand er am Ufer eines silbern strömenden Flusses einen wunderschönen Platz, der von einer anmutigen Baumgruppe bewachsen und gut zugänglich war. In der Nähe lag ein Dorf, wo er um Essen bitten konnte. An diesem lieblichen Ort schienen Gautama alle Bedingungen erfüllt, um inneren Fortschritt anzustreben und er ließ sich dort nieder. Er dachte: ‚Nasses oder feuchtes Holz kann man nicht mit einem Reibholz entzünden. Genauso wird man mit einem Geist, der nicht von den störenden Gedanken und Gefühlen befreit ist, niemals die höchste Weisheit verwirklichen. Deshalb muss ich meine Gedanken und Gefühle mit aller Gewalt bändigen.‘ Dabei strengte er sich dermaßen an, dass ihm Ströme von Schweiß aus den Achselhöhlen brachen und ihm zumute war als würde ein stärkerer Mann einen schwächeren niederzwingen. Doch Befreiung von den Geistesgiften erlangte er durch diese große Anstrengung nicht.

Da kam ihm der Gedanke: ‚Vielleicht sollte ich meinen Atem so lange wie möglich anhalten und meinen Geist mit aller Entschiedenheit sammeln.‘ Er hielt nun den Atem immer wieder an, bis in seinen Ohren ein gewaltiges Sausen einsetzte und er das Gefühl hatte, als würde ein Schmied in ihm kräftig seinen Blasebalg betätigen. Doch Befreiung von den Geistesgiften erlangte er durch dieses intensive Anhalten der Atmung nicht.

Darauf hielt er den Atem noch länger an, bis ihm gewaltige Energieströme gegen die Schädeldecke schlugen und sein Schädel sich anfühlte, als würde er von einem kräftigen Mann mit einer Schwertspitze bearbeitet. Als auch das nichts half, hielt er den Atem noch stärker an, bis er das Gefühl hatte, als würde ein Kuhschlächter seinen Bauch zerschneiden. Sein Körper brannte gewaltig und ihm war, als würde er in einer Grube voll heißer Kohlen verglühen. Aber das Glück der Befreiung fand er durch diese Übergröße Anstrengung nicht.

Da dachte Gautama: ,Wenn das Anhalten des Atems allein nicht hilft, vielleicht sollte ich dann noch zusätzlich so wenig Nahrung wie möglich zu mir nehmen.' Von da an aß er täglich nur noch wenige Körner und Bohnen, so dass der Körper bald sehr stark abmagerte. Die Rippen standen hervor wie Dachsparren eines verfallenen Hauses, die Gelenke seiner Glieder waren wie die Knoten von Gräsern, sein Gesäß sah aus wie die Huffläche eines Kamels, seine Augen lagen tief in ihren Höhlen wie Sterne, die sich in einem tiefen Brunnen widerspiegeln. Seine Haut war schrumpelig und welk geworden. Wenn er sich den Bauch rieb, so berührte er das Rückgrat. Und wenn er über den Rücken strich, so berührte er die Bauchdecke. Er war so geschwächt, dass er vornüber fiel, wenn er sich entleeren musste. Wenn er, um sich körperlich zu erfrischen, mit den Händen die Haut streichelte, so fielen die an den Wurzeln verfaulten Haare einfach aus.

Da kam Gautama der Gedanke: ,Welche schmerzlich scharfen Empfindungen auch immer Asketen und Brahmanen vor mir gefühlt haben mögen, sie können nicht mehr durchlitten haben als ich, dies ist das höchste, mehr darüber hinaus gibt es nicht. Und was auch immer Asketen und Brahmanen an schmerzlich scharfen Empfindungen in der Zukunft fühlen werden, sie werden nicht mehr leiden als ich, dies ist das höchste, mehr darüber hinaus gibt es nicht. Und doch habe ich durch all diese bitteren Erfahrungen nicht unmittelbare Einsicht in die höchste Weisheit erlangt, die alles Leiden transzendent und vollkommene Befreiung schenkt.' Und er fragte sich: ,Sollte es nicht einen anderen Weg zum Erwachen geben?' Als er so nachdachte, fiel ihm ein, wie er als Junge im Schatten eines Baumes sitzend, ganz von selbst in einen freudvollen und glücklichen Zustand natürlicher Sammlung des Geistes geglitten war. Er sagte sich: ,Dieses ganz von selbst aufscheinende natürliche, unbeschwerde Glück, das ich damals erlebt habe, ist möglicherweise der Weg zum Erwachen. Doch werde ich dieses Glück mit einem Körper, der so schwach und kraftlos ist wie meiner, bestimmt nicht erreichen.' Und er entschloss sich, wieder feste Nahrung, gekochten Brei und Reis, zu sich zu nehmen.

Nachdem er eine Weile wieder feste Nahrung gegessen hatte und körperlich zu Kräften gekommen war, vertiefte sich auch seine Fähigkeit zu geistiger Sammlung. Jetzt meditierte er auf natürliche Weise. Er versuchte nicht mehr, seine Gedanken und Gefühle herunter zu zwingen, sondern ließ sie einfach kommen und gehen. Statt mit ihnen zu kämpfen, sie abzulehnen oder ihnen zu folgen, verweilte er ungezwungen und gelassen. Und schon bald erlebte er ein Gefühl unbeschwert, heiteren Glücks, das ähnlich war wie der glückliche Zustand natürlicher Sammlung den er als Junge im Schatten eines Baumes sitzend erfahren

hatte. Dieses freudvolle, glückliche Gefühl, das ganz spontan aufschien, hielt seinen Geist nicht gefangen, engte ihn nicht ein, sondern machte ihn weit, beweglich, klar und unerschütterlich.

Als Gautama in dieser Weise weiter meditierte, erlangte er höchste Weisheit und den unzerstörbaren Frieden und das unvergängliche Glück vollkommenen Erwachens. Die Einsicht ging ihm auf, dass er verwirklicht hatte, was es als Mensch zu verwirklichen gilt. Er sagte sich: „Meine Befreiung ist unerschütterlich, die Schleier der Unwissenheit sind aufgelöst. Ich habe die Wahrheit gefunden, die tief und vollkommen ist. Da sie jenseits von Worten und logischem Denken liegt, ist sie nicht leicht zu verstehen und schwer zu verwirklichen. Die Menschen dieser Zeit sind vergnügenssüchtig. Wenn ich ihnen diese tiefe Wahrheit darlege, so werden sie nicht zuhören wollen oder mich nicht verstehen. Ich würde mich nur vergeblich abmühen.“ Dies denkend neigte er mehr zum ruhigen Genießen der Früchte seiner Befreiung als zum Darlegen der Lehre. Dies sah der Gott Brahma in der Götterwelt. Er erschien vor Gautama, der jetzt ein Buddha war, und bat ihn mit gefalteten Händen: „Gautama, behalte diese tiefe von dir erkannte Wahrheit nicht für dich. Bleibe nicht beim ruhigen Genießen der Früchte deiner Befreiung stehen. Erkläre den fühlenden Wesen den Weg zum Erwachen. Es gibt Menschen, die nur wenige Schleier und Makel haben und verlorengehen, wenn du ihnen nicht die tiefe von dir erkannte Wahrheit darlegst. Sie werden offen für deine Lehre sein und sie verstehen.“ Gautama Buddha nahm sich diese Worte des Gottes Brahma zu Herzen. Er gab seine Abgeschiedenheit auf und wirkte voller Mitgefühl und Weisheit bis zum Ende seines Lebens zum Wohl der Menschen und aller fühlenden Wesen.

## Still und ruhig wie ein klarer See

Der Buddha weilte einmal mit zwölfhundert und fünfzig Mönchen im Mango-Hain von Jivaka, dem Leibarzt des Königs Ajatasattu. Eines Abends saß der König umgeben von seinen Ministern auf der Terrasse des Palastes. Der Vollmond schien hell Himmel und er sagte zu seinen Ministern: „Wie angenehm ist dieser Abend. Welchen Mönch oder Brahmanen, der unseren Geist zu läutern vermag, könnten wir heute besuchen?“

Die Minister schlügen der Reihe nach ihnen bekannte spirituelle Lehrer vor, doch bei jedem Vorschlag blieb der König still. Nur der Leibarzt Jivaka schwieg. Der König wandte sich an ihn: „Und Freund Jivaka, warum sagt Ihr nichts?“

„Eure Majestät, in meinem Mango Hain weilt der Erhabene Buddha Shakyamuni in Begleitung von zwölfhundertfünfzig Mönchen. Er gilt als der Erhabene und vollkommen Erwachte unter den Menschen und ist ein sehr großer und gütiger Meister. Möglicherweise wird der Geist Eurer Majestät geläutert, wenn Ihr den Buddha aufsucht.“

„Dann Jivaka, lass die Elefanten herrichten.“

Darauf ließ Jivaka fünfhundert weibliche Elefanten und den Staatselefanten herrichten. Der König stieg auf den Staatselefanten und fünfhundert seiner Frauen begleiteten ihn auf den weiblichen Elefanten. In herrschaftlichem Pomp begaben sie sich zum Mango Hain des Leibarztes Jivaka.

Als sie ganz in der Nähe des Mango-Hains waren, wurde der König plötzlich von Furcht erfasst. Er fragte seinen Leibarzt: „Jivaka, hintergeht Ihr mich auch nicht? Verratet Ihr mich auch nicht an meine Feinde? Wie ist es möglich, dass man bei einer Gemeinschaft von zwölfhundertfünfzig Mönchen keinen Laut hört, nicht einmal ein Räuspern oder Husten?“

„Habt keine Angst, oh König, ich hintergehe Euch nicht. Geht nur weiter. Dort drüben in der Pavillonhalle leuchten hell die Laternen.“ Der König setzte seinen Weg so weit fort wie er für die Elefanten passierbar war und ging dann zu Fuß bis zur Pavillonhalle. Dort saßen der Buddha und seine Mönche in Meditation, vollkommen still und ruhig wie ein klarer See. Der König war tief beeindruckt und rief aus: „Oh, möge mein Sohn auch solch eine große Ruhe und Stille erlangen.“

## Sechzehn Arme, zweiunddreißig Füße

In Indien unterrichtete ein Meister einen seiner Schüler in der Praxis auf die Meditationsgottheit Hevajra und schickte ihn darauf in eine Meditationsklausur. Der Schüler praktizierte unermüdlich und visualisierte sich selbst in der Form des sechzehnarmigen Hevajra. Seine Meditation war so gut, dass er sich schließlich in der Gestalt des sechzehnarmigen Hevajra manifestieren konnte. Dies machte ihn ein wenig stolz.

Der Meister merkte, obwohl er weit weg war, dass sein Schüler den Anfechtungen des Stolzes erlegen war. Da er wie jeder authentische Meister nur den einen Wunsch hatte, dass sein Schüler wirklich auf dem Weg des Erwachens vorankam, machte er sich auf den Weg, um ihn zu besuchen. Als er in der Einsiedelei ankam, freute sich der Schüler sehr über seinen Besuch. Der Meister bat ihn: „Ich bin einen langen Weg hierher gewandert und bin jetzt ein wenig müde. Würdest du wohl Wasser holen und meine Füße waschen?“ Der Schüler beeilte sich, den Wunsch des Meisters zu erfüllen, und begann dann, ihm voller Hingabe die Füße zu waschen.

Kaum hatte der Schüler begonnen, manifestierte der Meister plötzlich vier Füße. Doch das machte dem Schüler nichts, er manifestierte sofort vier Hände. Kaum hatte er vier Hände, hatte der Meister schon acht Füße, und der Schüler reagierte mit acht Händen. Kaum hatte er acht Hände, zeigte der Meister sechzehn Füße. Als der Schüler sogleich sechzehn Hände bereithielt, manifestierte der Meister zweiunddreißig Füße. Plötzlich war der Schüler mit seiner Kunst am Ende. Er hatte nur auf sechzehn Arme meditiert und konnte nicht über diese sechzehn hinausgehen, da er noch nicht die letztendliche Natur des Geistes und die darin enthaltene Grenzenlosigkeit verwirklicht hatte. Sein Stolz war gebrochen.

Später gab ihm der Meister ausführliche Unterweisungen über die Natur des Geistes und wie man auf sie meditiert. Als der Schüler diese Unterweisungen in der Meditation anwandte, war er bald imstande, im grenzenlosen Geist zu verweilen und zahllose Ausstrahlungen zu manifestieren.

## Darum bitte ich Sie, meditiert

Als der indische Meister Atisha in Tibet weilte, hörte auch der berühmte Übersetzer Rinchen Sangpo von ihm und er dachte sich: „Sein Wissen wird kaum größer sein als meines, doch da er von anderen verehrt und eingeladen wird, sollte er wohl auch einmal mein Guest sein.“ Und so lud er ihn ein.

In Rinchen Sangpos Kloster waren die Gottheiten der Tantraklassen ihren Rangstufen entsprechend abgebildet. Meister Atisha sang für jede der Gottheiten einen lobpreisenden Vers. Als sie anschließend beim Tee saßen, fragte Rinchen Sangpo ihn: „Wer hat diese Verse geschrieben?“ Der Meister antwortete: „Diese Verse habe ich vorhin spontan verfasst.“ Das erstaunte den Übersetzer sehr, denn es waren schöne Verse gewesen, und der Meister stieg in seinem Ansehen.

Atisha fragte ihn: „Welche Lehren habt Ihr erhalten?“

Als der Übersetzer ihm alle Lehren aufgezählt hatte, sagte Atisha: „Wenn es solche Leute wie Euch in Tibet gibt, war mein Kommen überflüssig.“ Als Zeichen der Achtung legte er die Handflächen vor der Brust zusammen, fragte dann aber weiter: „Doch sagt mir, oh großer Übersetzer, wenn ein einzelner Mensch auf ein- und derselben Matte sitzend alle Lehren des Tantra praktizieren will, wie soll er dann verfahren?“

Rinchen Sangpo antwortete: „Er sollte jedes Tantra getrennt praktizieren.“

Da rief der Meister aus: „Oh, verdorben ist der Übersetzer! So war meine Reise nach Tibet doch nicht überflüssig. Alle Tantras sollten in einem praktiziert werden.“ Und dann gab er ihm eine tiefgründige Belehrung über die Praxis des Vajrayana. Als er diese Unterweisung hörte, gewann der Übersetzer großes Vertrauen und er dachte bei sich: ‚Dieser Meister ist wirklich der größte Gelehrte unter allen Gelehrten.‘ Dann bat er Atisha, seine Übersetzungen zu korrigieren.

Später sagte Meister Atisha zu Rinchen Sangpo: „Ich werde nach Zentraltibet weiterziehen, Ihr solltet mich als Übersetzer begleiten.“ Doch war Rinchen Sangpo damals schon in seinem fünfundachtzigsten Lebensjahr. Er nahm seinen Hut ab und sagte auf seine Haare deutend: „Mein Kopf ist schon weiß, ich bin alt und kann leider nicht mehr so weit reisen.“

Es heißt, dass der Übersetzer vor Atisha sechzig geleherte Lehrer hatte und es keinem von ihnen gelungen war, ihn zum Meditieren zu bringen.

Meister Atisha mahnte ihn: „Oh großer Übersetzer, die Leiden dieser Erscheinungswelt sind nicht leicht zu ertragen. Ihr solltet für das Wohl aller Wesen arbeiten. Darum bitte ich Euch zu meditieren.“

Der Übersetzer hörte auf die Worte Atishas und ließ eine Einsiedelei mit drei Türen erbauen. Über die äußere Tür schrieb er: „Die Schützer der

Lehre sollen mir den Kopf spalten, wenn hinter dieser Tür ein Gedanke der Anhaftung an die Erscheinungswelt auftaucht.“

Über die mittlere Tür schrieb er: „Die Schützer der Lehre sollen mir den Kopf spalten, wenn hinter dieser Tür auch nur für einen einzigen Augenblick ein eigennütziger Gedanke in meinem Geist auftaucht.“

Über die innere Tür schrieb er: „Die Schützer der Lehre sollen mir den Kopf spalten, wenn hinter dieser Tür auch nur für einen einzigen Augenblick ein gewöhnlicher Gedanke in meinem Geist auftaucht.“

Nachdem Atisha gegangen war, meditierte er zehn Jahre lang einsgerichtet und hatte eine Vision seiner Gottheit. Er starb im Alter von 97 Jahren.

## Wie Dawa Drakpas Vater

In Tibet sagt man: „Denke nicht zu viel an die Zukunft. Wenn du zu viel an die Zukunft denkst, bist du wie Dawa Drakpas Vater.“ Diese Redewendung geht auf einen Lama zurück, der während seiner Pilgerschaft von einem heiligen Ort Tibets zum nächsten wanderte. Eines späten Abends saß der Lama in Meditation und wurde in seiner Hellsichtigkeit Zeuge von folgendem Ereignis.

In der Gegend lebte ein sehr armer Bettler. Dieser hatte sich im Laufe des Tages von den Leuten des Tales einen ganzen Topf voll Gerste erbettelt. Für einen armen Bettler wie ihn war dies ein ziemliches Vermögen und er sorgte sich, dass der Topf gestohlen oder die Gerste von Mäusen gefressen werden könnte. Er band deshalb den Topf an einen Strick und hängte ihn unter die Decke seiner Hütte. Er selbst schlief direkt darunter, um sicher zu stellen, dass niemand die Gerste bei Nacht stehlen könnte. Der arme Mann lag im Bett und begann über den Topf Gerste nachzudenken: ‚Ich werde die Gerste mahlen und das Mehl verkaufen. Von dem Gewinn, den ich dann mache, werde ich mehr Gerste kaufen, mehr Mehl mahlen und beim Verkauf mehr Gewinn machen. Auf diese Weise werde ich allmählich immer wohlhabender werden. Wenn ich reich bin, werde ich eine sehr gute Frau heiraten und mit ihr sehr glücklich sein. Als erstes werden wir einen Sohn bekommen, der später mein Erbe wird. Der Sohn sollte einen schönen Namen erhalten.‘ Und er überlegte, welchen Namen seine Frau und er wohl ihrem Sohn geben könnten. In dem Augenblick schien der Mond zum Fenster herein und er dachte: ‚Ich werde meinen Sohn Dawa Drakpa, berühmter Mond, nennen.‘ Gerade als er sich entschlossen hatte, seinen Sohn Dawa Drakpa zu nennen, hatte eine Maus den Strick an der Decke

durchgenagt. Der Topf Gerste fiel herunter, traf den armen Mann am Herzen, tötete ihn und erschlug all seine Träume.

Später benutzte der Lama bei seinen Unterweisungen dieses Ereignis als Beispiel, um zu zeigen wie nutzlos es ist, so viel über die Zukunft nachzudenken. Und er mahnte seine Zuhörer: „Denkt nicht zu viel an die Zukunft, sonst seid ihr wie Dawa Drakpas Vater.“

## Übereile nichts

In Tibet praktizierten einst einige Mönche unter der Anleitung ihres Meisters in einer traditionellen Klausur von drei Jahren und drei Monaten. Als sie schon einige Monate lang meditiert hatten, erschien einem dieser Mönche während seiner Meditation eine Spinne, die sich in einem Abstand von ihm von der Decke herabließ und vor seiner Nase baumelte. Anfangs schenkte er ihr keinerlei Aufmerksamkeit. Doch wie die Tage verstrichen und die Spinne jeden Tag wieder kam und sogar näher rückte und größer wurde, fühlte er sich durch ihre Anwesenheit gestört. Und so versuchte er auf allerlei Art sie loszuwerden. Er meditierte über Mitgefühl, lenkte seinen guten Willen auf die Spinne und bat sie zu gehen. Doch sie blieb. Dann bat er die zornvollen Schützer des Dharma um Hilfe und wiederholte ihr Mantra und wollte so die Spinne vertreiben. Aber auch das half nicht. Da dachte er: ‚Ich meditiere einfach über die Unwirklichkeit aller Erscheinungsformen, die Spinne eingeschlossen.‘ Aber auch das war nicht von Erfolg gekrönt. Die Spinne erschien jeden Tag wieder und sie kam immer näher und wuchs immer mehr. Schließlich war sie so groß geworden und kam so nah, dass der Mönch völlig irritiert war und überhaupt nicht mehr meditieren konnte.

Da er vollkommen ratlos war, suchte er seinen Meister auf und erzählte ihm die Begebenheit. Der Meister hörte ruhig zu und sagte, als er geendet hatte, lächelnd: „Es scheint, dass du alles versucht hast, was man tun kann. Was willst du als nächstes unternehmen?“

Bei dieser Frage brach es aus dem Mönch hervor: „Wenn nichts hilft, so bleibt mir keine andere Wahl als die Spinne mit einem Messer zu töten! Denn unter diesen jetzigen Umständen kann ich nicht meditieren. Und auch die Spinne hat keinen Nutzen von mir. Auch wenn es verboten ist, ein Lebewesen zu töten, so ist es doch genauso wichtig, dass ich mich von diesem Hindernis befreie und meine Arbeit auf dem Weg zum Erwachen fortsetzen kann.“

Der Meister erwiederte: „Übereile nichts. Töte die Spinne nicht. Warte bis morgen. Höre gut zu und tue, was ich dir sage. Gehe zurück in dein

Zimmer und meditiere wieder. Nimm dieses Stück Kreide und zeichne damit, sobald die Spinne vor dir erscheint, ein Kreuz auf ihren Bauch. Und komme danach sogleich zu mir.“

Der Mönch setzte sich wieder in Meditation und er saß noch nicht lange, so baumelte die Spinne wieder vor seiner Nase. Sofort nahm er die Kreide und malte ein Kreuz auf den Bauch der Spinne. Dann stand er augenblicklich auf, legte sein Mönchstuch über die Schultern und begab sich zum Meister: „Die Spinne ist mir wieder erschienen und ich habe mit der Kreide ein Kreuz auf ihren Bauch gemacht.“

Der Meister sagte: „Bitte nimm das Mönchstuch ab und lass mich schauen.“

Der Mönch war verwirrt und dachte: „Was soll denn das?“ Aber er gehorchte. Der Meister wies mit dem Finger auf den Bauch und sagte: „Schau, wohin du das Kreuz gemalt hast.“

Der Mönch sah erschrocken, dass er sich das Kreuz auf den eigenen Bauch gemalt hatte. Hätte er die vermeintliche Spinne mit einem Messer erstochen, so hätte er sich selbst erstochen. Durch das Geschick des Meisters wurde ihm klar, dass die Spinne eine Täuschung seines eigenen Geistes war. Und von diesem Tage an kam die Spinne nie wieder.

## Die tiefste Lehre des Buddha

Als Gampopa eine gewisse Reife in seiner Praxis erreicht hatte, sagte sein Meister Milarepa zu ihm: „Jetzt ist es nicht länger notwendig, dass du bei mir bleibst. Du kannst nun allein in Abgeschiedenheit deine Meditation vollenden.“ Er gab ihm Ermächtigung und alle Unterweisungen und segnete ihn.

Am Tag als Gampopa aufbrach, begleitete Milarepa ihn bis zu einer Steinbrücke am Fluss. Dort sagte er zu Gampopa: „Die Brücke solltest du als gutes Omen allein überqueren. Lege dein Gepäck ab und dann wollen wir, Vater und Sohn, uns noch eine Weile unterhalten.“ Sie setzten sich nieder und Milarepa sagte: „Mein Sohn, gib allen Stolz und alles Haften am Ich auf, durchschneide die Stricke der Verwicklung und löse dich von allen weltlichen Begierden dieses Lebens. Sei mit allen in Harmonie, bewahre immer einen edlen, geduldigen, unermüdlichen und gütigen Geist und zügle deine umherwandernden Gedanken. Rede nicht zu viel, halte dich von allen Zerstreuungen fern, verweile in Abgeschiedenheit und meditiere unermüdlich. Auch wenn du erkannt hast, dass dein eigener Geist Buddha ist, solltest du niemals deinen Meister aufgeben. Auch wenn du erkannt hast, dass alle Handlungen ihrem innersten Wesen nach rein sind, solltest du doch immer selbst im

Allerkleinsten gut handeln. Auch wenn du erkannt hast, dass Ursache und Wirkung in sich leer sind, solltest du nicht einmal die geringfügigste Missetat begehen. Auch wenn du erkannt hast, dass in der Großen Gleichheit selbst und andere eines sind, solltest du doch immer das Wohlergehen aller fühlenden Wesen in deinem Herzen bewahren.“ Dann gab er ihm seinen Segen und sagte: „Jetzt habe ich dir alles übertragen. Sei nun glücklich und froh.“

Als Gampopa sein Gepäck geschultert hatte, sagte Milarepa zu ihm: „Ich bin noch im Besitz einer ungewöhnlich tiefen Herzensunterweisung, aber die ist zu kostbar, als dass ich sie fortgeben könnte. Du kannst aufbrechen.“ Gampopa überquerte die Brücke und war schon fast außer Rufweite, als Milarepa ihm zurief: „Wer außer dir verdient es, diese höchst kostbare Herzensunterweisung zu erhalten! Komm her und ich werde sie dir übertragen.“ Voller Freude und Erwartung kam Gampopa zurück. Milarepa sagte: „Ich hoffe, dass du diese Lehre immer im Herzen bewahrst und niemals vergisst. Schau her!“ Er hob seinen Rock und zeigte ihm die Schwielen an Beinen und Gesäß. „Es gibt keine tiefere Lehre als diese. Sieh, welche Anstrengungen ich unternommen habe! Die tiefste Lehre des Buddha ist, zu meditieren. Allein durch unermüdliches Bemühen habe ich Gutes gewonnen und Verwirklichung erlangt. Auch du solltest unermüdlich meditieren, dann wirst du gewiss das große Erwachen erlangen.“

### Mein Sohn, du bist wie mein Herz

Der Yogi Shabkar meditierte in einer Höhle in den Bergen. Eines Tages zur Mittagszeit, als der Himmel klar war, ging er auf den Gipfel des Hügels oberhalb seiner Höhle und ließ sich dort nieder. Von Norden her kam eine weiße Wolke über einen Berggipfel gezogen, so wie kochende Milch in einem Topf überschäumt. Als er dies sah, kam ihm die Erinnerung an seinen verstorbenen spirituellen Vater und Sehnsucht überwältigte seinen Geist. Er begann einen flehentlichen Gesang, worin er sich der Güte seines Meisters erinnerte. Schließlich rief er, von Traurigkeit und Verlassenheit überwältigt, unter Tränen: „Hörst du mich Vater? Wenn ja, erscheine aus dem reinen unermesslichen Raum der allumfassenden Wahrheit jetzt in diesem Augenblick in sichtbarer Gestalt vor mir und tröste deinen Sohn in seiner Verlassenheit!“

Während er so flehte, schwoll die Wolke weiter an und wurde zu einem Hügel aus Juwelen, auf dessen Spitze in einem Zelt aus Regenbogenlicht der verstorbene Meister erschien. Er leuchtete in einem überirdischen Licht und sagte lächelnd: „Mein Sohn, du bist wie mein Herz, verzweifle

nicht! Praktiziere dein Leben lang und hilf den fühlenden Wesen. Am Ende deines Lebens werde ich dir den Weg zeigen und dich an das klare Licht des Todes erinnern. Sei nicht traurig, sondern schau auf den Geist, der die Traurigkeit empfindet. Es ist der Geist, der sich an den Meister erinnert; es ist der Geist, worin sich der Meister wieder auflöst. Verweile in der ungetrübten Natur des Geistes.“

Mit diesen Worten stieg der Meister in anmutigen Bewegungen höher und höher und löste sich schließlich wie ein Regenbogen am Himmel auf. Auch die Wolken lösten sich im Himmelsraum auf. Mit ihnen schwand Shabkars Kummer und er blieb eine Weile lang in einem heiteren, gelösten Geisteszustand, der jenseits allen Denkens liegt.

## Wie ein Schatz in der eigenen Hand

Meister Patrul kam auf seinen Wanderungen in ein Kloster in Osttibet. Dort lebte ein Mönch, der war in der Philosophie des Buddhismus sehr bewandert und hatte den Gelehrtentitel eines Khenpo erlangt, aber noch keine wirkliche Einsicht in die Natur des Geistes gewonnen. Da ihm dieser Mangel schmerzlich bewusst war und er gehört hatte, dass Patrul ein verwirklichter Meister war, bat er ihn inständig, ihn in die Natur des Geistes einzuführen. Der Meister aber antwortete nur: „Ja, ja, wir werden sehen.“ Und dann geschah weiter nichts.

Nach einigen Tagen, bat er ihn noch einmal, aber er erhielt wieder nur als Antwort: „Ja, ja, wir werden sehen.“ Und dann geschah weiter nichts. Der Khenpo fragte den Meister noch mehrere Male. Jedes Mal erhielt er dieselbe Antwort und dann wandte sich der Meister ab, legte sich draußen auf die Erde und schaute in den Himmel, was eine seiner Lieblingsbeschäftigungen war, der er oft stundenlang nachging.

Schließlich dachte der Khenpo sich: „Ich betrachte mich als seinen Schüler, vielleicht sollte ich mich einfach neben ihn legen.“ Und so ging er am Abend nach draußen und legte sich neben Patrul.

Nach einer Weile fragte der Meister: „Khenpo, was siehst du?“

„Ich sehe den Himmel.“

„Ja, ja“, brummte der Meister und nach einer Weile Stille fragte er weiter: „Was siehst du am Himmel?“

„Ich sehe den Mond.“

„Ja, ja, wunderbar!“, brummte der Meister und nach einer Weile Stille fuhr er fort: „Hörst du die Hunde in der Ferne bellen?“

„Ja, ich höre sie.“

Dann schwieg Patrul.

In diesem Augenblick hatte der Khenpo eine erste Einsicht in die ursprüngliche Natur des Geistes, die jenseits aller Logik liegt. Später im Leben erlangte er tiefe Verwirklichung. Wer in seinem Herzen von der inspirierenden Nähe des Meisters berührt wird, sieht die Wahrheit so deutlich wie einen Schatz in der Hand.

### Oh, wie bedauerlich!

Ein Mann kam zu Meister Jamgön Kongtrul und erzählte ihm: „Ich habe neun Jahre lang in einer Hütte in Zurückgezogenheit meditiert und jetzt bin ich so weit: Wann immer ich meine Aufmerksamkeit auf etwas richte, so bleibt sie, ohne zu wanken, darauf konzentriert. Ich fühle mich sehr ruhig und heiter und erfahre einen Zustand, der völlig frei von allen Gedanken, voller Glückseligkeit und Klarheit ist. Ich würde sagen, dass ich in meiner Meditation recht erfolgreich war.“ Jamgön Kongtrul jedoch antwortete nur: „Oh, wie bedauerlich!“ Der Mann hatte so eine Antwort nicht erwartet und zog sich verunsichert zurück.

Als er in seinem Zimmer war, überdachte er die Begegnung, und da er sich seiner Verwirklichung ganz sicher war, zweifelte er, ob Jamgön Kongtrul tatsächlich ein so großer Meister war. Am anderen Morgen suchte er ihn wieder auf und sagte: „Meister, ich glaube wirklich, dass meine Praxis meditativer Sammlung gut ist! Ich habe es geschafft, die geistigen Zustände von Freude und Schmerz als gleich anzusehen, und Gier, Hass und Unwissenheit haben nicht mehr wirkliche Macht über mich. Ich würde sagen, dass dies nach neun Jahren Meditation recht gut ist.“ Meister jamgön antwortete wiederum nur: „Oh, wie bedauerlich!“ Diese Worte verunsicherten ihn diesmal noch mehr als am Tage zuvor und er fragte: „Ich bin aufgrund Eures großen Ansehens zu Euch gekommen, um Euch über die Natur des Geistes zu befragen. Am Tage ist meine Meditation gut, dazu habe ich keine Fragen, doch wie soll man in der Nacht praktizieren? Da habe ich einige Schwierigkeiten!“ Jamgön Kongtrul aber antwortete wiederum nur: „Oh, wie bedauerlich!“ Da dachte der Mann bei sich: „Vielleicht ist er gar kein so großer Meister und hat gar nicht die Erfahrungen, die ich habe, und ist nur neidisch. Wenn ich ihm erzähle, dass ich auch noch die Hellsicht erlangt habe und mehrere Tage in die Zukunft sehen kann, wird er wohl glauben, dass ich gut meditiert habe!“ Doch der Meister sagte auch darauf nur: „Oh, wie bedauerlich!“

Der Mann zog sich zurück. Die Reaktion des Meisters gab ihm reichlich zu denken. Nach einigen Tagen schließlich suchte er Jamgön Kongtrul auf

und bat: „Meister, ich werde mich wieder zur Meditation zurückziehen. Bitte gebt mir einen Rat, wie ich meditieren soll!“

Der Meister antwortete ihm: „Du sollst überhaupt nicht meditieren! Gib von heute an alle vorsätzliche Meditation auf. Geh zu deiner Hütte zurück und praktiziere dort drei Jahre lang in Abgeschiedenheit. Doch bemühe dich nicht im Geringsten, eine Meditation aufzubauen und einen Zustand der Stille zu halten. Lass alle Anstrengung fallen.“ Der Mann verstand nicht so recht, wie das funktionieren sollte, doch da er inzwischen Vertrauen gefasst hatte, sagte er: „In Ordnung, ich werde es versuchen.“

Im ersten Jahr fiel es ihm sehr schwer, nicht vorsätzlich zu meditieren. Jedes Mal, wenn er einfach gelassen sein wollte, fand er, dass er schon wieder eine Absicht mit seiner Meditation verband. Im zweiten Jahr wurde es allmählich besser und er erkannte, dass er mit seiner bisherigen Art des Meditierens nur den Geist beschäftigt gehalten hatte. Er verstand nun, was der Meister gemeint hatte, als er sagte: „Du sollst überhaupt nicht meditieren!“ Im dritten Jahr erlangte er wirkliche Nicht-Meditation, ließ alles vorsätzliche Denken und Handeln völlig hinter sich und verweilte in einem natürlichen Zustand, wo er den Geist einfach so beließ, wie er von Natur aus ist. An diesem Punkt geschah nichts Besonderes mehr in seiner Meditation, alle Hellsicht und alle Erfahrungen von Glückseligkeit waren verschwunden und er dachte: „Jetzt habe ich meine Meditation gänzlich verloren!“

Als die drei Jahre vorüber waren, begab er sich wieder zu Jamgön Kongtrul, erzählte ihm von seinen Erfahrungen und bat um seinen Rat. Der Meister sagte erfreut: „Recht so, recht so! In diesen drei Jahren hast du erfolgreich meditiert. Man sollte nicht meditieren, indem man etwas vorsätzlich im Geist behält, aber man sollte auch nicht zerstreut sein.“

Der Mann antwortete: „Die Phasen der Zerstreutheit sind meistens recht kurz, dies mag vielleicht von meinem vorherigen Üben des ruhigen Verweilens herrühren. Doch ich glaube, ich habe entdeckt, was Ihr meint. Jetzt erfahre ich einen Zustand, der nicht durch die Meditation geschaffen wurde und doch eine Weile lang aus sich heraus anhält.“ „Genau das ist es! Verbringe nun den Rest deines Lebens damit, dich daran zu gewöhnen, in diesem Zustand natürlich zu verweilen.“