



Liebe
und
Mitgefühl

Der Baalschemtow sagte:
„Wenn du siehst,
dass jemand dich hasst
und dir Leid zufügt,
so sollst du dich innerlich stark machen
und ihn noch mehr lieben als zuvor.
Denn nur allein dadurch
kannst du ihn zur Umkehr bringen.
Du musst, wenn dein Genosse
sich in seiner Seele von dir entfernt,
ihm näher kommen als zuvor,
um den Riss aufzufüllen.“

Stimme dein Herz ein

Ein Mann kam zu Meister Dschami und bat ihn: „Bitte nimm mich als Schüler an und lehre mich die spirituelle Wahrheit.“

Dschami fragte ihn: „Hast du jemals in deinem Leben von Herzen geliebt?“

Der Mann antwortete: „Nein, nicht wirklich.“

Der Meister darauf: „So gehe hin und liebe erst einmal. Stimme dein Herz ein, lasse es schmelzen. Dann komme zu mir, und ich werde dir den spirituellen Weg zeigen.“

Der Lohn des Lebens ist das Leben selbst,
und der Lohn der Liebe ist die Liebe selbst.
Lieben ist Leben.
Das Herz, das sich vor anderen verschließt,
verschließt sich vor sich selbst.

Hazrat Inayat Khan

Ein gutes Herz

Der indische Meister Atisha, der vor ungefähr tausend Jahren vom tibetischen König nach Tibet eingeladen wurde, betonte dort immer wieder, wie wichtig ein gutes Herz ist. Und statt die Menschen einfach zu grüßen, fragte er sie: ‚Hast du heute schon ein gutes Herz gehabt?‘ Und am Ende seiner Unterweisungen sagte er immer zu allen: ‚Habt ein gutes Herz.‘ Was macht ein gutes Herz aus? Die aufrichtige und lautere Motivation, sein Herz ganz zu öffnen und das Wohlergehen der fühlenden Wesen in den Mittelpunkt zu stellen.

Güte und Milde

Ein Mönch beklagte sich bei seinem geistigen Vater über einen Bruder, der ihm viele Schwierigkeiten bereitete.

Der alte Mann antwortete: „Ertrage es mit einem ruhigen Geist, und Gott wird, wenn er dein Werk der Geduld sieht, dir zu Hilfe eilen. Durch Härte und Strenge kann man einen Menschen nicht wirklich umstimmen, denn die Teufel treiben nicht die Teufel aus. Doch mit Güte und Milde wird man schließlich erfolgreich sein, denn dies sind die Mittel durch die auch Gott die Menschen zu sich ruft.“

Beginne mit deinem Sohn

Geshe Potowa war ein großer tibetischer Meister, der seine Schüler immer wieder in der Praxis des universellen Mitgefühls unterwies. Doch fiel es den Schülern häufig schwer, wirklich zu verstehen, was Mitgefühl ist.

Eine junge Frau kam zu ihm und erzählte: „Ich verstehe einfach nicht, wie man universelles Mitgefühl entwickelt. Es gelingt mir überhaupt nicht. Was kann ich da nur tun?“

Geshe Potowa fragte sie: „Wen liebst du am meisten? Zu wem spürst Du die stärkste Zuneigung?“

Sie erwiderte: „Meinen kleinen Sohn liebe ich am meisten. Ich versuche ihm zu helfen und vor Gefahren zu schützen und gebe ihm, was immer ich kann.“

Geshe Potowa sagte ihr darauf: „Dann konzentriere dich zuerst auf deinen Sohn, entwickle ganz und gar Mitgefühl für ihn. Nachdem du es für ihn entwickelt hast, übertrage es auf andere Wesen. So wirst du allmählich imstande sein, die Bedeutung von Mitgefühl zu verstehen und echtes allumfassendes Mitgefühl zu entwickeln.“

Herzensgüte

Ein Schriftgelehrter fragte Jesus: „Meister, was muss ich tun, damit ich das ewige Leben erlange?“

Jesus antwortete ihm: „Wie steht es im Gesetz geschrieben? Was liest du dort?“

Und er antwortete: „Liebe Gott, deinen Herrn, von ganzem Herzen, von ganzer Seele, mit allen Kräften und mit ganzem Gemüt, und deinen Nächsten wie dich selbst.“

Jesus sagte: „Du hast recht geantwortet. Tue das, und du wirst leben.“

Der Schriftgelehrte aber wollte sich selbst rechtfertigen und fragte: „Wer ist denn mein Nächster?“

Jesus antwortete ihm: „Ein Mensch ging von Jerusalem nach Jericho und fiel den Räubern in die Hände, die ihn auszogen, schlugen und halbtot liegen ließen. Es geschah, dass ein Priester die Straße entlang kam, der sah ihn und ging vorüber. Dann kam ein Levit, sah ihn und ging vorüber. Schließlich kam ein Samariter, der sah ihn und hatte Mitempfinden. Er ging zu ihm, verband ihm seine Wunden, goss Öl und Wein darauf, hob ihn auf sein Tier und brachte ihn in eine Herberge. Dort pflegte er ihn. Bevor er am anderen Tag weiterreiste, gab er dem Wirt Geld und sagte ihm: ‚Kümmere du dich um ihn und falls du mehr aus gibst, so will ich es dir bezahlen, wenn ich zurückkomme.‘ Was glaubst du, wer von diesen dreien war dem, der unter die Räuber gefallen war, der Nächste?“

Der Schriftgelehrte antwortete: „Der sich voller Herzensgüte um ihn kümmerte.“

Jesus sagte darauf: „Dann gehe hin und verhalte dich genauso.“

Der gütige Visakha

In Indien lebte ein Gutsbesitzer namens Visakha. Dieser hatte gehört, dass die Insel Sri Lanka ein wahrhafter Garten des Dharma sei, geschmückt mit unzähligen Klöstern, Tempeln und Stupas, und dass ihre aufrechten Bewohner der Lehre des Buddha mit großer Hingabe und Aufrichtigkeit folgten. Außerdem sei die Insel von einem günstigen Klima gesegnet.

Daher entschloss sich Visakha, nach Sri Lanka zu reisen und dort den Rest seines Lebens als Mönch zu verbringen. Er vermachte seiner Frau und seinen Kindern sein ganzes Vermögen und machte sich mit einer einzigen Goldmünze als Reisegeld auf den Weg. Als er in der Hafenstadt Tamralipi ankam, konnte er nicht sogleich nach Sri Lanka übersetzen, sondern musste dort eine Weile auf das Schiff warten. Er vertrieb sich die Zeit mit Handel und hatte in kürzester Zeit aus einer Goldmünze tausend gemacht.

Schließlich kam das Schiff. Er setzte über nach Sri Lanka und begab sich in die Hauptstadt Anuradhapura, wo er ein berühmtes, großes Kloster aufsuchte und den dortigen Abt bat, der Gemeinschaft der Mönche beitreten zu dürfen. Als er zu dem Haus geführt wurde, in dem die Ordinationszeremonie abgehalten werden sollte, rutschte seine Börse mit den tausend Goldmünzen aus dem Gürtel und fiel auf den Boden. Auf die Frage, was er in dieser Börse mit sich trage, antwortete er: „Sie enthält tausend Goldmünzen, die ich während meiner Wartezeit im Hafen durch Handel erwirtschaftet habe.“

Da sagten ihm die Mönche: „Sobald du die Ordination empfangen hast, darfst du dieses Geld weder besitzen noch Gebrauch davon machen.“

„Ich will es nicht besitzen“, antwortete Visakha, „sondern möchte es unter allen, die zu dieser Zeremonie kommen, verteilen.“ Und er öffnete seine Geldbörse und verstreute die Münzen im Innenhof des Hauses, indem er sagte: „Möge niemand, der gekommen ist, um der Ordination von Visakha beizuwohnen, mit leeren Händen gehen.“ Darauf wurde er als Hausloser aufgenommen und später zum vollen Mönch geweiht.

Er verbrachte fünf Jahre bei seinem Lehrer und praktizierte in dieser Zeit vor allem voller Hingabe die Meditation liebender Güte. Als er die fünfte dreimonatige Regenzeit-Praxisperiode abgeschlossen hatte, entschloss er sich, zu dem berühmten Cittalapabbata-Wald aufzubrechen, wo viele Mönche mit übernatürlichen Kräften lebten. Auf seiner Wanderung kam er an eine Weggabelung und war ratlos, welche Richtung er einschlagen sollte. Da erschien vor ihm ein in einem nahe gelegenen Felsen wohnender Geist, der von Visakhas gütiger Ausstrahlung berührt war, und wies ihm den Weg. Visakha dankte ihm und erreichte auf dem gewiesenen Weg bald das Cittalapabbata-Kloster.

Er ließ sich dort in einer der freistehenden Hütten nieder, praktizierte intensiv die Meditation liebender Güte und nahm am klösterlichen Leben teil. Nachdem so

vier Monate vergangen waren, wollte er wieder aufbrechen und seine Wanderschaft fortsetzen. Mit dem Gedanken ‚Morgen in der Frühe werde ich weiterziehen‘ legte er sich schlafen. Als er so dalag, hörte er draußen jemanden weinen. Er ging hinaus und fragte: „Wer weint da?“

„Ich, Ehrwürdiger, der Geist des Manilabaumes, der hier am Ende des Weges steht.“

„Und warum weinst du?“

„Weil du morgen in der Frühe von hier fortgehen willst.“

„Aber was bringt es dir denn Gutes, wenn ich nicht fortgehe und hierbleibe?“ fragte Visakha erstaunt.

Der Geist antwortete: „Ehrwürdiger, seitdem du hier lebst, verhalten sich die Geister und die anderen nichtmenschlichen Wesen freundlich zueinander. Wenn du gehst, werden sie wieder anfangen zu streiten und zu schimpfen.“

„Nun, wenn ihr alle durch mein Hiersein in Frieden leben könnt, dann bleibe ich noch.“

Und so lebte Visakha weitere vier Monate in seiner Hütte. Als er nach diesen vier Monaten endgültig aufbrechen wollte, weinte der Geist wieder. Darauf entschloss sich Visakha, dauerhaft in seiner Hütte im Cittalapabbata-Dschungel zu bleiben. Und dort erlangte er schließlich die Verwirklichung des großen Friedens.

Unversehrt

Eine Hirschkuh im alten Indien säugte voller Liebe ihr Kalb. Als ein rücksichtsloser Jäger sie erblickte, wollte er sie mit einem Pfeil erschießen. Doch der Pfeil prallte einfach ab und sie blieb unversehrt. Wenn die Kraft der Liebe schon bei einem Tier solche Auswirkungen hat, warum sollte sie dann nicht auch bei uns Menschen große Wirkungen zeigen können!

Liebe

Die Menschen sagten zu einem frommen Meister: „Du bist einer, der Gott liebt.“
Doch der Meister erwiderte: „Nein, ich bin nicht einer, der liebt, sondern jemand der geliebt wird. Wer liebt, steht noch unter Zwang.“

Die Neigung eines Yogi

Ein Yogi meditierte am Ufer des Ganges und sah einen Skorpion, der ins Wasser gefallen war und verzweifelt um sein Leben kämpfte. Voller Mitgefühl nahm er den Skorpion und legte ihn ans rettende Ufer. Der stach ihn dabei in die Hand, was sehr schmerzhaft war.

Nach einer Weile fiel der Skorpion noch einmal ins Wasser. Der Yogi legte ihn wieder ans rettende Ufer und wurde dabei so heftig gestochen, dass er vor Schmerz aufschrie.

Nicht lange danach war der Skorpion wieder ins Wasser gefallen und drohte zu ertrinken. Der Yogi streckte ein drittes Mal die rettende Hand aus und wurde auch diesmal gestochen.

Ein Bauer, der das alles beobachtet hatte, rief dem Yogi zu: „Warum hilfst du dem Tier immer wieder, wenn du als Dank nur schmerzhaft Stiche erntest?“

Der Yogi antwortete: „Wir beide folgen doch nur unserer inneren Neigung. In der Natur des Skorpions liegt die Neigung, immer wieder zu stechen. Die Neigung eines Yogi dagegen ist, sich immer wieder freundlich und mitfühlend zu verhalten und alle Wesen ausnahmslos vor Schaden zu bewahren.“

Mönche, wenn ihr universelle Liebe,
die zur Befreiung des Geistes führt,
mit Hingabe übt, sie entwickelt,
euch immer wieder auf sie besinnt
und sie zum Fahrzeug und Fundament eures Lebens macht,
ganz verankert, gut gefestigt und vervollkommnet,
dann werdet ihr voraussichtlich diese elf Segnungen erfahren.

Welche elf?

Man schläft glücklich;
man wacht glücklich auf;
man träumt keine schlechten Träume;
man ist den menschlichen Wesen lieb;
man ist den nicht-menschlichen Wesen lieb;
man wird von den guten Göttern beschützt;
man wird nicht durch Feuer, Gift oder Waffen verletzt;
man erlangt schnell geistige Sammlung;
man hat einen heiteren Gesichtsausdruck;
man stirbt frei von Verwirrung;
und man wird, selbst wenn man höhere Zustände nicht verwirklicht,
zumindest den Zustand der Brahma Welt erreichen.

Mönche, wenn ihr universelle Liebe,
die zur Befreiung des Geistes führt, mit Hingabe übt,
sie entwickelt, euch immer wieder auf sie besinnt
und sie zum Fahrzeug und Fundament eures Lebens macht,
ganz verankert, gut gefestigt und vervollkommnet,
dann werdet ihr voraussichtlich diese elf Segnungen erfahren.

Buddha Shakyamuni

Gütige und demütige Worte

Vater Makarios war mit einem Schüler unterwegs. Als sie einen Berg hinaufsteigen mussten, ließ er den Jüngeren vorausseilen und ging gemächlich allein weiter. Der junge Mönch traf auf einen Priester der alten Götterreligion des Landes, der mit einem großen Holzklotz auf dem Rücken den Berg hinuntereilte, und er rief ihm zu: „Wohin so schnell des Wegs, Teufel?“ Diese Anrede machte den Priester so wütend, dass er den jungen Mann kräftig verprügelte und halbtot am Wegrand liegen ließ.

Eine Weile später begegnete er dem Altvater Makarios, der ihn höflich grüßte und sagte: „Möge es dir gut gehen, Mühseliger, möge es dir gut gehen.“ Überrascht hielt der Priester an und fragte: „Was siehst du Gutes in mir, dass du mir Gutes wünschst?“

Der alte Mann erwiderte gütig lächelnd: „Ich sehe, wie du dich in Eile plagst und mühst, doch weißt du nicht warum.“

Von der Freundlichkeit des Vaters im Herzen berührt, sagte der Priester: „Du bist wirklich ein Diener Gottes. Weiter oben jedoch traf ich einen Mönch, der mich als Teufel beschimpfte. Und da habe ich ihn in meiner Wut so sehr verprügelt, dass er jetzt zerschlagen am Wegrand liegt und nicht weiter kann.“

Er führte Makarios zu dem Platz, wo er den jungen Mönch zurückgelassen hatte. Sie hoben den Zerschlagenen auf und trugen ihn gemeinsam ins Kloster zurück. Die Mönche dort waren höchst erstaunt, wie sie den gesegneten Makarios in Begleitung eines Götterpriesters sahen. Und ihre Verwunderung nahm kein Ende, als dieser sich zu Füßen des alten Mannes niederwarf und ihn um die Mönchsweihe bat. Der heilige Vater gab seine Zustimmung. Später sagte er: „Stolze und üble Worte verwandeln gute Menschen in schlechte; gütige und demütige Worte hingegen bewirken selbst in schlechten Menschen einen Wandel zum Guten.“

Das ist wirklich wunderbar!

Geshe Drom Tönpa war der Hauptschüler des großen indischen Meisters Atisha gewesen. Nach Atishas Tod hatte er selber mehrere Hauptschüler, unter anderem Khampa Lungpa, Potowa, Putschungwa und Gönpawa, die auch eigene Schüler hatten.

Eines Tages erhielt Geshe Drom Tönpa Besuch von einem Mönch, der ein Schüler der oben genannten war. Als sie beim Tee saßen, fragte Drom Tönpa den Mönch: „Was macht Potowa dieser Tage?“

„Er lehrt hundert von Mitgliedern des Sangha den Dharma.“

„Wunderbar! Und Putschungwa?“

„Er verbringt fast all seine Zeit damit, aus Materialien, die er und andere gestiftet haben, Buddhasstatuen, heilige Texte und Stupas herzustellen.“

„Wunderbar! Und Gönpawa?“

„Er macht fast nichts anderes als ständig in Meditation zu verweilen.“

„Wunderbar! Erzähl mir nun noch, was Khampa Lungpa tut.“

„Er lebt in Abgeschiedenheit, verbirgt sein Gesicht und weint viel.“

Als er das hörte, nahm Geshe Drom Tönpa seinen Hut ab, faltete die Hände auf der Höhe seines Herzens und rief: „Das ist wirklich wunderbar! Voller Mitgefühl an die Leiden der fühlenden Wesen zu denken, das bedeutet wirklich den Dharma zu praktizieren. Ich könnte dir viel über seine guten Eigenschaften erzählen, aber das wäre ihm gewiss nicht recht.“

Wenn ihr zwar das Leid derer empfindet, die euch nahe stehen,
doch angesichts der Leiden jener, denen ihr nie begegnet seid,
nicht wirklich mitempfindet, sondern nur denkt
,oh, ihnen geht es schlecht, sie leiden sehr',
dann habt ihr kein wahres Mitgefühl.

Hättet ihr wahres Mitgefühl, würdet ihr für alle leidenden Wesen
ohne Unterschied und Ausnahme dasselbe Mitempfinden haben.
Dieses Mitgefühl löst keine besonderen Schmerzen aus.

Besondere Schmerzen entstammen eurer Ichbezogenheit,
mit der ihr euch selbst und Leiden für etwas Wirkliches haltet
und folglich beim Leid anderer mitleidet.

Doch dies ist nichts Besonderes oder Wunderbares,
sondern einfach nur ein Ausdruck von Anhaftung.

Gendün Rinpotsche

Die weltliche Art des Mitempfindens
ist mit eurem jetzigen Leben verknüpft,
wo ihr in vielen Abhängigkeiten verstrickt seid,
und erzeugt im Geist tatsächlich mehr Schwierigkeiten.
Wenn ihr sagt ,ich leide, weil dieser Mensch leidet',
so habt ihr nicht wirklich den anderen Menschen im Sinn,
sondern seid auf euer eigenes Leid fixiert.
Dies ist nicht der Weg,
sondern nur Ausdruck von Ich-Anhaftung
ohne echte Anteilnahme für andere.
Euch selber ist das Leid der anderen unerträglich,
ihr könnt es nicht ertragen.
Alles dreht sich dabei um euch selbst.

Gendün Rinpotsche

Ein Vogel braucht zwei Flügel

Eines Tages kam zu Meister Schabkar sein Schüler Kälten Rangdröl, der lange Zeit in Abgeschiedenheit auf dem Schneeberg Kailasch meditiert hatte. Er warf sich vor dem Meister nieder und überreichte ihm alle Gaben, die er selbst von religiösen Gönnern erhalten hatte.

Der Meister sagte: „Hier sind eine Menge Reichtümer, aber was hast du mir in Hinblick auf Meditationserfahrungen und Verwirklichung mitgebracht?“

Kälten Rangdröl antwortete: „Ich habe auf Leerheit meditiert und alle täuschenden Gedanken eines Ich haben sich in der absoluten Weite aufgelöst. Dies kann ich mit Worten nicht beschreiben. So wie ein Fisch nie das Wasser verlässt, ist mein Gewahrsein niemals mehr von der absoluten Weite ursprünglicher Reinheit und lebendiger Klarheit getrennt. Auch jetzt, in diesem Augenblick, bewahre ich diese schlichte Einfachheit in meinem Geist und bin frei von allen Kümernissen. Meine Schau ist hell und erhaben wie der Morgenstern, mein Verhalten ist makellos wie weiße Kuhmilch. Ursprüngliche Einfachheit ist die von selbst herangereifte Frucht.“

Der Meister antwortete: „Die wahre Natur des Geistes ist wie ein wolkenloser Herbsthimmel von makelloser Reinheit: leer, klar, unermesslich, ungeschaffen. Wer diese Natur versteht und ständig darin verweilt, dessen Verwirklichung ist unwandelbar wie der Himmel. Es ist ausgezeichnet, dass du eine solche Verwirklichung erlangt hast. Ich habe eine solche Gabe von dir erwartet und sie jetzt erhalten. Doch möchte ich dir noch einen Herzensrat geben: Ein Himmel braucht eine Sonne, eine Mutter braucht ein Kind, ein Vogel braucht zwei Flügel. So ist auch Leerheit allein nicht genug, du brauchst großes Mitgefühl für alle Wesen, die Leerheit noch nicht verwirklicht haben - Feinde, Freunde und Unbekannte. Mitgefühl, das frei ist von Einteilung in gut und schlecht. Dieselbe Anzahl der Jahre, die du über Leerheit meditiert hast, solltest du jetzt damit verbringen, Tag und Nacht über Mitgefühl zu meditieren – ein Mitgefühl, das hundertmal stärker ist als das einer Mutter, die ihr Kind in einem Feuer verbrennen sieht, ein unerträglich intensives Mitgefühl, das entsteht, wenn man an die Leiden der fühlenden Wesen denkt. Denke: ‚Ich will allen fühlenden Wesen helfen und kein einziges auslassen, ganz gleich welche bösen Handlungen sie begangen haben und welche Schwierigkeiten ich ertragen muss.‘ Wenn du die zwei Flügel von Leerheit und Mitgefühl vollkommen entwickelt hast, wirst du ganz gewiss durch den Himmel der Allwissenheit gleiten.“

Nicht verurteilen

Frühmorgens ging Jesus in den Tempel, und alles Volk kam zu ihm, und er setzte sich und lehrte sie. Die Schriftgelehrten und Pharisäer brachten eine Frau zu Jesus, die sie beim Ehebruch erwischt hatten und stellten sie in die Mitte.

„Meister, diese Frau ist auf frischer Tat beim Ehebruch ergriffen worden. Moses aber hat uns im Gesetz geboten, solche zu steinigen. Was sagst du dazu?“

Jesus beugte sich vor und schrieb mit dem Finger auf die Erde. Als sie inne hielten, richtete er sich auf und sagte zu ihnen: „Wer unter euch ohne Makel ist, der werfe den ersten Stein auf sie.“

Und er beugte sich wieder nieder und schrieb auf die Erde. Wie sie das hörten, gingen sie hinaus, von ihrem Gewissen überführt, einer nach dem andern, von den Ältesten bis zu den Geringsten.

Jesus blieb allein mit der Frau zurück. Er richtete sich auf, und da er niemanden außer der Frau sah, fragte er sie: „Frau, wo sind deine Ankläger? Hat dich niemand verurteilt?“

Sie antwortete: „Herr, niemand.“

Jesus sagte: „Dann verurteile ich dich auch nicht. Gehe und handle von jetzt an nicht mehr so.“

Ein alter Korb mit Sand

Einem Bruder in der Wüste Skete wurde ein Vergehen vorgeworfen, und die älteren Brüder versammelten sich, um über ihn zu urteilen.

Sie hatten auch den Abt Moses gebeten zur Versammlung zu kommen. Doch dieser kam nicht, und so wurde ein Priester zu ihm geschickt, der zu Moses sprach: „Bitte komm, die Versammlung der Brüder wartet auf dich.“

Moses stand auf und kam. Doch zuvor nahm er einen alten Korb, füllte ihn mit Sand und zog ihn hinter sich her. Als die Brüder nach draußen kamen, um ihren Abt zu treffen, fragten sie ihn: „Vater, was bedeutet dies?“

Der alte Mann antwortete: „Meine eigenen Vergehen rennen hinter mir her und ich sehe sie nicht. Dennoch bin ich heute hierher geholt worden, um über das Vergehen eines anderen Menschen zu urteilen.“

Als die Brüder seine Worte hörten, besannen sie sich und vergaben dem Bruder.

Und sonst hat er nichts gesagt?

Der Vater Gelasios besaß eine kostbare Bibel aus Pergament und er legte sie, damit jeder der Brüder sie lesen konnte, in die Kirche. Eines Tages kam ein fremder Mönch vorbei, sah die kostbare Bibel, stahl sie und lief fort damit in die Stadt. Dort suchte er einen Käufer und fand schließlich einen Interessenten, dem er sie für sechzehn Goldtaler anbot. Der Mann war sich nicht sicher, ob der Preis für die Bibel wirklich gerechtfertigt war und sagte: „Gib sie mir, damit ich sie einem Sachverständigen zeigen kann, und dann will ich sie dir zahlen.“ Der Mönch willigte ein, und der Käufer begab sich mit der Bibel zu Vater Gelasios. Der Vater sah, dass es seine Bibel war, verlor aber kein Wort darüber, sondern sagte nur: „Kaufe sie, es ist eine gute Bibel und wirklich den Preis wert, den er dir genannt hat.“

Der Käufer ging zurück und sagte, weil er einen geringeren Preis erzielen wollte: „Ich habe sie dem Vater Gelasios gezeigt und der meinte, sie sei wertvoll, jedoch nicht den Preis wert, den du verlangst.“

„Und sonst hat er nichts gesagt?“

Der Käufer schaute ihn erstaunt an: „Nein, sonst hat er nichts gesagt.“

„Dann will ich die Bibel doch nicht verkaufen,“ sagte der Mönch, nahm sie und begab sich voller Reue zu Gelasios. Der alte Mann wollte die Bibel nicht zurücknehmen. Aber der Mönch bat ihn eindringlich und sagte: „Wenn Ihr sie nicht zurücknehmt, werde ich niemals meine Ruhe haben.“ Daraufhin nahm er sie wieder an sich.

Der Mönch wurde sein Schüler und blieb bis zu seinem Tode bei ihm.

Nein, ich habe es nicht vergessen

Ein Meister und seine Schüler waren auf dem Weg in die Stadt. Unterwegs kamen sie zu einem Bauernhaus, wo sie mit großer Freude empfangen wurden und ein Essen für sie vorbereitet war. Nun hatten aber Meister und Schüler gemeinsam das Fastengelöbnis genommen. Als sie zu Tisch gebeten wurden, zögerten deshalb die Schüler sich zu setzen und schauten auf ihren Meister. Doch der setzte sich an den Tisch, als wenn nichts wäre, und so aßen sie alle gemeinsam das vorzügliche Mahl.

Als sie die Bauernfamilie verlassen hatten und wieder auf dem Wege zur Stadt waren, fragten die Schüler ihren Meister: „Meister, habt Ihr unser Fastengelöbnis vergessen?“ „Nein, ich habe es nicht vergessen. Aber ich hielt es für besser, das Fastengelöbnis zu brechen als das Herz unserer Gastgeber, die mit so großer Sorgfalt ein Essen für uns bereitet hatten.“

Feingefühl

Der Vater Johannes wanderte gemeinsam mit einigen Brüdern durch die Wüste. Die Nacht war schon hereingebrochen und ihr Führer war, ohne es zu merken, vom Weg abgekommen.

Die anderen Brüder fragten leise den Vater Johannes: „Was sollen wir tun, Vater? Der Bruder hat den Weg verloren und wir könnten uns verirren und zu Tode kommen.“

Johannes sprach: „Wenn wir es ihm sagen, wird er vielleicht betrübt sein. Ich werde einfach vortäuschen, dass ich übermüdet bin.“

Nach einer kurzen Weile rief der alte Mann dem Bruder zu: „Bruder, der Tag war lang, und meine alten Beine wollen nicht mehr so recht. Ich will mich hier niederlassen und bis zum nächsten Morgen ausruhen.“

Und die übrigen Brüder sagten darauf einstimmig: „Dann werden wir auch nicht weitergehen und uns neben dich setzen.“

So saßen sie gemeinsam bis zum nächsten Morgen. Und wie sie wieder aufbrachen erkannte ihr Führer, dass er sich in der Nacht ein wenig verirrt hatte, und führte sie auf sicherem Wege heim.

Langri Thangpa ist herzensgut

Langri Thangpa war ein großer Gelehrter und Praktizierender. Seine Hauptpraxis bestand darin, sich selbst mit anderen auszutauschen, alle Niederlagen auf sich zu nehmen und allen Sieg den anderen zu geben. Anhand dieser Übung führte er viele tausend Schüler auf dem Weg zum Erwachen. Die ganze Gegend von Lang Thang, wo er lebte und nach der er seinen Namen erhielt, war von seiner erleuchteten Gegenwart derart gesegnet, dass alle Menschen friedlich und freundlich wurden, und selbst die Tiere und Vögel in Harmonie miteinander lebten.

In Langri Thangpas Nähe lebte eine junge Frau, die eine kleine Tochter hatte, die sehr schwer erkrankt war. Sie hatte bereits ihr erstes Kind verloren und fürchtete, dass auch dieses Kind sterben könnte. Als sie einen Lama um Rat fragte, sagte dieser ihr: „Wenn du deine Tochter retten willst, ist es das Beste, dass du sie einfach zu dem Meister Langri Thangpa bringst.“

Die Frau sagte: „Aber wie kann sich ein Mönch um solch ein kleines Mädchen kümmern?“

Der Lama antwortete: „Sorge dich nicht, Langri Thangpa ist ein Bodhisattva und er übt sich ständig – in der Meditation wie im Alltag – darin, alle Schwierigkeiten der Wesen auf sich zu nehmen und ihnen all sein Gutes zu schenken. Er wird dein Kind ganz bestimmt akzeptieren und sich herzensgut um es kümmern.“

Die Frau machte sich auf den Weg zu Langri Thangpa. Als sie im Kloster ankam, saß er gerade im Klosterhof auf seinem Thron und gab einer großen Zuhörerschaft Unterweisungen. Sie war sich nicht sicher, ob Langri Thangpa ihr Kind akzeptieren würde, doch war sie überzeugt, dass es sterben würde, wenn sie es bei sich behielte. Und so ging sie nach vorn zu ihm, legte das Mädchen einfach in seinen Schoß und sagte: „Hier ist dein Kind. Ich kann es nicht füttern, schaue du nach ihm!“ Zur Überraschung der Frau und auch seiner Schüler akzeptierte Langri Thangpa das Kind, hüllte es liebevoll in seine gelbe Mönchsrobe und fuhr dann mit den Unterweisungen fort. Als er seinen Vortrag beendet hatte, nahm er es mit in sein Zimmer und fütterte und segnete es.

Viele Leute dachten nun, dass er wirklich der Vater sei, und begannen, Zweifel an seiner Aufrichtigkeit zu hegen. Doch Langri Thangpa ließ sich davon nicht beirren, sondern sorgte Tag für Tag voller Hingabe für das Mädchen, das durch seinen Segen und seine Fürsorge vollkommen geheilt wurde. Zwei Jahre zogen so ins Land. Dann hielt es die Mutter nicht länger aus. Sie wollte unbedingt ihre Tochter wiedersehen und begab sich ins Kloster. Zu ihrer großen Freude war ihr Kind wohl auf und glücklich. Sie bedankte sich von Herzen bei Langri Thangpa, und bat ihn: „Kann ich meine Tochter wieder heim zur Familie nehmen? Jetzt wird sie bestimmt gesund bleiben.“ Dieser willigte sofort ein.

Innere Umkehr

Eines Nachts drang ein armselig aussehender Räuber in den Tempel Meister Kodschuns ein, bedrohte den Meister und forderte Geld.

„Geld wollt Ihr? Ja, da habt Ihr Glück, davon habe ich zur Zeit mehr als genug. Gerade heute hat man es mir gebracht und ich hatte schon überlegt, wem ich es wohl geben könnte.“ Der Meister holte einen Beutel, der prall gefüllt mit Geldscheinen war. „Hier, nehmt es bitte.“

Der Räuber war verdutzt: „Dies alles wollt Ihr mir geben?“

„Ja sicher, nehmt bitte alles mit!“ Der Räuber packte es in seinen Sack und wollte sich schnell aus dem Staube machen.

„Wartet, wartet! Wie ich sehe, tragt Ihr sehr dünne Kleidung und die Nacht ist sehr kalt. Erst gestern hat man mir einen warmen Mantel geschenkt, der Euch genau passen wird. Ich schenke ihn Euch, denn ich brauche ihn nicht.“ Der Räuber packte den Mantel schnell in den Sack und wandte sich zum Gehen.

Der Meister rief: „Wartet noch einen Augenblick!“

„Wie, was wollt Ihr mir denn noch geben?“

„Ich habe nichts mehr, was ich Euch geben könnte. Aber Ihr müsst Euch noch für das, was Ihr schon erhalten habt, bei mir bedanken.“ Der Räuber bedankte sich und verschwand eilig.

Einige Zeit später wurde der Räuber von der Polizei gefangen. Beim Verhör machte er ein Geständnis all seiner Überfälle und er erzählte auch von Meister Kodschun. Die Polizei lud den Meister ein, um den Räuber zu identifizieren. Doch bei der Gegenüberstellung sagte Meister Kodschun: „Ich kenne keinen Räuber, der in meinen Tempel gekommen ist.“

„Ihr kennt diesen Mann gar nicht?“

„Doch, ich kenne ihn. Dieser Mann ist eines Tages in meinen Tempel gekommen. Ich habe ihm Geld geschenkt. Da er so armselig angezogen war, habe ich ihm auch noch einen warmen Mantel gegen die bittere Kälte gegeben. Er hat sich dafür bei mir bedankt und ist dann gegangen.“

Diese Worte trafen das Herz des Räubers. Er begann zu weinen und erlebte, von der Güte des Meisters bewegt, eine innere Umkehr. Nachdem er seine Gefängnisstrafe abgesessen hatte, ging er zu Meister Kodschun und wurde dessen Schüler.

Wenn das so sein soll

Zenmeister Hakuin stand bei den Leuten in hohem Ansehen. Sie hielten ihn für jemanden, der ein reines Leben führte und eine hohe Verwirklichung besaß. Eines Tages jedoch fiel ein Schatten auf sein gutes Ansehen. Ein junges Mädchen, deren Eltern in der Nähe einen Lebensmittelladen betrieben, war schwanger. Die erbosten Eltern wollten von ihr wissen, wer sie verführt hatte. Doch das Mädchen wollte nicht verraten, wer der Vater des Kindes war. Da die Eltern nicht locker ließen, sagte sie schließlich: „Zenmeister Hakuin ist der Vater.“ Voller Ärger gingen die Eltern zu Hakuin und klagten ihn an, ihr Kind verführt zu haben. Hakuin hörte sich alles an und sagte ruhig: „Wenn das so sein soll.“

Als das Kind das Licht der Welt erblickt hatte, brachten es die noch immer aufgebrachten Eltern zu Meister Hakuin: „Hier habt Ihr Euer Kind, kümmert Ihr Euch darum.“ Bis zur Geburt des Kindes war in der Bevölkerung über Hakuin viel geklatscht und getratscht worden und sein Ruf als reiner Meister war ziemlich beschädigt. Doch ihn störte es nicht. Er nahm das Kind ruhig entgegen, sorgte fortan voller Liebe und Fürsorge für es, kaufte Milch bei den Nachbarn und kümmerte sich um all seine Nöte. Und so verging ein ganzes Jahr.

Dann konnte es die junge Mutter nicht länger aushalten und sie gestand ihren Eltern, dass sie gelogen hatte und der wirkliche Vater des Kindes ein junger Mann sei, der auf dem Fischmarkt arbeite. Die bestürzten Eltern begaben sich darauf sofort zu Meister Hakuin. Sie baten ihn vielmals um Vergebung dafür, dass sie ihn beschimpft und sein Ansehen so geschädigt hatten. Dann fragten sie ihn, ob sie das Kind wieder zu sich nehmen könnten. Hakuin sagte lächelnd: „Wenn das so sein soll.“ Und er gab ihnen das Kind zurück.

Meister, bitte habt Mitgefühl mit uns

Eines Tages kam ein armer Mann ins Kloster des Meisters Eisai und sagte: „Meine Familie ist bettelarm. Seit Tagen haben wir nichts gegessen, meine Frau und Kinder sind am Verhungern. Meister, bitte, habt Mitgefühl mit uns!“ Da das Kloster selbst sehr arm war und es zu der Zeit weder Essen noch Kleider noch andere Besitztümer gab, wusste Meister Eisai nicht, wie er dem Mann helfen sollte. Er überlegte hin und her und schließlich fiel ihm ein, dass es noch ein Stück Kupfer gab, das für den Heiligenschein des Medizinbuddha vorgesehen war. Er gab es dem Mann mit den Worten: „Nehmt dies und tauscht es gegen Essen ein. Damit werdet Ihr den Hunger Eurer Familie stillen können.“ Dieser freute sich sehr, bedankte sich und eilte fort.

Die Schüler, die dies gesehen hatten, sagten: „Dieses Stück Kupfer war doch für den Heiligenschein der Buddha Statue bestimmt. Ist es nicht ein Vergehen, Buddhas Eigentum für den persönlichen Gebrauch zu benutzen?“

Meister Eisai antwortete: „Sicherlich ist es ein Vergehen, das Eigentum des Buddha wegzugeben. Doch bedenkt, dass der Buddha in seinen früheren Leben viele Male den fühlenden Wesen seinen Körper gegeben hat und sogar sein Fleisch und Blut einer verhungernenden Tigermutter und ihren Jungen gab. Wenn Menschen hungern und wir die ganze Buddha Statue weggäben, um sie zu retten, so entspräche das ganz gewiss dem Willen des Buddha. Selbst wenn dies ein Vergehen wäre, das einen in die Höllen brächte, man muss die fühlenden Wesen vor dem Verhungern bewahren.“

Eigeninteresse ist die vorrangige Motivation der Menschen.

Wenn dieser Drang in den Wunsch,
die Interessen und das Glück der anderen zu fördern,
transformiert wird, wird nicht nur
dieser tiefe Drang nach Eigenbefriedigung besiegt,
sondern der Geist wird universell,
indem er seine eigenen Interessen
mit den Interessen der anderen gleichsetzt.

Durch diesen Wandel fördert man auch
in der bestmöglichen Weise sein eigenes Wohlergehen.

Wer wird ihn dann unterweisen?

Jedes Jahr leitete Meister Bankei große Zensesshins, zu denen viele Schüler aus ganz Japan kamen. Während einer dieser großen Versammlungen wurde ein Schüler beim Stehlen ertappt. Der Vorfall wurde Meister Bankei berichtet und die Schüler baten ihn, den Dieb von der Versammlung auszuschließen. Doch Bankei ignorierte ihre Bitte.

Einige Zeit später wurde derselbe Schüler noch einmal beim Stehlen gefasst. Und wieder ignorierte Bankei den Vorfall. Dies ärgerte die anderen Schüler und sie verfassten einen Bittbrief, in dem Bankei gebeten wurde, den Dieb fortzuschicken. Wenn er dies nicht tun würde, dann würden sie stattdessen gehen. Als Bankei ihren Brief gelesen hatte, sprach er bei den nächsten Unterweisungen, als alle versammelt waren, das Problem an und sagte: „Ihr seid weise Praktizierende und wisst, was richtig und nicht richtig ist. Wenn ihr woanders hingehen wollt, um den Dharma zu praktizieren, so mögt ihr das tun. Doch dieser junge Mann, der gestohlen hat, weiß nicht einmal richtig und falsch zu unterscheiden. Wer wird ihn dann unterweisen, wenn ich es nicht tue? Ich werde ihn hier behalten, selbst wenn der ganze Rest von euch geht.“

Als der junge Mann, der gestohlen hatte, diese Worte Bankeis hörte, rannen ihm die Tränen in Bächen die Wangen herunter und er erlebte eine innere Umkehr, die im Nu einen echten Praktizierenden des Weges aus ihm machte.

Ohne den leisesten Anflug von Ärger

Rabbi Isaak war von liebenswürdigem und großherzigem Wesen. Noch nie hatte ihn jemand wütend gesehen. Seine Schüler dachten, dass dies vielleicht deshalb so sei, weil er noch nie jemandem begegnet war, der ihn gehörig gereizt hatte. So schmiedeten sie einen Plan und gewannen einen einfältigen Mann für ihren Streich.

Als der Meister im Bethaus mit Gebetsmantel und Gebetsriemen bekleidet im Kreise seiner Schüler betete, stupste dieser Mann ihn von der Seite an und bat um eine Prise Schnupftabak. Dieser unterbrach sein Gebet, gab dem Bittsteller eine Prise und betete unverdrossen weiter. Eine kurze Weile später war der Mann jedoch schon wieder da und wollte noch eine Prise. Der Rabbi bediente ihn geduldig und setzte ohne den leisesten Anflug von Ärger sein Gebet fort. Dieses wiederholte der einfältige Mann noch viele Male bis der Meister sein Gebet beendet hatte. So sehr die Schüler auch hingeschaut hatten, sie hatten nicht einmal eine Spur von Ungehaltenheit wahrnehmen können.

Wie aber der Rabbi, nachdem er den Gebetsmantel und die Gebetsriemen abgelegt hatte, den Mann zu sich rief, dachten die Schüler, dass nun das Donnerwetter über diesen hereinbrechen würde. Doch der Meister holte ruhig die Tabakdose hervor und sagte schmunzelnd: „Wie ich gesehen habe liebst du das Schnupfen mehr als ich. So nimm du die Dose, und wenn ich Lust habe, etwas Tabak zu schnupfen, werde ich einfach zu dir kommen und dich um eine kleine Prise bitten.“

Maitri (*Sanskrit*) und Metta (*Pali*) bedeuten
liebende Güte, Freundlichkeit, Gutwilligkeit, Wohlwollen.
Sie drücken den starken Wunsch aus,
für das Glück und Wohl der anderen zu handeln
und alle Feindlichkeit, alle Bitterkeit, alle Vorurteile aufzulösen.
Sie sind selbstlose, allumfassende Liebe,
die mit der Praxis unermesslich wird und alle sozialen,
religiösen, rassischen und politischen Barrieren überwindet.

Ich habe dir nur verboten, die Geschöpfe Gottes zu verletzen

In der Nähe eines Dorfes lebte eine große und gefährliche Giftschlange, vor der sich alle Dorfbewohner fürchteten. Keiner der Hirtenjungen traute sich auch nur in die Nähe ihres Lochs.

Eines Tages kam ein weiser, alter Mann des Weges. Die Hirtenjungen warnten ihn vor der Schlange. Doch der Weise antwortete: „Meine Kinder, ich habe keine Angst. Ich kenne Mantras, die mich vor allen Gefahren beschützen.“ Und er ging seines Weges. Die Schlange sah ihn und griff ihn an. Doch der Weise sang sein Mantra und sie fiel hilflos zu seinen Füßen. „Warum bist du immer darauf aus, anderen Wesen Böses zu tun? Ich will dir den Namen Gottes als Mantra geben. Wenn du diesen Namen immer wiederholst, wirst du lernen Gott zu lieben und dein Verlangen anderen zu schaden, wird sich von selbst auflösen.“ Er gab ihr den heiligen Namen und versprach ihr, dass er später wiederkommen würde.

Nun begann die Schlange, den heiligen Namen zu wiederholen und statt von Lebewesen von Blättern und Gräsern zu leben. Die Hirtenjungen merkten, dass in ihr ein Wandel vor sich gegangen war. Sie warfen Steine nach ihr, und sie drohte nicht einmal zurück. Sie schien schwach und verteidigungslos geworden zu sein. So rückten die Jungen von Tag zu Tag näher. Schließlich packte sie einer am Schwanz, drehte sie in der Luft um und um und schlug sie mehrere Male auf den Boden. Die Schlange erbrach Blut und wurde bewusstlos. Die Hirtenjungen dachten, dass sie tot sei und ließen sie liegen. In der Nacht kam sie wieder zu sich und verkroch sich mit Mühe in ihr Loch. Sie war so krank, dass sie tagelang nicht nach Futter suchen konnte. Voller Furcht wagte sie sich nur noch des Nachts nach draußen, um Gräser und Blätter zu fressen. Ihre inneren Verletzungen heilten schlecht und sie wurde allmählich mager wie ein Skelett.

Eines Tages kam der Weise wieder in die Gegend und suchte nach der Schlange. Er konnte sie nicht finden und erkundigte sich bei den Hirtenjungen nach ihr. Die antworteten ihm: „Die alte Giftschlange ist schon lange tot.“ Doch seine Intuition sagte ihm, dass sie noch leben müsse. So ging er zurück zu dem Platz, wo er sie getroffen hatte, und rief mit lauter Stimme nach ihr. Schließlich erkannte die Schlange die Stimme ihres Meisters. Sie kam heraus und verneigte sich vor ihm. Als dieser sah, in welcher schlechter Verfassung sie war, fragte er sie: „Wie kommt es, dass du zu einem Skelett abgemagert bist?“ Und die Schlange erzählte ihm, wie es ihr ergangen war. Der Weise sagte zu ihr: „Warum hast du nicht gezischt und deine Giftzähne gezeigt, um die Hirtenjungen fernzuhalten. Ich habe dir nur verboten, die Geschöpfe Gottes zu verletzen und zu töten. Zeige von nun an deine Giftzähne, damit deine Feinde dich in Ruhe lassen.“

Herzzerreißendes Mitgefühl

Der Yogi Shabkar war auf seinen Wanderungen durch Tibet in der Hauptstadt Lhasa angekommen. Er begab sich dort in den Haupttempel der Stadt, wo eine berühmte Statue von Buddha Shakyamuni steht, die von den Tibetern Dschowo Rinpotsche genannt wird, und betete lange, lange Zeit vor dieser Statue. Er betete so intensiv, dass er schließlich in eine tiefe köstliche Sammlung eintrat. Als er aus dieser tiefen Sammlung wieder auftauchte, verließ er den Tempel und ging auf dem äußeren Pfad, der um die Stadt herumführte, spazieren. Dort vor den Toren der Stadt hingen die geschlachteten Körper zahlreicher Schafe und Ziegen, die für ein bevorstehendes Fest getötet worden waren. Beim Anblick dieser vielen toten Schafe und Ziegen überflutete Shabkar eine Welle tiefen Mitgefühls für all die Tiere in der Welt, die von den Menschen um der Nahrung willen getötet werden. Dieses Mitgefühl war so ungeheuer stark, dass es ihm schier das Herz zu zerreißen schien. Derartig bewegt ging er sogleich wieder in den Tempel zurück, warf sich vorm Buddha nieder und gelobte: „Ich werde von jetzt an nie wieder die negative Handlung begehen, das Fleisch von fühlenden Wesen zu essen, die allesamt schon einmal meine eigenen Eltern waren.“

Von dieser Zeit an lebte er strikt vegetarisch, was in Tibet, wo es aufgrund der klimatischen Bedingungen wenig Gemüse und Obst gibt, eine wirklich schwierig einzuhaltende Entscheidung ist. Es sprach sich herum, dass Shabkar den Entschluss gefasst hatte, kein Fleisch mehr zu essen. Niemand gab ihm von da an Fleisch als Nahrung oder tötete gar ein Tier für ihn, wie es sonst üblich war, wenn hohe Lamas zu Besuch kamen. Shabkar schreibt dazu in seiner Biografie: „Von da an wurden meinerwegen keine Tiere mehr getötet, und ich glaube, dass ich dies dem Mitgefühl von Dschowo Rinpotsche selbst verdanke.“

Das gütige Herz einer liebevollen alten Frau

Der Mönch Tetsu war sehr intelligent und in allem was er tat – ob Meditation, Rezitation der heiligen Texte, Zeremonien, Arbeit – äußerst geschickt. Dennoch war Meister Dogen nicht mit ihm zufrieden. Lange Zeit beobachtete er seinen Schüler, doch dieser durchlief keinen wirklich tiefgreifenden Wandel. Als der Meister im Sterben lag, ließ er Tetsu zu sich ans Bett rufen und sagte ihm: „Deine Intelligenz und Geschicklichkeit sind sehr groß. In allem, was du tust, bist du nahezu perfekt. Und doch hast du in den Jahren des Trainings keine wirkliche Metamorphose von Körper und Geist vollzogen. Du darfst nicht nur an dich selbst denken. Du musst dir das gütige Herz einer liebevollen alten Frau aneignen. Entwickle den Geist des großen Mitgefühls, der die ganze Menschheit umfasst und kein fühlendes Wesen auslöst.“

Milde und Freundlichkeit

Meister Ibrahim sah einen Mann beim Holzhacken und bemerkte, dass er bereits müde von der Arbeit war. Er fragte ihn: „Bist du müde?“ Als der Mann nickte, sagte er: „Willst du mir deine Axt leihen und die Arbeit mir überlassen?“ Er lud sich den Sack Holz auf den Rücken, nahm die Axt und verschwand. Nach einer Weile kam er zurück, öffnete die Haustür, stellte die Axt und den Sack mit dem gehackten Holz ins Zimmer und ging sogleich wieder.

Jeden Tag blieb er nach dem Abendgebet vor den Häusern stehen und rief: „Wer braucht Mehl?“ Eine Frau kam mit einem Korb voll Körner, ein alter Mann mit einem anderen. Ibrahim stellte die Handmühle vor sich hin und ging nicht zur Ruhe bevor er nicht alles gemahlen hatte. Er pflegte zu sagen: „Selbst wenn man Menschen nicht mit Geld, Speise und Trank helfen kann, Milde und Freundlichkeit kann man ihnen immer erweisen.“

Das erste Aufscheinen von Mitgefühl

Bevor er das vollkommene Erwachen verwirklichte, war Buddha Shakyamuni ein gewöhnliches fühlendes Wesen wie wir alle. Seine spirituelle Entwicklung, die ihn letztlich durch viele Leben zur Vollendung der Buddhaschaft führte, begann der Legende nach erstaunlicherweise in den Höllen.

Als der Geist des zukünftigen Buddha einmal in einer Hölle wiedergeboren wurde, litt er dort sehr unter den Auswirkungen seiner negativen Einstellungen und Handlungen, die ihm dieses Höllendasein beschert hatten. Einmal wurde er von den dortigen Dämonen gezwungen, gemeinsam mit einem anderen Höllenwesen einen großen Karren zu ziehen, der mit einer ungeheuer schweren Last beladen war. Die Last war gewaltig und die beiden schafften es nicht den Karren vorwärts zu bewegen. Die Dämonen der Hölle waren erbost und trieben sie mit Peitschenschlägen und Tritten an.

Da kam dem Höllenwesen, das später der Buddha wurde, folgender Gedanke: „Warum sollen wir beide leiden? Es ist in Ordnung, wenn ich leide, aber mein Gefährte hier sollte nicht solchen Leiden ausgesetzt sein.“ Er wandte sich an die Dämonen und sagte: „Lasst meinen Gefährten gehen, ich werde diesen Karren allein ziehen.“ Der Anführer der Dämonen schrie ihn außer sich vor Wut an: „Wie willst du denn den Karren allein ziehen, wo ihr es nicht einmal zu zweit schafft!“ Er nahm eine große Axt und spaltete ihm den Kopf. Er starb sofort, doch sein Geist wurde aufgrund seines Mitgefühls für seinen Gefährten augenblicklich aus den Höllen befreit und im nächsten Leben als Mensch wiedergeboren.

Dieses erste Aufscheinen von Mitgefühl im Geist des Wesens, das später der Buddha Shakyamuni wurde, war der Anstoß für eine spirituelle Entwicklung, die schließlich durch eine lange Reihe von Wiedergeburten in die Verwirklichung vollkommenen Erwachens mündete. Ohne dieses erste Aufscheinen von Mitgefühl wäre solch eine Entwicklung niemals möglich gewesen.

Machtvolle Gedanken der Herzensgüte

Eines Tages, als Buddha Shakyamuni mit einem Gefolge von Mönchen von einer Bettelrunde heimkehrte, ließ der Scharfrichter, der von Buddhas bösem und ehrgeizigem Cousin Devadatta mit einer stattlichen Summe bestochen worden war, den wilden Elefanten Nalagiri los, der im Gefängnis zur Hinrichtung von Kriminellen benutzt wurde. Der trunkene Elefant lief mit lautem Trompeten auf den Buddha zu. Ananda, Buddhas Diener, fürchtete um dessen Sicherheit und stellte sich schnell vor ihn, um ihn zu schützen. Doch der Buddha bat ihn zur Seite zu gehen, und sagte: „Die Ausstrahlung von Liebe ist in sich selbst genug.“ Er blieb ruhig stehen und sandte machtvolle Gedanken der Herzensgüte zum Elefanten. Je mehr dieser in die Nähe des Buddha kam, desto mehr wurde er von dessen Ausstrahlung liebender Güte unmittelbar berührt und besänftigt. Schließlich hielt er vor dem Buddha an und beugte sich voller Verehrung nieder.

Wollen wir Allwissenheit und Befreiung erlangen,
so müssen wir lernen nicht wie weltliche Menschen zu denken.

Solche Menschen schätzen Buddha mehr
als gewöhnliche fühlende Wesen,
schätzen sich selbst mehr als andere,
schätzen jene mehr, die ihnen helfen,
als jene, die ihnen schaden,
und schätzen Glück mehr als Leiden.
Wer großes Mitgefühl entwickeln will,
sollte genau das Gegenteil tun.

Geshe Tschennawa

Ich werde bleiben

Als Tibet in den fünfziger Jahren von den Chinesen besetzt wurde, beschlossen viele religiöse Lehrer zu fliehen, da sie wussten, dass die Kommunisten Religion hassten und so vor allem ihr Leben in Gefahr war. Ein Meister ermunterte einen seiner Schüler mit den anderen zu fliehen, indem er ihm sagte: „Du hast nicht das Karma unter der Unterdrückung der Kommunisten zu leiden. Darum gibt es für dich keinen Grund hier zu bleiben. Ich jedoch, ich werde nicht gehen. Auch wenn du das Karma nicht hast, ich habe es. Einerseits habe ich ein Karma, das gereinigt werden muss, und andererseits will ich zum Nutzen der fühlenden Wesen bleiben, die hier zurückbleiben. Ich weiß nicht, was mir blühen wird, doch bin ich sicher, dass sie mich foltern und schließlich ermorden werden. Ich sehe klar, dass dies passieren wird. Aber ich werde bleiben.“

Der Schüler floh mit seinen Gefährten nach Indien ins Exil. Da aller Kontakt zu seinem Lehrer unterbrochen war, erfuhr er lange Zeit nichts von seinem Schicksal. Später hörte er, dass sein geliebter Lehrer von den chinesischen Kommunisten jahrelang mit vielen anderen in einem Konzentrationslager gefangen gehalten worden war. Immer wieder wurde er gefoltert und auf brutalste Weise misshandelt. Schließlich banden seine Folterer ihn an ein Pferd und jagten das Pferd solange bis sein Körper ganz und gar zerbrochen war. So fand dieser große Meister seinen Tod.

Jahre später traf der Schüler Augenzeugen, die der Gewalt der Chinesen entkommen waren. Sie berichteten ihm, wie sein Meister immer gleichmütig blieb, ob er nun von den Chinesen lächerlich gemacht, beschimpft oder körperlich gefoltert wurde. Er lächelte einfach friedlich und sagte zu seinen Folterern: „Was immer ihr mir antun wollt, tut es, ihr habt meine Erlaubnis. Je mehr ihr mich quält und verletzt, desto mehr werde ich dafür beten, dass ich euch von Nutzen sein kann.“

Wünscht allen Wesen Glück

Fünfhundert Mönche des Buddha Shakyamuni hatten von ihrem Meister Unterweisungen in den besonderen Techniken der Meditation erhalten, die ihren jeweiligen individuellen Temperamenten entsprachen. Nachdem sie so unterwiesen worden waren, begaben sie sich zu den Ausläufern des Himalayas, um dort die vier Monate der Regenzeit in Klausur zu verbringen und dabei ein Leben der Abgeschiedenheit und intensiven Meditation zu führen. Sie fanden einen wunderschönen Hügel zu Füßen des Himalayas, der von einem kühlend spendenden Wald aus herrlichen Bäumen geschmückt war. Vor dem Wald erstreckte sich eine Bank aus silbrig glänzendem Sand und am Hang des Hügels sprudelte eine klare und reine Quelle kühlenden Wassers. In der Nähe gab es Dörfer und auch eine kleine Marktstadt, die für den Bettelgang ideal war. Die Mönche waren alle der Ansicht, dass sie hier die besten Bedingungen für ihre Regenzeit-Praxis gefunden hatten. Sie ließen sich nieder und verbrachten die Nacht an diesem idyllischen Fleck.

Am nächsten Morgen begaben sie sich zum Marktstädtchen, um zu betteln. Die Bewohner freuten sich sehr, die Mönche zu sehen und von ihnen zu hören, dass sie sich in der Nähe für das Regenzeit-Retreat niederlassen wollten. In dieser Gegend waren bisher noch nie Mönche des Buddha für einen längeren Aufenthalt geblieben. Die Gläubigen gaben den Mönchen Essen und baten sie als ihre Gäste zu bleiben. Sie boten sogar an, jedem Mönch eine kleine Hütte zu bauen, was diese gern annahmen. Bald waren die einfachen Hütten am Rande des Waldes fertig gestellt. Nachdem sich die Mönche zufrieden in den Hütten niedergelassen hatten, suchte sich jeder einen Baum, unter dem sie bei Tag wie bei Nacht meditieren wollten.

Die Mönche wussten nicht, dass die Bäume von Baumgöttern bewohnt waren, die sich in den majestätischen Wipfeln ihre himmlischen Wohnungen gebaut hatten. Diese Götter empfanden große Verehrung für die Mönche, und als sich diese zum Meditieren unter die Bäume setzten, hielten sie, die ja Haushälter waren, es nicht für angebracht, oberhalb von ihren Köpfen zu verweilen. Sie kamen herab und standen mit ihren Familien beiseite. Die Götter dachten, dass die Mönche nur für ein oder zwei Nächte dort sitzen würden und ertrugen glücklich die Unbequemlichkeit. Doch wie die Tage verstrichen, und sie immer noch unter den Bäumen saßen, fühlten sich die Götter wie enteignete Bewohner und begannen Pläne zu schmieden, wie sie die Mönche vertreiben konnten und beschlossen, sie durch schreckliche Geräusche und einen krankmachenden Geruch zu verjagen. Bald wurden die Mönche bleich und krank und verloren allmählich alle Kraft für die Meditation. Ihr Geist war von niederdrückenden Empfindungen belegt und alle Heiterkeit und Freude waren verschwunden. Der Gruppenälteste berief eine Versammlung ein, wo sie ihre

Erfahrungen austauschten und sich berieten, was sie tun sollten. Der Älteste schlug vor: „Brüder lasst uns zum gesegneten Buddha gehen und ihm unsere Probleme schildern. Es gibt zwei Arten von Regenzeit-Retreat, das frühe und das späte. Auch wenn wir jetzt das Retreat unterbrechen, indem wir diesen Platz verlassen, können wir immer noch, nachdem wir uns mit dem Buddha beraten haben, das spätere beginnen.“ Die Mönche waren einverstanden, und sie brachen sogleich auf.

Nach einigen Tagen kamen sie zum Buddha, warfen sich vor ihm nieder und erzählten ihm ihre schrecklichen Erfahrungen. Dann baten sie ihn, einen anderen Platz suchen zu dürfen. Der Buddha forschte mit seinem inneren Auge der Weisheit nach einem anderen Platz, doch fand er keinen, der so geeignet war dieser, den sie verlassen hatten. Und er sagte ihnen:

„Mönche, geht an denselben Ort zurück.
Nur durch eine angemessene Anstrengung
könnt ihr eure inneren Makel auflösen.
Fürchtet euch nicht.
Wenn ihr den vollkommenen Frieden des Geistes erlangen wollt,
müsst ihr stark, aufrichtig, freundlich, sanftmütig und frei von Stolz sein.
Seid nicht gierig in eurem Verhalten,
sondern entwickelt tiefe Zufriedenheit
und eine natürliche Bedürfnislosigkeit.
Legt alle übermäßige Geschäftigkeit ab
und haltet euren Geist still und klar.
Vergeht euch auch im Kleinsten nicht,
wofür einsichtige Menschen euch tadeln könnten.
Wollt ihr unbelästigt von den Baumgöttern praktizieren,
so wünscht ihnen und allen Wesen ohne Ausnahme Glück,
ob schwach oder stark, groß oder klein, ob sichtbar oder unsichtbar,
nah oder fern, geboren oder noch Geburt suchend.
Wie eine Mutter mit ihrem eigenen Leben
ihr einziges Kind beschützt und behütet,
so solltet ihr gegenüber allen Wesen
Gedanken der liebenden Güte hegen.
Weckt einen allumfassenden Geist der Liebe,
der in alle Richtungen, nach oben, unten und nach allen Seiten offen ist.
Bewahrt dieses Gewahrsein im Gehen, Stehen, Sitzen und Liegen.
Dies wird Verweilen im Göttlichen genannt.
Wenn ihr keine falschen Ansichten mehr hegt,
alles sinnliche Begehren überwindet
und von Güte erfüllt die letztendliche Wahrheit verwirklicht,
so werdet ihr niemals mehr in einen Mutterschoß zurückkehren.“

Die Mönche nahmen diese Worte ihres Meisters in ihr Herz, lernten sie auswendig und rezitierten sie auf dem Weg. Als sie den Platz schließlich erreichten, waren sie so sehr von liebender Güte durchdrungen, dass die Herzen der Baumgötter von den warmherzigen Gefühlen der Gutwilligkeit berührt wurden und sie sich selbst in menschlicher Gestalt materialisierten, um die Mönche voller Ehrerbietung zu empfangen. Sie trugen ihre Bettelschalen, führten sie zu ihren Hütten und sorgten dafür, dass Essen und Trinken gebracht wurden. Dann nahmen sie wieder ihre für menschliche Augen unsichtbare Gestalt an. Von nun an ließen sie die Mönche nicht nur ungestört meditieren, sondern schauten auch in jeder erdenklichen Weise nach ihnen und sorgten dafür, dass sie ganze Zeit vollkommen frei von aller Belästigung und Lärm waren. Die Mönche konnten so in vollkommener Stille geistige Sammlung und Einsicht üben und erreichten allesamt bis zum Ende des Regenzeit-Retreats den Gipfel spiritueller Vervollkommnung.

Macht Wünsche,
dass durch eure Praxis eure geistige Stärke zunimmt,
dass ihr immer mitfühlender werdet,
den Wesen immer näher rückt
und ihnen bei dem, was wirklich wichtig ist,
was nach diesem Leben kommt,
helfen und sie anleiten könnt,
mit der Anhäufung von negativem Karma aufzuhören.
Auf diese Weise wird euer Geist
besser und besser und immer glücklicher.
Dann könnt ihr in jeder Lage – auch der schlimmsten –
großes Mitgefühl erzeugen und die fühlenden Wesen
von ihrer Anspannung und Aggression befreien
und ihnen ein wenig Frieden bringen.

Gendün Rinpotsche

Mitgefühl für alle fühlenden Wesen

Als der Yogi Shabkar auf der heiligen Insel Tsonying lebte, war dort ein Adler, der jeden Frühling drei oder vier von den tausenden Wasservogel Küken krallte und ihnen bei lebendigem Leibe das Herz herausriss. Shabkar fühlte starkes Mitleid und versuchte mit allen Mitteln, die Küken zu schützen. Diese verstanden bald, dass er ihr Retter war und sie scharten sich um ihn. Wann immer der Adler sich näherte, kreischten sie alle vor Angst. Eines Tages rannte Shabkar dem Adler hinterher und wirbelte eine Steinschleuder. Der Adler geriet ins Taumeln und fiel in den See. Er schlug die Flügel auf und ab, doch konnte er sich nicht aus dem Wasser erheben und versank allmählich. Hilflos schaute er Shabkar an. Der hatte Mitleid mit ihm und zog ihn ans Ufer. Als das Gefieder des Adlers getrocknet war, legte Shabkar die Steinschleuder um dessen Hals und mahnte ihn: „Wenn du die kleinen Vögel tötest, fühlst du dich sehr mutig, nicht wahr.“ Er schlug mit einem Zweig mehrere Male auf seinen Schnabel und seine Krallen. Eine Weile hielt er ihn so gefangen, dann ließ er ihn frei.

Anschließend kam der Adler einige Zeit lang nicht zurück. Doch eines Tages war er wieder da und fing einen Jungvogel. Shabkar lief hinter ihm her. Als er mit seiner Beute auf einem Felsen landete, traf Shabkar ihn mit einem Stein aus seiner Schleuder und tötete ihn fast. Der Adler flog fort und ließ das Vogelkind auf dem Rücken liegend zurück. Shabkar dachte, dass der Adler dem kleinen Vogel bereits das Herz herausgerissen hatte. Er nahm ihn mit den Händen und sah er, dass er noch lebte und nur vor lauter Furcht sein Bewusstsein verloren hatte. Wieder zum Leben erwacht, schaute er Shabkar mit großen Augen an und krabbelte eilig ins Wasser zurück.

Indem Shabkar die Küken in dieser Weise beschützte, rettete er viele von ihnen. Wenn sie schließlich fliegen konnten, betete er: „Mögen alle Wesen, wie diese Jungvögel, die jetzt glücklich ohne Furcht vor dem Adler umherfliegen, frei von allen Ängsten sein und in Glück verweilen.“ Er bat die anderen Yogis, die auf dieser heiligen Insel weilten, die kleinen Vögel genauso zu beschützen, wie er es getan hatte. Später hörte er, dass sie seiner Bitte gefolgt waren und so viele Leben retteten.

Wo immer er weilte, schützte er die Küken vor den Raubvögeln und hielt kleine Insekten davon ab, sich gegenseitig zu töten. Seinen Schülern erklärte er: „Da ich Mitgefühl für alle fühlenden Wesen habe, beschütze ich ihr Leben so gut ich kann. Jedes Mal bete ich dabei aus ganzem Herzen, immer mehr wie die von großem Mitgefühl erfüllten Verwirklichten zum Wohle aller fühlenden Wesen wirken zu können. Durch die Verbindung, die durch solche Gebete geschaffen wird, ist die Stärke meines Geistes gewachsen. Jetzt kann ich vielen Wesen von Nutzen sein. Meine Schüler, ihr solltet auch solche Gebete sprechen - selbst bei der kleinsten altruistischen Handlung. Dann werdet ihr später imstande sein, allen Wesen zu nutzen.“

Ein Regen aus reinigendem Nektar

Als der große Yogi Shabkar auf der Ngamon Hochebene ankam, sah er, dass das Campingfeuer anderer Reisender das Gras in Brand gesetzt hatte. Über der Hochebene waren an die hundert Feuer verteilt, die aussahen wie hundert Rauchopfer. Shabkar fragte sich, was es wohl mit diesen zahlreichen Feuern auf sich hatte. Er entdeckte, dass es Ameisenhügel waren, die Feuer gefangen hatten. Die Flammen verzehrten die Ameisen, und der ganze Boden glühte von der brennenden Asche.

Wie er dies sah, empfand er großes Mitgefühl mit den Ameisen. Leider konnte er die Feuer nicht löschen, denn es gab kein Wasser. Er blieb den ganzen Tag betend und meditierend auf der Hochebene. Er tat alles, was er konnte, um den Ameisen zu helfen: Verdienst ansammeln, Verdunkelungen reinigen, Zuflucht nehmen, den Herzgeist des Erwachens wecken, Gebete darbringen. Er visualisierte einen Regen aus reinigendem Nektar, betete dabei zum Meister sowie zu Buddha, Dharma und Sangha - den drei Objekten der Zuflucht: „Bitte führt diese sterbenden Ameisen in die reinen Gefilde höchster Freude.“

Am Abend saß er aufrecht mit klarem, offenem Gewahrsein und visualisierte, dass der Geist all dieser Ameisen mit seinem eigenen Geist verschmolz. Dann stellte er sich vor, dass sich sein Geist in den Weisheitsgeist des Lama und der Buddhas der drei Zeiten auflöste. Er verweilte ausgeglichen und gesammelt in diesem Weisheitsgeist, dem offenen, zeitlosen Gewahrsein, das weit wie der Himmel ist. So wurden alle Schleier und negativen Gewohnheitsmuster der Ameisen im ungeborenen absoluten Raum gereinigt.

Kurz vor Morgengrauen visualisierte er in diesem sehr wachen und lichtklaren Zustand der Meditation den illusorischen Buddhakörper jeder toten Ameise in der Gestalt des Großen Mitfühlenden, leuchtend mit den Qualitäten von Mitgefühl und Weisheit. Dann rief er einfach laut ‚Phey‘, so wie wenn man einen Stein in die Mitte hunderter Vögel wirft. Dabei stellte er sich vor, dass all die verstorbenen Ameisen - jetzt in Weisheits-Gottheiten verwandelt - in das Reine Gefilde Höchster Freude flogen. Zum Abschluss widmete er die verdienstvolle Ansammlung von Gutem und sprach Wunschgebete.

Viel Gutes ist mir widerfahren

Ein einfacher Mann kam zu einem Meister und bat ihn demütig um Unterweisung. Der Meister gab ihm den Rat: „Liebe Gott von ganzem Herzen.“

Der Mann sagte: „Ich habe Gott noch nie gesehen und weiß auch nichts über ihn. Wie kann ich ihn da von ganzem Herzen lieben?“

„Wen liebst du am meisten?“ fragte ihn darauf der Weise.

Der Mann antwortete: „Ich lebe allein und besitze nur ein Schaf. Es ist das einzige Geschöpf, das mir nahesteht.“

„Nun, dann hüte dieses Schaf, liebe es von ganzem Herzen und denke dabei immer daran, dass Gott in ihm wohnt.“

Der Mann ging zufrieden heim und tat, was der Meister ihm geraten hatte und wurde glücklich damit. Nach langer Zeit besuchte der Weise ihn und erkundigte sich, wie es ihm ginge. Der Mann verbeugte sich und sagte: „Meister, dank Eurer gütigen Unterweisung geht es mir gut. Viel Gutes ist mir widerfahren, indem ich Eurem Rat gefolgt bin. Von Zeit zu Zeit sehe ich eine wundervolle Gestalt mit vier Händen in meinem Schaf, und ich finde darin höchste Glückseligkeit.“

Ich danke diesen Händen

Einem Vater wurde regelmäßig von seinem Nachbarn alles gestohlen, was er in seiner Zelle hatte. Doch deckte er es nicht auf, sondern arbeitete härter mit seinen Händen, indem er sich sagte: „Mein Bruder ist wahrscheinlich in Not.“ Er verlangte sich selbst mehr ab als es seine Gewohnheit war und schnallte den Gürtel enger, so dass er in Bedürftigkeit sein Brot aß.

Als der alte Mann nun im Sterben lag, standen die Brüder um ihn herum. Und er schaute auf den, der ihn immer bestohlen hatte, winkte ihn zu sich heran, nahm seine Hände, küsste sie und sagte: „Ich danke diesen Händen, mein Bruder, denn durch sie gehe ich jetzt in das Königreich Gottes ein.“

Diese Worte trafen den Bruder mitten ins Herz und er wurde von tiefer Reue erfasst. Er nahm sich von da an die Haltung des großen alten Mannes zum Vorbild und wurde ein aufrichtiger Mönch.

Geh, hole ein Licht

In Skete lebte ein alter Mann, der körperlich noch gesund und ausdauernd war, aber zu seinem Bedauern war sein Geist sehr vergesslich geworden. Und so ging er zum Abt, um mit ihm das Problem zu bereden. Dieser gab ihm guten Rat, doch kaum war er in seiner Zelle hatte er den Rat schon wieder vergessen. Und so ging er zurück und fragte noch einmal, aber sobald er seine Zelle erreicht hatte, war wieder alles vergessen. So ging er viele Male hin und zurück. Einige Zeit später, als der Greis dem Abt zufällig begegnete, sagte er ihm in der Unterhaltung: „Vater, weißt du, dass ich wieder vergessen habe, was du mir geraten hast? Aber ich kam nicht noch einmal zurück, damit ich keine Störung für dich würde.“ Da bat ihn der Abt: „Geh, hole ein Licht und zünde es an.“ Der Bruder tat es, und der Abt sagte: „Nun bringe noch andere Lichter und zünde sie an diesem einen an.“ Als der Bruder alle Kerzen angezündet hatte, fragte ihn der Abt: „Ist nun das Licht der einen Kerze, wovon du die anderen angezündet hast, in irgendeiner Weise gemindert worden?“ Der Greis verneinte dies. „In gleicher Weise werde auch ich nicht gestört oder in der Liebe Gottes behindert, selbst wenn alle Einsiedler der Wüste Skete zu mir kämen. Komme wann immer du willst ohne jegliche Scheu.“ Und so befreite Gott durch die Geduld beider schließlich den alten Mann von seiner Vergesslichkeit.

Wenn wir Liebe und Freundlichkeit schenken,
verlieren wir niemals etwas.
Liebe wird nie weniger, sie ist ein göttlicher Schatz.

Hazrat Inayat Khan