



Unterscheidung und Einsicht

Das Holz verwandelt das Feuer nicht in sich.
Das Feuer verwandelt das Holz in sich.
Genauso werden wir in Gott verwandelt,
damit wir ihn erkennen, so wie er ist.

Meister Eckehart

Wo stehst du?

Rabbi Salman war von seinen religiösen Gegnern bei der Regierung verleumdet und von der Polizei in Untersuchungshaft gesteckt worden. Eines Morgens betrat ein Polizeioberst die Zelle und wollte den alten Mann verhören. Der Meister saß still und in sich versunken und nahm anfangs den Besucher gar nicht wahr.

Angerührt von der Ruhe und inneren Kraft, die von diesem Mann ausging, begann er mit ihm ein Gespräch über die letzten Dinge des Lebens zu führen und fragte ihn: „Wieso sagt Gott, der doch allwissend ist, in der Bibel zu Adam: Wo bist du?“

Rabbi Salman erwiderte: „Gott ruft fortwährend jeden Menschen und fragt ihn: Wo bist du? Wo stehst du? Es sind schon so viele Tage deiner dir zugemessenen Zeit verstrichen, hast du sie sinnvoll genützt, wie weit bist du deinem wahren Anliegen näher gekommen? Und so fragt er auch Euch: Wo bist du? 46 Jahre hast du schon gelebt, wo stehst du jetzt in deiner Welt?“

Wie der Oberst den Rabbi sein genaues Alter nennen hörte, sagte er „Bravo“ und klopfte dem alten Mann anerkennend auf die Schulter. Innerlich jedoch hatte ihn eine große Unsicherheit erfaßt und das Herz schlug ihm bis zum Halse. Ihm war plötzlich bewusst geworden, dass er auf diese Fragen Gottes keine überzeugende Antwort geben konnte.

Vier Blinde

Vier Blinde untersuchten einen Elefanten.

Der eine betastete das Bein und sagte: „Der Elefant ist wie eine Säule.“

Ein anderer betastete den Rüssel: „Der Elefant ist wie ein dicker Knüppel.“

Ein dritter betastete den Bauch: „Der Elefant ist wie ein großes, rundes Glas.“

Der vierte betastete die Ohren: „Der Elefant ist wie ein wedelnder Fächer.“

Sie begannen miteinander über ihre Schlussfolgerungen zu diskutieren und bald miteinander zu streiten, da jeder auf seiner eigenen Wahrnehmung beharrte.

Ein Vorübergehender hörte sie streiten und fragte: „Worüber streitet ihr?“

Und sie antworteten ihm, dass das Aussehen eines Elefanten ihr Streitpunkt sei und baten ihn, ihren Streit zu schlichten. Der Mann akzeptierte und sagte: „Niemand von euch hat den ganzen Elefanten gesehen, sondern nur einzelne Körperteile wie Bein, Rüssel, Bauch und Ohren berührt. Selbst diese einzelnen Körperteile sind nicht der ganze Elefant. Hättet ihr den ganzen Elefanten gesehen, würdet ihr nicht über unterschiedliche Aspekte eurer Wahrnehmung streiten.“

Wie diese Blinden streiten sich die Menschen über Religion, sie betasten nur einen bestimmten Aspekt der Wahrheit und haben selbst diese Aspekte nicht gesehen. Jemand, der sehen kann, sieht den Elefanten der Wahrheit ganz und gar und aller Streit über richtig und falsch ist damit ein- für allemal beendet.

Nichts in der Welt ist außerhalb von dir.
Suche in dir selbst alles, was du sein willst.

Rumi

Der Thron der Buddhanatur

Im alten Indien lebte ein König, der dem Dharma sehr zugeneigt war. Zu seinem Leidwesen hatte er einen Sohn, der sich überhaupt nicht für die Lehre des Buddha interessierte. Und so überlegte er immer wieder, wie er es anstellen könnte, seinen Sohn für den Weg des Erwachens zu gewinnen. Eines Tages hatte er eine Idee. Er lud einen Magier zu sich ein und bat ihn: „Erschaffe eine Illusion, mit der es gelingt, den Geist meines Sohnes dem Dharma zuzuwenden.“

Der Magier fragte: „Wovon fühlt sich der Prinz am meisten angezogen?“

Der König antwortete: „Er liebt Pferde über alles.“

„Gut, ich komme morgen früh wieder.“

Am nächsten Morgen betrat der Magier den Hof des Königs mit einem wunderschönen, edlen Pferd, das bereits gesattelt und gezäumt war. Er fragte den Sohn des Königs: „Edler Prinz, möchtet Ihr vielleicht dieses wunderschöne Pferd kaufen?“

Der Prinz schaute das Pferd bewundernd an und sagte: „Ja, ich möchte es kaufen. Doch vorher würde ich es gern einmal reiten, um es zu testen.“

Der Magier reichte ihm die Zügel, und der Prinz schwang sich in den Sattel.

Kaum saß er im Sattel galoppierte das Pferd los. Der Prinz, obwohl er ein sehr guter Reiter war, konnte das Pferd nicht lenken. Es lief einfach immer weiter mit ihm fort über Hügel und durch Täler bis sie in eine Wüste gelangten, die an den Ufern des großen Ozeans lag. Das Pferd bäumte sich und warf ihn ab. Dann lief es einfach in den Ozean hinein und schwamm davon.

Der Prinz blieb allein zurück. Die Gegend schien völlig menschenleer zu sein, und er hatte keine Ahnung wie er den Weg nach Hause finden sollte. Furcht und Verzweiflung überkamen ihn. Als er so allein und verloren dasaß, kam eine alte Frau mit wirrem Haar vorbei und fragte ihn: „Woher kommst du?“ Und der Prinz erzählte ihr seine Geschichte. Sie sagte: „Hier in der Gegend wohnt niemand außer mir und meiner Tochter. Wenn du willst, kannst du zu uns kommen und meine Tochter zur Frau nehmen.“

Da der Prinz nicht wusste, wie er wieder heimfinden sollte, willigte er ein und lebte von da an mit der jungen Frau zusammen. Nach einer Weile bekamen sie Kinder, zuerst einen Sohn und dann eine Tochter. Dann starb eines Tages plötzlich die Mutter. Als sie gemeinsam ihren Leichnam in die Hügel trugen, um ihn dort zu begraben, wurde seine Frau derartig von der Trauer über den plötzlichen Verlust ihrer Mutter überwältigt, dass sie voller Verzweiflung in den Fluss sprang. Die kleine Tochter, die sah wie ihre Mutter vom Wasser fort getragen wurde, sprang hinterdrein, um sie zu retten. Doch auch sie wurde vom reißenden Strom fort gerissen. Der Prinz legte den schlafenden Sohn, der noch ein Säugling war, auf den Boden und versuchte mit aller Kraft Frau und Tochter aus den reißenden Gewässern zu retten. Doch all seine Mühe war vergeblich. Während er mit der Rettung beschäftigt war, kam ein Wolf und raubte seinen

raubte seinen Sohn. Mit einem Schlag hatte er seine ganze Familie verloren. Von übergroßem Kummer überwältigt schluchzte und weinte der Prinz, schlug sich mit den Händen die Brust und raufte sich die Haare, die mit einem Schlag ergraut waren.

An diesem Punkt löste der Magier den Bann der von ihm geschaffenen Illusion wieder auf. Der Prinz fand sich am Hofe wieder und erzählte seinen Ministern und Getreuen, was ihm alles in seiner Abwesenheit widerfahren war. Doch die lachten nur und sagten. „Guter Prinz, Euch ist nichts widerfahren. Ihr seid die ganze Zeit hier auf dem Thron gesessen und habt euch nicht fortbewegt. Seht nur, das Essen, das euch serviert wurde ist noch immer warm.“ Doch der Prinz wollte ihnen nicht glauben.

Da trat sein Vater zu ihm und sagte: „Ich habe diesen Magier an den Hof bestellt und ihn gebeten mir zu helfen, deinen Geist für den Weg des Erwachens zu öffnen. Und er hat dich mit der Kraft seiner Mantras und physischen Substanzen verzaubert, sodass du eine Illusion erlebt hast, in der du nach deiner eigenen Wahrnehmung eine lange Zeit viele Leiden durchlitten hast. Doch tatsächlich ist nichts geschehen. Du hast deinen Thron hier keinen Augenblick lang verlassen. Das können alle Anwesenden mit mir bezeugen. Genauso wie du deinen Thron niemals verlassen hast, hat auch unser Geist niemals den Thron der Buddhanatur verlassen und sich nie von seiner wahren unvergänglichen Natur entfernt. Aber da wir von der Kraft der Unwissenheit verwirrt werden, erkennen wir dies nicht und wandern fortwährend im Kreislauf der Existenzen umher und erleben viele Leiden. Wir müssen uns von dem Bann der Täuschung befreien, damit wir sehen können, dass wir niemals den Thron der Buddhanatur verlassen haben. Tun wir dies nicht, so haben die Leiden kein Ende. Verstehst du dies?“

Der Prinz nickte nachdenklich. Die Worte des Vaters hatten sein Herz tief berührt und für den Weg des Erwachens geöffnet.

Wenn Du verstehst, wo es aufhört,
weißst du, wo es entsteht.
Wenn du weißt, wo es entsteht,
weißst du, wohin es verschwindet.
Wenn du weißt, wohin es verschwindet,
lösen sich Geburt und Tod auf
und wahrer Frieden erscheint.

Ju Ching

Mein eigenes Hindernis

Meister Shibli erzählte seinen Schülern: „Eines Tages sah ich einen Hund, der nahezu am Verdursten war, am Ufer eines Sees stehen, um seinen Durst zu löschen. Doch als er sich vorbeugte, um zu trinken, sah er sein eigenes Spiegelbild im Wasser und zog sich erschrocken zurück, weil er dachte, dass es ein anderer Hund war. Doch sein Durst war sehr groß und er probierte es noch einmal zu trinken. Wiederum erschrak er sich und wich zurück. Das ging einige Male so bis schließlich sein Durst so groß war, dass er alle Furcht überwand und ins Wasser sprang. Im selben Augenblick war der ‚andere Hund‘ verschwunden. Der Hund fand heraus, dass er selber das Hindernis war, und die Barriere zwischen ihm und dem, was er suchte, war verschwunden. In derselben Weise löste sich mein eigenes Hindernis auf, als ich erkannte, dass ich selbst dieses Hindernis war. Und das wurde mir zuerst durch das Verhalten dieses Hundes gezeigt.“

Das Gewahrsein des Selbst ist zweierlei Art,
das eine reif, das andere unreif.

„Nichts, was auch immer ich sehe, fühle, höre, gehört mir.
Ja nicht einmal dieser mein Körper gehört mir.
Ich bin immer ewig, frei und allwissend.“

Solch ein Gewahrsein entsteht in einem reifen Geist.

Der unreife Geist dagegen gibt dem Menschen das Gefühl
auf immer mit den flüchtigen Dingen dieser Welt verknüpft zu sein.

„Dies ist mein Haus, mein Kind, meine Frau.“

Solch ein Gewahrsein ist die Manifestation des unreifen Geistes.

Ramakrishna

Was ist wirklich?

Ein König im alten Indien lag zum Mittagsschlaf in seinem mit Blumen bestreuten Bett. Diener standen um ihn herum und fächelten ihm kühlende Luft zu. Während er schlief, träumte der König, dass er in einer Schlacht vom König des Nachbarlandes besiegt worden war und aus seinem eigenen Reich verwiesen wurde. So verließ er seine Heimat und wanderte allein und verlassen umher. Auf seiner Wanderung kam er an einem Maisfeld vorbei, und da er hungrig war, pflückte er sich zwei Maiskolben, setzte sich an den Feldrand und begann sie zu essen. Gerade in diesem Augenblick kam der Besitzer des Feldes vorbei und sah, wie der Fremde seinen Mais aß, den er mit viel Mühe angebaut hatte. Dies erboste ihn so sehr, dass er seinen Stock nahm und damit auf den König einschlug.

Davon erwachte der König, und fand sich wieder in seinem mit Blumen bestreuten Bett. Seine Diener lächelten ihm freundlich zu und verneigten sich ehrerbietig vor ihm, als er um sich schaute. Sein Traum war so lebhaft und wirklich gewesen, dass ihm sein luxuriöses Schlafgemach und seine Diener, die er jetzt im Wachzustand sah, wie ein Traumbild erschienen. Er schloss die Augen und saß wieder am Rande des Feldes und wurde von dem Bauern verprügelt. Er öffnete die Augen und lag wieder in seinem Bett. Da begann er sich zu fragen, ob nicht sein Leben als König einfach ein Traum war. Er war sich mit einem Male nicht mehr so sicher, dass alles, was er im Wachzustand erlebte, tatsächlich wirklich war.

Er ließ all seine Gelehrten und Astrologen zu sich rufen, erzählte ihnen von seinem Traum und fragte sie: „Was ist tatsächlich die Wirklichkeit? Ist es der Wachzustand wirklich oder der Traumzustand?“ Er erhielt allerlei Antworten, doch keiner der Gelehrten konnte seine Zweifel wirklich klären. Er wurde zornig und rief: „Das einzige, was ihr in all den Jahren, in denen ich euch bezahlt habe, getan habt, ist fett zu werden!“ Dann ließ er sie ins Gefängnis werfen, und im ganzen Land verkünden, dass er jemanden suche, der ihm seine Frage beantworten könne.

Einer der Gelehrten des Königs hatte einen Sohn, der ein Krüppel war, aber einen aufgeweckten Geist hatte. Als der Vater schon mehrere Tage nicht heimgekommen war, fragte er seine Mutter: „Wo ist Vater?“

Die Mutter antwortete: „Er wurde vom König ins Gefängnis geworfen.“

„Warum? Hat er eine schlimme Tat begangen?“

„Nein, er konnte nur die Frage des Königs nicht beantworten.“ Und sie erklärte ihm, wie sich alles zugetragen hatte.

Da sagte der Junge: „Ich kann die Frage des Königs beantworten, ich werde sogleich zu ihm gehen.“

Die Mutter versuchte ihn zurückzuhalten: „Die größten Gelehrten des Landes wussten keine Antwort auf seine Frage. Wie solltest du, ein ungebildeter Junge,

imstande sein, sie zu beantworten. Bleibe hier, sonst wird dich der König auch ins Gefängnis werfen lassen.“

„Bitte Mutter, lass mich gehen, ich weiß ganz bestimmt die Antwort.“

Und so ließ die Mutter ihn seufzend gewähren.

Vor dem Palast des Königs war eine große Trommel mit dem Hinweis aufgestellt worden, dass jeder, der die Frage des Königs beantworten könne, darauf schlagen solle. Der Junge schlug die Trommel und wurde darauf von einem Wächter eingelassen. Als er den Thronsaal des Königs betrat, amüsierten sich alle Höflinge darüber, dass dieser verkrüppelte Junge die Frage des Königs beantworten wolle. Der aber ließ sich überhaupt nicht beirren, sondern sagte zu ihnen: „Wie dumm ihr doch seid. Wenn ihr Einsicht in die Wirklichkeit hättet, wüsstet ihr, dass das göttliche Wesen in allen gleich ist und würdet nicht meine Jugend und meinen verkrüppelten Körper zum Anlass für euren Hochmut nehmen.“ Da verstummten die Höflinge.

„Nun, junger Mann,“ sagte der König, „du bist also gekommen, um meine Frage zu beantworten. Dann sage mir: Was ist wirklich, der Traumzustand oder der Wachzustand?“

„Oh König, wenn Ihr träumt, existiert die Welt des Wachens nicht, und wenn Ihr wacht, existiert die Welt des Traumes nicht. Beide Zustände sind unwirklich.“

„Aber wenn beide unwirklich sind, was ist dann wirklich?“ fragte der König.

Der Junge erwiderte: „Wachen und Träumen entstehen aus demselben Geist. Entdeckt die Natur dieses Geistes, das ist die Lösung aller Probleme.“

Oh mein Herz,
an welches Ufer willst du übersetzen?
Es gibt keinen Reisenden vor dir, keine Straße.
An jenem Ufer, wo ist die Bewegung, wo die Ruhe?
Kein Wasser, kein Boot, keinen Bootsmann gibt es dort.
Es gibt nicht einmal ein Seil zum Schleppen des Bootes,
noch einen Mann zum Ziehen.
Dort gibt es weder Körper noch Geist,
und wo ist der Ort der den Durst deiner Seele stillen soll?
In jener Leere wirst du nichts finden.
Sei stark und gehe in deinen eigenen Körper,
denn dort hast du einen festen Halt.
Überlege gut, oh mein Herz, gehe nicht woandershin.
Kabir sagt: ‚Lege alle Phantasien beiseite
und stehe fest in dem, was du bist.‘

Kabir

Warum kennst du ihn nicht?

Als Hsü Feng seinen Meister T'ung Shan verließ, fragte dieser: „Wohin gehst du?“

„Ich kehre heim.“

„Welchen Weg bist du hierher gekommen?“

„Ich habe den Weg über den Fliegenden Affen Gipfel genommen.“

„Und auf welchem Wege willst du heimkehren?“

„Ich werde den Weg über den Fliegenden Affen Gipfel nehmen.“

Darauf fragte der Meister: „Es gibt jemanden, der nicht über den Fliegenden Affen Gipfel geht, kennst du den?“

„Nein.“

„Warum kennst du ihn nicht?“

„Weil er kein Gesicht hat.“

Meister T'ung Shan entgegnete: „Aber wenn du ihn nicht kennst, woher weißt du dann, dass er kein Gesicht hat?“

Hsü Feng wusste keine Antwort.

Was ist der Unterschied zwischen Maya und Daya?

Maya bedeutet Anhaftung und Liebe

für seine eigenen Beziehungen und Freunde zu empfinden -
für die Eltern, Geschwister, Kinder, Neffen, Nichten und andere.

Daya ist Liebe, die gleichermaßen alle Wesen umfängt;
sie entspringt der Einsicht, dass Gott in allen wohnt.

Ramakrishna

Was habt Ihr dabei gewonnen?

Es lebte einmal ein Yogi, der sehr stolz auf seine durch Yoga erlangten außergewöhnlichen Kräfte war. Er lebte ein asketisches Leben und war im Grunde ein wirklich guter Mensch. Und so erschien ihm eines Tages Gott selber in der Gestalt eines Heiligen und sagte zu ihm: „Verehrter Herr, ich habe gehört, dass Ihr große Wunderkräfte besitzt.“ Der gute Mann empfing ihn freundlich und bot ihm einen Sitzplatz an. Und als sie so saßen, kam ein Elefant herbeigelaufen. Der Heilige fragte den Yogi: „Könnt Ihr, wenn Ihr wollt, den Elefanten mit Euren Wunderkräften töten?“

„Ja, dies ist möglich,“ antwortete der Yogi, nahm etwas Erde, sprach einige Mantras darauf und warf sie dann auf den Elefanten. Das Tier brach stöhnend zusammen und starb.

Als der Heilige dies sah, rief er aus: „Welch wunderbare Kräfte besitzt Ihr doch! Ihr habt dieses große Tier in einem Augenblick getötet. Habt Ihr aber auch die Kraft, es wieder zum Leben zu erwecken?“

Der Yogi antwortete: „Ja, auch das ist möglich.“ Er nahm wieder etwas Erde, sprach einige Mantras darauf und warf sie auf den toten Elefanten. Dieser erwachte sogleich wieder zum Leben, stand auf, als wenn nichts gewesen wäre und ging seines Weges.

Der Heilige rief bewundernd: „Wie wundervoll sind Eure Kräfte. Ihr habt diesen Elefanten getötet und darauf wieder zu Leben erweckt, doch was habt Ihr dabei gewonnen? Habt Ihr dadurch Gottverwirklichung erlangt? Gott kann nicht verwirklicht werden, solange noch der geringste Wunsch nach Wunderkräften und Macht im Herzen zurückbleibt.“ Mit diesen Worten verschwand der Heilige und der Yogi erkannte, dass Gott selbst ihm eine Lehre erteilt hatte.

Jene, die lesen, sollten nach einer Weile
die Bücher fortlegen und sich beeilen,
das Gelesene in der Praxis
anzuwenden und auszuprobieren.
Alle Unterweisungen der Buddhas
sprechen über das Unausprechbare.
Nur durch Worte lernen zu wollen,
ist wie durch Kochen von Wasser
Eis herstellen zu wollen,
oder wie ein armer Mensch zu sein,
der Tag und Nacht die Schätze der anderen zählt,
ohne eine einzige Münze zu besitzen.

Zen

Der Mensch ist ein Buch, alles steht in ihm geschrieben,
doch seine Schleier erlauben ihm nicht zu sehen, was er weiß.

Rumi

Köstliche Speisen

Ein hungriger Bettler stieß auf eine festlich angerichtete üppige Tafel, die einem König würdig gewesen wäre. Beim Anblick all der köstlichen Speisen lief ihm das Wasser im Munde zusammen und er hätte sich am liebsten auf das Essen gestürzt, um seinen großen Hunger zu stillen. Wie er um sich schaute, fiel ihm auf, dass nicht ein einziger Mensch in der Nähe war, was er sehr merkwürdig fand. Misstrauen und Angst stiegen in ihm auf und er fragte sich, ob dies nicht eine hinterlistige Falle sei oder ob vielleicht jemand das Henkersmahl für ihn angerichtet hatte. Sein Hunger war sehr groß, doch Misstrauen und Angst wurden immer größer. Schließlich fürchtete er sich so sehr, dass er schnell fortlief, ohne auch nur einen einzigen Bissen Nahrung gegessen zu haben.

Kein Unterschied zwischen Freund und Feind

Ein alter Weiser ging mit seinen Schülern durch eine belebte Straße. Dabei trat er aus Versehen einem Mann auf die Füße. Dieser Mann wurde böse und schlug ihn so heftig, dass er bewusstlos zu Boden fiel. Seine Schüler taten ihr Bestes, um ihn wieder zu Bewusstsein zu bringen.

Als der Weise die Augen aufschlug, fragte ihn einer der Schüler besorgt: „Meister, erkennt Ihr den, der Euch pflegt?“

Und der Meister antwortete: „Ja, du bist derselbe, der mich geschlagen hat.“

Ein wahrer Meister macht keinen Unterschied zwischen Freund und Feind, denn er sieht, dass derselbe Geist in allen ist.

Der König der Ärzte

Ein Mann war seit langem krank. Er hatte viele Ärzte aufgesucht und sich vielen Behandlungen unterzogen, doch kein Arzt konnte ihm helfen. Jeder von ihnen hatte ihm schließlich mitgeteilt, dass seine Krankheit unheilbar sei und er höchstwahrscheinlich nur noch eine kurze Zeitspanne leben würde.

Als er schon dabei war, alle Hoffnung aufzugeben, erzählte ihm jemand von einem Arzt, der als der König der Ärzte angesehen wurde und riet ihm: „Suche diesen Mann auf, er wird dir bestimmt helfen können.“

Der Mann schöpfte neuen Mut und brach sogleich am nächsten Tag auf, um diesen König der Ärzte aufzusuchen. Der Arzt empfing ihn herzlich, hörte sich ruhig seine Leidensgeschichte an und untersuchte ihn schließlich von Kopf bis Fuß. Dann sagte er ihm: „Ja, du kannst geheilt werden. Es gibt eine Medizin, die auch die Königin der Medizin genannt wird. Ich gebe dir diese Medizin und eine genaue Anleitung zur Einnahme mit. Wenn du dieser Anleitung folgst und die Medizin regelmäßig nimmst, wirst du in nicht allzu langer Zeit wieder gesund sein.“ Der Mann war hocherfreut, bedankte sich herzlich und begab sich wieder auf den Heimweg.

Wie er so allein vor sich hin wanderte, erinnerte er sich voller Dankbarkeit an den Arzt und wie glücklich er sich schätzen konnte, diese Medizin erhalten zu haben. Doch dann hörte er die Stimmen der anderen Ärzte, die ihm allesamt gesagt hatten, dass seine Krankheit unheilbar sei. Plötzlich stiegen Zweifel in ihm auf, ob er diesem König der Ärzte und seiner Medizin überhaupt Vertrauen schenken könne, wo doch alle Ärzte eine gegenteilige Diagnose gestellt hatten. Diese Zweifel wurden schließlich so stark, dass er die erhaltene Medizin samt Anleitung einfach fortwarf.

Öffne zuerst schichtweise
die Haut mit deinem Intellekt.
Dann nimm das Skalpell unterscheidender Weisheit,
und trenne das Fleisch vom Knochenskelett.
Spalte auch die Knochen,
und inspiziere ihr Innerstes –
schaue aufs Genaueste nach und prüfe:
Gibt es hierin eine (bleibende) Essenz?

Shantideva

Das scheinbar kleinere Übel

Ein Mönch ging eines frühen Morgens auf Bettelgang eine Straße entlang und wurde von einer Frau ins Haus gebeten. Er folgte ihrer Einladung, weil er dachte, dass sie in der Küche etwas zu essen für ihn bereitet hatte. Doch kaum hatte er das Haus betreten, verschloss die Frau hinter ihm die Tür und wollte mit ihm Liebe machen. Der Mönch wies sie zurück und sagte: „Lass mich, du weißt doch, dass ich ein Mönch bin!“ Er wandte sich von ihr ab und wollte die Haustür wieder aufsperrern. Da sprang die Frau zum Küchenschrank, zog aus einer Schublade ein spitzes Fleischmesser hervor und sagte verzweifelt zu ihm: „Entweder schläfst du mit mir oder du trinkst diesen Krug Bier.“ Sie wies dabei mit der Messerspitze auf einen großen Krug, der auf dem Küchentisch stand. „Wenn du beides ablehnst, so töte ich meine Ziege, die im Hinterhof steht, und dann bist du verantwortlich für ihren Tod!“ Sie sagte dies wild entschlossen.

Da der Mönch nicht verantwortlich für den Tod der Ziege sein wollte, überlegte er: ‚Mit der Frau schlafen kann ich auf keinen Fall, denn dann breche ich eines meiner Grundgelübde. Wenn ich das Bier trinke, verletze ich auch eines meiner Gelübde, aber da ich so das Leben der Ziege retten kann, ist es sicherlich weniger schwerwiegend.‘ Und dann trank er, um das Leben der Ziege zu retten, den Krug Bier. Als Mönch war er nicht geübt, Alkohol zu trinken, zudem hatte er seit Mittag des vorigen Tages nichts mehr gegessen, und so reichte ein Krug Bier, um ihn völlig betrunken zu machen. In seinem Rausch vergaß er all seine Gelübde und schlief mit der Frau. Anschließend töteten sie auch noch die Ziege und brieten sich das Fleisch. Und so wurde das scheinbar kleinere Übel zum Anlass für die folgenden größeren Vergehen. Dies ist beim Genuss von Alkohol nicht selten der Fall.

Binde zwei Vögel zusammen.
Sie werden nicht fliegen können,
obwohl sie jetzt vier Flügel haben.

Rumi

Schläger und Geschlagene

Meister Ryokan ging eines Nachts bei Vollmond in den Feldern spazieren. Wie er so im Mondlicht dahin wanderte, geriet er in tiefe geistige Versunkenheit und setzte sich einfach mitten in ein Kartoffelfeld, um von dort aus den Mond zu betrachten. Er war seiner Umgebung gar nicht gewahr. Der Eigentümer wachte des Nachts über das Feld, weil in den letzten Nächten ein Dieb Kartoffeln gestohlen hatte und den wollte er unbedingt erwischen. Als er Ryokan in seinem Kartoffelfeld sitzen sah, war er außer sich vor Wut, kam mit einem Stock herbeigerannt und schrie laut: „Jetzt habe ich den Dieb meiner Kartoffeln!“ Doch Ryokan war völlig verzückt in die Betrachtung des Mondes versunken und nahm den erbosten Besitzer des Kartoffelfeldes überhaupt nicht wahr. Er reagierte selbst dann nicht, als der Eigentümer mit dem Stock auf ihn einschlug. Ein Nachbar hatte den Lärm gehört, und kam herbei, um zu schauen, was los war. Er erkannte sofort Meister Ryokan und rief dem Nachbarn zu: „Halt an, siehst du nicht, wen du schlägst, dies ist doch Meister Ryokan!“ Da kam der Eigentümer zur Besinnung und entschuldigte sich betroffen bei Ryokan. Der war inzwischen aus seiner tiefen Versunkenheit wieder aufgetaucht, und sagte zu dem betroffenen dastehenden Besitzer des Kartoffelfeldes: „Bekümmere dich nicht, es ist nichts passiert. Zwischen Schläger und Geschlagenem gibt es keinen Unterschied.“ Und später schrieb er ein Gedicht aus diesem Anlass:

Menschen, die schlagen und
Menschen, die geschlagen werden,
kein Unterschied.
Wie einen Tautropfen oder wie einen Blitz,
so müsst ihr sie betrachten.

Sein ist absolut gut.
Wenn es etwas Schlechtes enthält
ist es nicht Sein.

Shabistari

Geh beiseite, geh beiseite!

Ein Meister lehrte seine Schüler, dass alles Gott ist. Als eines Tages einer seiner Schüler durch die Straßen spazierte, kam plötzlich ein wild gewordener Elefant angerannt. Der Elefantenführer rief von oben herab: "Geh beiseite, geh beiseite!" Doch der Schüler dachte bei sich: "Mein Meister hat mich gelehrt, dass alles Gott ist. Ich bin Gott und der Elefant ist Gott. Warum sollte Gott sich vor sich selbst fürchten!" Der heranstürmende Elefant warf ihn zur Seite, und er wurde ernsthaft verletzt. Er ging zu seinem Meister und erzählte, wie es ihm ergangen war. Der Meister sagte: „Es ist wahr, dass du Gott bist. Und es ist auch wahr, dass der Elefant Gott ist. Doch Gott ist auch in der Gestalt des Elefantenführers. Warum hast du nicht auf den Gott auf dem Rücken des Elefanten gehört?“

Die meisten einfältigen Leute glauben,
dass sie Gott sehen werden,
so wie jemand, der dort oder hier steht.
Dies trifft nicht zu. Gott und ich, wir sind eins.

Meister Eckehart

Wenn du durch Meditation und Weisheit dein wahres inneres Wesen erkennst

Ein Meister erklärte seinen Schülern: „Gott und die Seele sind ein und dasselbe. Gott existiert in sich selbst und gleichermaßen auch in uns allen.“

Darauf sagte einer der Schüler: „Meister, Gott ist unermesslich und von großer Macht, unzählige Welten existieren in ihm. Wie können wir Gott sein?“

Der Meister gab ihm statt einer Antwort seine Teeschale und sagte: „Gehe zum Dschamunafluss und fülle die Schale mit Wasser.“

Der Schüler nahm die Schale und brachte sie einige Zeit später gefüllt mit Wasser zurück. Der Meister nahm sie entgegen, schaute prüfend auf das Wasser und fragte: „Ist dies Wasser vom Dschamunafluss?“

„Ja, gewiss Meister,“ antwortete der Schüler.

„Dies kann kein Wasser aus dem Dschamunafluss sein, denn im Wasser des Dschamunaflusses schwimmen Fische und Schildkröten, baden Menschen und Elefanten. Bitte geh noch einmal, und hole Wasser aus dem Dschamunafluss.“

„Aber Meister,“ entgegnete der Schüler, „dies ist doch nur eine kleine Teeschale, sie kann unmöglich, das ganze Wasser des Flusses und alle darin lebenden und sich badenden Wesen enthalten.“

„Was du sagst, ist wahr. Nun gehe mit der Schale zum Fluss und gieße das Wasser zurück.“

Als der Schüler mit der leeren Schale zurückkam, fragte der Meister: „Existieren nicht jetzt alle Wesen und Dinge des Flusses auch in dem Wasser, das du zurück geschüttet hast?“ Der Schüler nickte bestätigend, und der Meister fuhr fort: „Die individuelle Seele ist wie das Wasser in der Schale, sie besteht in einer begrenzten Form, und erfährt sich daher als von Gott getrennt und verschieden. Wenn du jedoch durch Meditation und Weisheit dein wahres inneres Wesen erkennst, wirst du sehen, dass du Gott bist und genau wie er alles durchdringst und von seinen Kräften erfüllt bist.“

Was ist Leben?
Gottes Sein ist mein Leben.
Ist mein Leben Gottes Sein,
dann muss das Sein Gottes genauso meines sein
und Gottes Wesenheit meine Wesenheit -
weder weniger, noch mehr.

Meister Eckehart

Der Geist der verstorbenen Frau

Es war einmal ein junges Paar, das glücklich verheiratet war. Doch dann wurde die Frau plötzlich schwer krank. Als es schien, dass die Krankheit unausweichlich zu ihrem Tode führen würde, sagte sie zu ihrem Mann: „Ich liebe dich so sehr und mein Herz bricht, wenn ich daran denke, dass ich dich bald verlassen muss. Bitte nimm nach mir keine andere Frau! Wenn du dir eine andere nimmst, werde ich als Geist wiederkommen und dir zu Last fallen.“ Der Mann versprach, dass er ihr immer treu bleiben würde. Bald darauf starb die Frau und in den ersten drei Monaten hielt der Mann sein Versprechen. Doch dann traf er eine andere junge Frau und verliebte sich in sie. Nach einer Weile verlobten sie sich und beschlossen, bald zu heiraten.

Kaum hatten sie sich miteinander verlobt, erschien dem Mann nachts der Geist seiner früheren Frau und machte ihm Vorhaltungen. Von da an erschien der Geist jede Nacht und erzählte ihm genau, was seine Verlobte und er am Tag miteinander getan und gesprochen hatten. Dies regte den Mann so auf, dass er nicht mehr schlafen konnte. Er war bald nur noch ein Nervenbündel und wusste nicht, wie er mit dieser Situation umgehen sollte. Ein Freund gab ihm darauf den Rat, doch einmal dem alten Zenmeister, der im Tempel am Rande des Dorfes lebte, von seinem Fall zu erzählen.

In seiner Verzweiflung ging der Mann zu ihm und erzählte ihm alles. Der Meister hörte ruhig und aufmerksam zu und sagte dann: „Deine frühere Frau ist also ein Geist geworden und scheint alles zu wissen, was du mit deiner Geliebten tust und besprichst. Wirklich ein sehr kluger Geist! Wenn dir heute Nacht wieder der Geist deiner verstorbenen Frau erscheint, so schmeichle ihm und sage, dass er wirklich alles zu wissen scheint und du nichts vor ihm verborgen halten kannst. Und dann versprich ihm, dass du deine Verlobung wieder auflösen wirst, wenn er dir diese eine Frage beantworten kann.“

„Welche Frage soll ich denn dem Geist meiner Frau stellen?“

Der Meister antwortete: „Nimm eine große Handvoll Sojabohnen und frage den Geist, wie viele Sojabohnen du genau in der Hand hältst. Wenn der Geist diese Frage nicht beantworten kann, dann wirst du wissen, dass er nur deiner eigenen Einbildung entsprungen ist und er wird dich nicht länger stören.“

In der folgenden Nacht, als der Geist wieder erschien, schmeichelte der Mann ihm: „Du bist sehr klug und scheinst alles von mir zu wissen.“

Und der Geist antwortete darauf: „Ja, in der Tat, ich weiß alles von dir und ich weiß auch, dass du heute beim Zenmeister warst.“

„Nun, wenn du soviel weißt, dann kannst mir bestimmt auch meine Frage beantworten. Wenn du sie beantworten kannst, so verspreche ich dir, dass ich meine Verlobung wieder auflöse und allein bleibe. Bitte sage mir, wie viele Sojabohnen ich in dieser Hand halte.“

Und da der Mann selbst nicht wusste, wie viele er mit der Hand gegriffen hatte, gab es auch keinen Geist mehr, der ihm diese Frage beantworten konnte. Und so wurde ihm klar, dass der Geist seiner verstorbenen Frau der Einbildung seines schlechten Gewissens entsprungen war.

Die fühlenden Wesen können sich selbst retten,
indem sie ihren Geist erkennen.

Die Buddhas können die Wesen nicht retten.
Wir sind in der Vergangenheit zahllosen Buddhas begegnet.

Warum haben wir noch nicht die Erleuchtung erlangt?

Einfach, weil wir in uns nicht
reine Energie und Aufrichtigkeit entwickelt haben.

Solange der Geist nicht realisiert,
worüber der Mund spricht,
werden wir nicht umhin können,
die unseren eigenen Taten entsprechende Gestalt
annehmen zu müssen.

Zen

Überall zugleich

In der Stadt des Rabbi Bär lebte ein wohlhabender Kaufmann, der großes Interesse an der Lehre hatte, aber vom chassidischen Weg nichts wissen wollte. Er hatte seiner Frau die Sorge um den Laden übertragen und saß selber nahezu den ganzen Tag im Lehrhaus über den Büchern. Eines Tages traf er dort zwei junge Männer, die er noch nie gesehen hatte. Er kam mit ihnen ins Gespräch und erfuhr, dass sie aus der Ferne gekommen waren, um den großen Rabbi Bär zu sehen, von dem sie so viel Gutes vernommen hatten. Da erwog der Kaufmann, dass er doch auch einmal diesem Rabbi einen Besuch abstatten könne. Von seiner kostbaren Lernzeit wollte er allerdings nichts opfern, er strich stattdessen lieber die zwei Stunden die er gewöhnlich pro Tag in seinem Geschäft zubrachte. Er war von Rabbi Bär so beeindruckt, dass er immer öfter zu ihm ging und schließlich sein Schüler wurde.

Wie der Zufall es wollte, gingen von da ab seine Geschäfte nicht mehr so gut und er wurde täglich ärmer. Eines Tages klagte er dem Meister, dass er seitdem er sein Schüler geworden war im Handel ein Missgeschick nach dem anderen erlebe. Dieser erwiderte lächelnd: „Unsere Weisen sagen: ‚Wer weise werden will, ziehe nach Süden; wer reich werden will, ziehe nach Norden.‘ Was glaubst du, muss dann der tun, der beides will?“ Der Kaufmann wusste keine Antwort. Der Rabbi fuhr fort: „Wer sich für nichts erachtet und sein Ich zunichte macht, der wird geistig. So einer nimmt keinen Raum mehr ein und kann in Nord und Süd zugleich sein.“ Da schämte sich der Kaufmann, dass er sein Missgeschick im Handel dem Rabbi angelastet hatte.

Ich bin von ihrer Schönheit so fasziniert

Meister Ramanudscha begab sich eines Tages zu einem Jahrmarkt. Als die Hitze des Tages am größten war, setzte er sich mit seinen Schülern unter einen Schatten spendenden Baum. Wie er so dasaß, sah er einen der stärksten Ringer des Landes ungeschützt in der glühenden Mittagshitze hinter einem zierlichen, hübschen Freudenmädchen hergehen und einen großen Sonnenschirm über sie halten. Er fächelte ihr Kühlung zu und war ihr mit ganzer Aufmerksamkeit zugewendet.

Meister Ramanudscha wunderte sich und dachte, dass sich der große Ringer durch solch ein Verhalten leicht zu einer Beute des Spottes machen könne. Da er gerne gewusst hätte, was diesen starken Mann dazu bewog, schickte er einen seiner Schüler zu ihm und ließ ihn bitten zu ihm zu kommen. Der Ringer sagte: „Ich komme nur, wenn ich mein Mädchen auch mitbringen kann.“ „Ja natürlich, du kannst dein Mädchen mitbringen,“ erwiderte der Schüler. Als er vorm Meister stand, fragte dieser ihn: „Ihr seid ein berühmter Ringer und ein Mann von hünenhafter Gestalt. Und da lauft Ihr in dieser heißesten Zeit des Tages, wo die Sonne wie Feuer brennt, diesem zierlichen Freudenmädchen hinterher, haltet ihr einen Sonnenschirm und fächelt ihr Kühlung zu. Bitte sagt mir, was Euch dazu veranlasst.“ Der Ringer antwortete: „Meister, meine Faszination hat nichts mit sexueller Begierde zu tun. Ich bin ein großer Ringer und habe mein sexuelles Begehren völlig besiegt. Mein Samen fließt nur noch aufwärts, er kann nicht mehr abwärts fließen. Die Schönheit ihrer Gestalt zieht mich wie magisch in den Bann. Ich bin von ihrer Schönheit so berührt, dass ich nur dann zufrieden bin, wenn ich sie sehe. Darum folge ich ihr.“

Ramanudscha fragte: „Wenn ich Euch eine Schönheit zeige, die unendlich viel größer ist als die Schönheit dieses Mädchens, was würdet Ihr dann tun?“

„Dann würde ich sie lassen.“

„Ihr würdet sie wirklich lassen?“

„Ja, gewiss.“

Darauf sagte der Meister: „Dann setzt Euch hier neben mich.“

Der Ringer setzte sich und Ramanudscha berührte mit segnender Hand seine Stirn und seine Herzregion. Durch diese Berührung verlor sich der Ringer in tiefe Sammlung und er sah die herrlich leuchtende Schönheit in seinem Herzen, der nichts gleichkommt. Als er aus dieser Sammlung wieder zurückkam, bat er das Mädchen zu ihren Eltern zu gehen und sagte: „Ich folge von jetzt an Meister Ramanudscha.“

Von Natur aus sind wir so beschaffen,
dass wir unser Gesicht nicht direkt
mit unseren Augen anschauen können.
Unsere Augen sind immer
auf die Gesichter der anderen gerichtet.
Das heißt, wir können leicht die Fehler der anderen,
doch schwer unsere eigenen erkennen.
Wir haben keine Augen für unsere eigenen Fehler.
Diesen Mangel müssen wir beheben,
indem wir das Auge der Weisheit entwickeln,
mit dem wir nach innen
auf unseren eigenen Geist schauen können.

Gendün Rinpotsche

Echte Einsicht ist allem strengen Üben überlegen

Einst versammelten sich viele Weise und Seher und besprachen sich über die Wege zur Selbsterkenntnis. Schließlich stellte jemand die Frage, was als Mittel zur Selbsterkenntnis höher zu bewerten sei: asketische Praktiken wie andauerndes Stillstehen oder Anhalten des Atems, milde Gaben geben, ständiges Rezitieren von Mantras oder tiefe Einsicht in die wahre Natur Gottes.

Der große Asket Vischvamitra erhob sich und sagte: „Strenges Üben bringt am meisten Früchte und gibt dem Asketen größte Stärke. Durch die Kraft seiner Askese kann er das unmöglich erscheinende möglich machen. Und falls er will, kann er sogar eine neue Welt erschaffen.“

Der weise Vasischtha hingegen sagte: „Ich teile nicht die Ansicht Vischvamisras. Echte Einsicht ist allem strengen Üben überlegen. Die Bäume bewegen sich Jahrhunderte lang nicht von ihrem Platz und die Berge gar Jahrtausende lang nicht; die Gewässer der Flüsse und Bäche murmeln unentwegt ihr Mantra, bei Tag und bei Nacht; der Atem des Windes bläst ohne stillzustehen. Doch kann man nicht sagen, dass sie Verwirklichung erlangt haben. Wieso sollte ein Mensch, wenn er das gleiche wie sie tut, dadurch Verwirklichung erlangen können? Was wirklich zählt, ist tiefe Einsicht oder wahre Selbsterkenntnis.“

Vischvamitra erwiderte: „Ohne strenges Üben und harte Askese kann der Mensch nichts erlangen. Was Vasischtha sagt, ist absurd und unsinnig.“ Sie begannen einen Disput, fanden aber keine Einigung. Die anderen Weisen waren ebenfalls unterschiedlicher Ansicht. Schließlich riet der weise Narada: „Wir sollten nicht streiten, sondern den Schlangengott Schesnag aufsuchen, der die ganze Welt auf seinem Nacken trägt. Er kennt alle Wesen und alle Geheimnisse dieser Welt, große wie kleine.“

Vischvamitra und Vasischtha begaben sich zu Schesnag in die Unterwelt und trugen ihm das Problem vor. Schesnag war sehr weise und er sah, dass Vischvamitra ein halsstarrer Asket war, der sicherlich vor Wut und Frustration explodiert wäre, wenn er eine Antwort geben würde, die nicht seinen Erwartungen entsprach. Und so sann er sich eine List aus. Er sagte: „Seht, ich trage solch eine schwere Last auf meinem Nacken, wie soll ich da unbeschwert diese schwierige Frage überdenken. Wenn einer von euch beiden mir für eine Weile die Welt abnimmt, dann könnte ich gewiss die Frage beantworten.“

Vischvamitra holte augenblicklich seine Kinnstütze hervor, die Yogis benutzen, wenn sie Tag und Nacht meditieren. Er sagte: „Tausend Jahre lang bin ich still gestanden und habe selbst Eisenkugeln gekaut. Ich gelte als der größte Asket der Welt. Jetzt werde ich beweisen, wieviel Macht Askese hat. Mein Kinnstab wird bestimmt die Erde tragen können.“ Schesnag legte die Erde auf den Stab. Augenblicklich begann dieser zu wackeln und zu zittern. Es schien, als ob die Erde gleich wieder hinunterfallen würde. Schesnag sagte: „Sieh, die Erde droht

jeden Augenblick zu fallen. Ich nehme sie besser wieder zurück.“ Vischvamitra musste kleinlaut akzeptieren, dass sein Stab die Erde nicht tragen konnte. Dann wandte sich Schesnag an Vasischta: „Wie ist es mit dir?“ Der antwortete: „Hier ist meine Wasserschale. Wenn ich einen Augenblick lang meditiere, dass alles Existierende das Absolute ist, sollte sie leicht das Gewicht der Erde tragen können, denn Meditation mit solcher Einsicht hat grenzenlose Kraft.“ Schesnag legte die Erde auf Vasischtas Wasserschale. Sie wackelte und zitterte nicht, sondern schien die Erde mit Leichtigkeit zu tragen. Da die Erde so gut und unerschütterlich ruhte, begann Schesnag erleichtert von der Last mit Vasischta zu plaudern und fragte ihn nach diesem und jenem aus der Oberwelt. Vischvamitra jedoch war unruhig und nervös. Er hielt es nicht aus, dass die beiden sich einfach über derartig belanglose Dinge unterhielten, wo die wichtige Frage noch gar nicht beantwortet war. Ärgerlich sagte er zu Schesnag: „Was ist denn jetzt mehr wert, strenges Üben oder tiefe Einsicht?“ Dieser antwortete: „Was soll ich denn noch sagen? Es ist doch offensichtlich, was Überlegen ist. Dein Yogastab konnte die Erde nicht tragen, wohingegen sie jetzt unerschütterlich auf der Wasserschale Vasischtas ruht.“

Was esst Ihr denn so alle Tage?

Ein sehr reicher Mann kam zu Rabbi Bär von Mesritsch und gab sich Mühe ihn mit der Strenge seiner Frömmigkeit zu beeindrucken. Der Meister fragte ihn forschenden Blickes: „Was esst Ihr denn so alle Tage?“

„Ich esse fast nichts, nur trockenes Brot und Salz und trinke nur klares Wasser,“ brüstete sich der Reiche.

Der Meister schüttelte den Kopf: „Dies ist nicht gut, ganz und gar nicht gut. Ihr müsst Weißbrot und Kuchen essen und süßen Wein trinken.“

Diese Antwort war dem reichen Büber gar nicht recht und er fragte erstaunt: „Aber warum soll ich mich dieser frommen Übungen enthalten?“

Der Meister entgegnete: „Es hilft Euch nicht und zudem könntet Ihr, wo Ihr als reicher Mann von Brot und Wasser lebt, allzu leicht denken, dass die Armen gut und gern von Kieselsteinen sich ernähren können. Wenn Ihr jedoch Kuchen esst, so werdet Ihr ihnen zumindest Brot geben.“

Wenn der Geist nicht zufrieden ist,
sind selbst die guten Dinge nicht gut,
und umso schlechter ist es mit den schlechten.
Ist der Geist jedoch friedvoll und still,
so haben gute wie schlechte Dinge
keinen Boden mehr,
auf dem sie sich niederlassen können.

Frei von Berechnung

Ein Mann, dem die Armut des Rabbi Sussja zu Herzen ging, ließ ihm heimlich täglich Geld zukommen, damit er und seine Familie nicht darben mussten. Seither wuchs der Wohlstand des Mannes, und je reicher er wurde umso mehr verschenkte er an Rabbi Sussja. Schließlich kam ihm der Gedanke, dass zwischen seiner milden Gabe an den Rabbi und seinem wachsenden Reichtum ein Zusammenhang bestehen müsse.

Rabbi Sussja hatte oft von seinem eigenen Meister Rabbi Bär erzählt und dessen Größe und Unvergleichlichkeit gerühmt. Der Mann folgerte nun: „Wenn die Gabe an den Schüler dieses großen Lehrers schon solchen Reichtum bringt, wieviel muss dann erst die Gabe an den Meister selbst einbringen.“ Eines Tages brach er auf, besuchte den Rabbi Bär in Mesritsch und hinterließ ihm eine beträchtliche Summe. Auf dem Heimweg war er voll gespannter Erwartung, was ihm wohl aus dieser großen Gabe erwachsen würde. Doch, oh Schreck, von da an wandte sich das Glück von ihm ab. Und bald hatte er all seinen Gewinn verloren. Er begab sich voller Kummer zu Rabbi Sussja, erzählte ihm alles und fragte: „Wie kommt es, dass dein Meister, von dem du erzählt hast, dass er unvergleichlich groß ist, mir solches Missgeschick gebracht hat?“

Rabbi Sussja antwortete: „Anfangs hast du frei von Berechnung und ohne Hinsehen auf die Person großzügig gegeben, was du für nötig erachtet hast. Und in gleicherweise hat auch Gott dir ohne hinzusehen gegeben. Dann aber wurdest du berechnend, hast dir einen erlesenen Empfänger ausgesucht und so hat Gott das Gleiche getan.“

Der chinesische Zenmeister Zengetsu schrieb folgenden Rat für seine Schüler

In der Welt zu leben, ohne Anhaftung an den Staub der Welt zu entwickeln, das ist die Weise eines wahren Zenschülers.

Wenn du jemand anderes gut handeln siehst, ermutige dich selbst, seinem Beispiel zu folgen.

Hörst du vom fehlerhaften Handeln eines anderen, so mahne dich selbst, dies nicht nachzuahmen.

Verhalte dich, auch wenn du allein in einem dunklen Raum bist, so als würdest du einem edlen Gast gegenüber stehen.

Drücke deine Gefühle aus, aber werde nicht expressiver als deine wahre Natur.

Armut ist ein Schatz. Tausche sie niemals gegen ein leichtes Leben.

Ein Mensch mag wie ein Narr erscheinen und doch keiner sein, sondern einfach nur sorgsam seine Weisheit verbergen.

Tugenden sind die Frucht der Selbstdisziplin und fallen nicht einfach vom Himmel wie Regen oder Schnee.

Bescheidenheit ist die Grundlage aller Tugenden. Lasse deine Nachbarn dich entdecken, bevor du dich ihnen bekannt machst.

Ein edles Herz zwingt sich niemals voran. Seine Worte sind wie seltene Edelsteine, selten geäußert und von großem Wert.

Für einen aufrichtigen Schüler ist jeder Tag ein glücklicher Tag. Zeit geht vorüber, aber er hinkt niemals hinterher. Weder Ruhm noch Schande können ihn bewegen.

Tadle dich selbst, doch niemals einen anderen. Diskutiere nicht über richtig und falsch.

Manche Dinge, obwohl richtig, wurden über Generationen für falsch gehalten. Der Wert der Rechtschaffenheit mag erst nach Jahrhunderten erkannt werden, darum gibt es keinen Grund, sich nach sofortiger Anerkennung zu sehnen.

Lebe mit der Ursache und überlasse die Wirkungen dem großen Gesetz des Universums.

Verbringe jeden Tag in friedvoller Meditation.