

# Die Güte des Meisters wiegt mehr als ein Berg

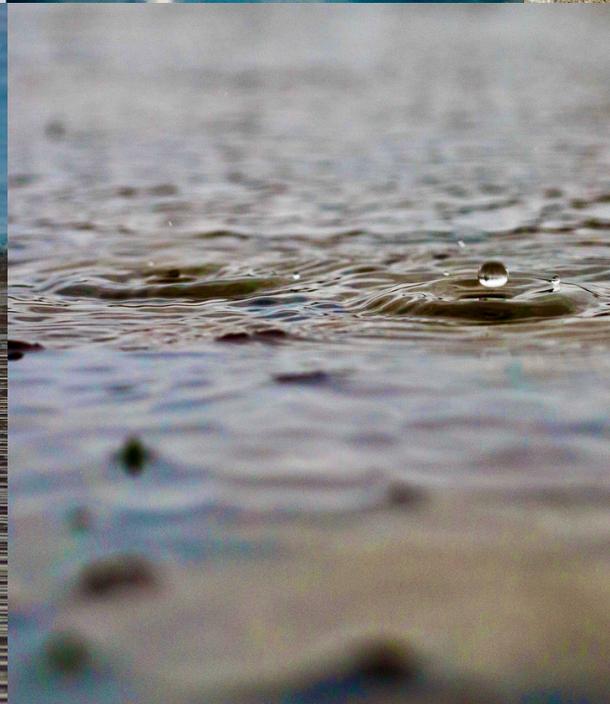
Geschichten & Zitate aus den  
Weisheitstraditionen der Menschheit

Öser Bünker





I  
N  
H  
A  
L  
T



- 1 Heiterkeit & Lachen - Seite 8
- 2 Meister & Schüler - Seite 34
- 3 Liebe und Mitgefühl - Seite 86
- 4 Vergänglichkeit und Tod - Seite 122
- 5 Unterscheidung und Einsicht - Seite 146
- 6 Gelassenheit und Abgeschlossenheit - Seite 176
- 7 Gedanken und Gefühle - Seite 198
- 8 Meditation und Nicht-Meditation - Seite 246

## Vorwort

Dieses Buch enthält Geschichten von der Begegnung zwischen Meister und Schüler. Sie handeln von Meistern, die den inneren Weg oder Weg zu Gott gefunden haben; und Schülern, die diesen Weg suchen. Diese Geschichten aus den Weisheitstraditionen des Hinduismus und Buddhismus; des Judentums, Christentums und Islams vermitteln in lebendiger und eingehender Weise Einsichten in den Weg, der zur Verwirklichung der Wahrheit führt. Sie sind ein Spiegel, in dem man sich selbst betrachten kann. Gleichzeitig inspirieren und erhellen sie unseren Geist, vorausgesetzt wir lesen sie mit ganzem Herzen. Nicht jede Geschichte wird einem sofort zugänglich sein; manche wird vielleicht erst lebendig, wenn wir selbst den spirituellen Weg gehen. Doch alle Geschichten sind so beschaffen, dass wir sie mit intuitivem Geist und offenem Herzen relativ leicht verstehen können.

In allen authentischen Religionen hat es immer die Übertragung der Lehre von Meister zu Schüler gegeben. Wer einen spirituellen Weg gehen will, braucht einen weisen Lehrer. Menschen, die alles allein verwirklichen wollen, irren sich und werden in ihrer eigenen Gedankenwelt und ihren begrenzten Erfahrungen steckenbleiben. Wenn man nur auf Bücherwissen aus ist, wird man nicht einen Meister suchen, sondern sich mehr auf Bücher stützen. Diese Bücher mögen von Ich-aufgabe, Weisheit, Liebe und Selbstdisziplin reden, doch besteht die Gefahr, dass man sie auslegt, wie man will. Mit einem wahren Meister geht dies nicht. Er wird das Ich des Schülers angreifen und ihn aufwecken, indem er ihm bewusst macht, dass er seine wahre ursprüngliche Natur vergessen hat und tief im Schlaf der Unwissenheit versunken ist. Der Meister öffnet dem Schüler die Augen für die dunklen, egoistischen Seiten seines Wesens. Er zeigt ihm, wie er an sich arbeiten muss, damit er eine tiefgreifende Wandlung zum Besseren vollziehen kann. Jemand, der seine eigene Unwissenheit nicht erkennt, wird niemals wissend werden. Der Meister macht dem Schüler seine Lage bewusst und bringt ihn so auf den Weg zu echter Verwirklichung.

Wenn der Schüler von einem spirituellen Meister oder Freund angezogen wird, muss er ihn gründlich prüfen und darf ihm auf keinen Fall blind folgen. Ein indischer Spruch sagt: ‚Trinke Wasser nur, nachdem du es gefiltert hast. Akzeptiere einen Lehrer nur, nachdem du ihn sehr genau kennengelernt hast.‘ Das folgende Zitat drückt es noch drastischer aus: ‚Den Lehrer nicht zu prüfen ist dem Trinken von Gift vergleichbar. Den Schüler nicht zu prüfen ist dem Springen in den Abgrund vergleichbar.‘ In buddhistischen Schriften heißt es, dass man

sein Leben vergeudet, wenn man einem falschen Meister blind folgt. Das Vertrauen in solch einen falschen Meister ist höchst gefährlich - so als würde man eine unter einem Baum liegende große Giftschlange für den Schatten dieses Baumes halten. Wenn man sich in diesen Schatten setzt, stirbt man.

Einen vollkommenen spirituellen Meister zu finden war schon in den alten Zeiten schwierig und ist heute sicherlich nicht leichter. Doch ein verlässlicher spiritueller Freund, der möglichst folgende Kriterien erfüllt, ist bereits eine große Stütze und Hilfe auf dem Weg: Er sollte einer authentischen Überlieferungslinie angehören und selber einem Meister gefolgt sowie in der Meditations- und Gebetspraxis seiner Tradition geübt sein und ihre wesentlichen Schriften gründlich studiert haben. Sein Geist sollte rein und aufrichtig sein und sein Herz voller Güte und Mitgefühl für alle fühlenden Wesen. Er sollte Heiterkeit, Selbstbeherrschung und Gleichmut angesichts von Lob und Tadel haben, sich in all seinem Denken und Tun auf das Wohl der fühlenden Wesen ausrichten und in nichts den eigenen Vorteil suchen. Solch einem Lehrer kann man ruhigen Herzens vertrauen.

Auch der Meister muss den Schüler prüfen! Nicht jeder ist geeignet für den spirituellen Weg. Ein Schüler muss in aufrichtiger Weise die Wahrheit suchen und fähig sein, unerschütterliches Vertrauen und tiefe Hingabe in den Meister sowie in den von ihm übermittelten Weg zu entwickeln. Er sollte unermüdlich auf die Entwicklung von Herzensgüte und allumfassendem Mitgefühl meditieren sowie mit Sorgfalt die Lehren studieren und praktizieren. Mit großem Herzen und unerschütterlichem Geist sollte er sich voller Freude für das Glück und Wohlbefinden aller fühlenden Wesen engagieren.

Wenn Meister und Schüler die beschriebenen Bedingungen annähernd erfüllen, können beide eine von Vertrauen geprägte Zusammenarbeit entwickeln. Geist und Herz des Schülers werden sich dann, - geführt von der Güte des Meisters, die "mehr wiegt als ein Berg" - immer mehr läutern und einen tiefen Wandel erleben.

Der Titel des Buches entstammt folgendem Vers von meinem ersten Meister Taisen Deshimaru Roshi (1914 - 1982):

Der Glanz der herrlichen Tugend  
leuchtet stärker als der Mond.  
Die Güte des Meisters wiegt  
gewiss mehr als ein Berg.

Diese Worte sind ein gutes Leitmotiv für alle Geschichten dieses Buches.

A photograph of three children jumping joyfully in a lush green field. The child on the left is wearing a green shirt and blue shorts, with arms raised high. The child in the middle is wearing a red shirt and blue shorts, also with arms raised. The child on the right is wearing a blue shirt and red pants, jumping with arms outstretched. The background is a dense forest of tall trees, creating a soft, natural setting.

Heiterkeit

und

Lachen

Suche in der Freude, denn  
wir sind die Bewohner des Landes der Freude.

*Rumi*

Wenn du lachst,  
versuch's,  
wenn du lachst,  
hast du Nicht-Geist,  
keine Gedanken, keine Probleme, keine Leiden.  
Menschen, die nicht lachen,  
haben einen Geist,  
und sie sehen sehr ernst aus  
und haben auch viele Probleme.  
Sie haben einen Geist,  
denn für Probleme braucht man den Geist,  
es ist der Geist, der leidet.  
Also, lach ihn einfach weg.  
Jedes Problem, das kommt,  
lach es einfach weg,  
es geht weg, es rennt weg, es fliegt weg.

*Harilal Punja*

## Die Geschichte der Menschheit

Ein junger König im alten Persien lud zahlreiche Gelehrte zu sich an den Hof und bat sie, die Geschichte der Menschheit für ihn aufzuschreiben und herauszugeben. Die Gelehrten zogen sich zur Arbeit zurück, und es verstrichen zwanzig Jahre bis sie die Edition fertiggestellt hatten. Es waren fünfhundert Bände geworden, die sie auf den Rücken von zwölf Kamelen befestigten. Als sie zum Palast des Königs kamen und dieser die vielen Bände sah, sagte er: „Ich bin jetzt schon über vierzig und werde unmöglich die Zeit haben, alles vor meinem Tode zu lesen. Bitte macht mir eine gekürzte Ausgabe.“

Die Gelehrten arbeiteten wiederum zwanzig Jahre an der Kürzung und suchten dann mit drei beladenen Kamelen den König auf. Der war inzwischen über sechzig und hatte eine schwache Gesundheit. Er sagte zu den Gelehrten: „Tut mir leid, aber es ist mir nicht möglich, all diese Bücher zu lesen. Bitte macht mir eine noch kürzere Fassung.“

Die Gelehrten zogen sich für weitere zehn Jahre zur Arbeit zurück und kamen nun mit einem einzigen Elefanten, der mit ihren Werken beladen war. Jetzt war der König bereits über siebzig und seine Augen waren sehr schwach geworden. Und so bat er die Gelehrten wiederum um eine noch kürzere Ausgabe. Sie konzentrierten sich weitere fünf Jahre lang und kehrten schließlich mit einem einzigen Band zum König zurück. Als sie ankamen, lag der König im Sterben und sagte zu ihnen: „Ich muss nun doch ohne ein Wissen über die Geschichte der Menschheit sterben.“

Die Gelehrten waren inzwischen auch allesamt hoch betagt. Der Älteste von ihnen sagte zum König: „Ich kann Euch die Geschichte der Menschheit in einem einzigen Satz darlegen. Der Mensch wird geboren, leidet und stirbt schließlich.“ In diesem Augenblick tat der König den letzten Atemzug.

## Geldbeutel im Eis

Ein Mann wollte unbedingt reich werden und betete jeden Tag, dass sein Wunsch in Erfüllung gehen möge.

Eines Tages, es war tiefer Winter, sah er auf dem Weg einen großen Beutel mit Geld liegen. Voller Freude dachte er: ‚Meine Wünsche sind erhört worden‘. Er beugte sich nieder, um den Geldbeutel aufzuheben. Doch der war im Eis festgefroren. So sehr er sich auch anstrengte, er konnte den Beutel einfach nicht aus dem Eis befreien. Da dachte er in seinem Eifer: ‚Ich urinieren einfach darauf, dann schmilzt das Eis‘. Gesagt, getan ... und plötzlich erwachte er in seinem völlig durchnässten Bett. Er hatte nur geträumt. So ist unser Leben.

## Der menschenfressende Drache

Oberhalb eines kleinen Dorfes in den Bergen lebte ein gigantischer Drache, der alle, die sich seiner Höhle näherten, verschlang. Die verschreckten Bauern sagten: „Man darf dort nicht hinaufsteigen, niemand kommt von dort zurück.“

Eines Tages kam ein mutiger junger Mann namens Gobuki in das bäuerliche Dorf. Er sagte zu den Bauern: „Ich habe von dem menschenfressenden Drachen gehört, und ich will ihn aufsuchen und stellen.“ Die Bauern warnten ihn eindringlich, doch er blieb entschlossen. Da gaben sie ihm fünf verschiedene Waffen: einen Speiß, eine Lanze, ein Schwert, einen Stock und eine Mistgabel.

Gobuki stieg den Berg hinauf und plötzlich erschien der Drache vor ihm und schnaufte. „Da bist du ja endlich, jetzt werde ich dich vernichten!“ rief Gobuki mutig und warf nacheinander die fünf Waffen, die ihm die Bauern mitgegeben hatten, auf den Drachen. Doch die Waffen kamen wieder zurück und blieben an Gobukis Körper haften. Darauf blieb Gobuki einfach still stehen und schaute den Drachen fest an, ohne die geringste Furcht zu zeigen.

Der Drache war verduzt, das hatte er noch nie erlebt, dass jemand keine Angst vor ihm hatte und brüllte: „Warum mache ich dir keine Angst?“

Gobuki antwortete:

„Ich weiß nicht genau, aber ich bin universell. Mein Körper ist Leerheit, mein Geist ist Leerheit und auch meine Gedanken und Gefühle sind Leerheit. Und du bist auch universell. Dein Körper ist Leerheit, dein Geist ist Leerheit und auch deine Gedanken und Gefühle sind Leerheit. Du und ich, wir sind universell, wir sind eine Einheit. Wenn du mich frisst, dann frisst du dich selbst. Wenn du dich selbst frisst, dann bist du verrückt. Aber bitte, wenn du mich unbedingt fressen willst, dann tue es.“

Der Drache war völlig verduzt und brüllte:

„Bis heute ich habe ich noch nie jemanden getroffen, der nicht von panischem Schrecken erfüllt war, wenn er mich sah. Mit dir wird alles kompliziert. Mein Geist ist verwirrt, mein Magen sträubt sich und ich habe keine Lust dich zu fressen. Der Appetit ist mir vergangen. Verschwinde, nimm deine Waffen und hau ab!“

## Die drei Brücken

Ein alter Vater hatte einen Sohn, der ein Trunkenbold war. Jeden Abend kam er besoffen nachhause. Der Vater mahnte ihn immer wieder, damit aufzuhören. Schließlich gelobte der Sohn, sich von jetzt ab zu bessern.

Doch schon am selben Abend ging er wieder ins Wirtshaus. Als er nicht zur gewohnten Stunde zurückkam, machte sich der besorgte Vater auf die Suche. Er fand seinen Sohn halb untergetaucht im Wasser des Flusses, festgehakt am Pfeiler der Brücke, die das väterliche Haus mit dem Wirtshaus verband. Der Vater zog ihn aus dem Wasser und sagte vorwurfsvoll: „Warum bist du in dieser Lage, wo du mir doch gerade erst versprochen hast, weniger zu trinken.“

Der Sohn antwortete: „Ich habe mein Versprechen gehalten und weniger getrunken und genau deshalb bin ich in den Fluss gefallen. Gewöhnlich trinke ich drei Liter Reiswein. Jeden Abend sehe ich bei der Heimkehr drei Brücken und wähle dann immer die Brücke in der Mitte. Doch heute Abend habe ich wegen meines Versprechens nur zwei Liter getrunken und nur zwei Brücken gesehen. Dies hat mich verunsichert und ich wusste nicht, für welche ich mich entscheiden sollte. Schließlich habe ich die linke Brücke gewählt und bin prompt ins Wasser gefallen.“

Der Vater war verärgert und sagte ungehalten: „Lass uns jetzt heimgehen, sonst erkältest du dich noch.“ Der Sohn ging folgsam mit. Doch schon am nächsten Abend ging er wieder ins Wirtshaus. Dieses Mal trank er wie gewohnt drei Liter Reiswein. Als er heimkehrte erschienen ihm wieder drei Brücken. Er wählte mit sicherem Instinkt die mittlere und kam wohlbehalten ins väterliche Haus zurück.

## Zwei Alternativen

Ein Theologe war schwer erkrankt. Als es ihm von Tag zu Tag schlechter ging, kam ihm der Gedanke, dass er möglicherweise bald sterben müsse. Er hatte gehört, dass Mulla Nasrudin ein großer Mystiker sei, und so entschloss er sich, den Mulla um Hilfe zu bitten. Der Mulla kam und der Theologe bat ihn: „Bitte gib mir ein Gebet, das mir den Weg in die andere Welt leichter macht. Dir sagt man ja nach, dass du eine gute Verbindung zur jenseitigen Welt hast.“

„Gern, bete dies: Oh Allah, steh mir bei! Oh Satan, steh mir bei!“

Der Theologe war entsetzt und saß mit einem Male, seine Krankheit völlig vergessend, kerzengerade im Bett: „Mulla, du musst verrückt sein!“

„Nein mein Freund, ganz und gar nicht, doch ein Mann in deiner Lage kann es sich nicht leisten, ein Risiko einzugehen. Wenn es zwei Alternativen gibt, so sollte er für beide gewappnet sein.“

## Vollkommenes Schweigen

In einem kleinen Tempel, der versteckt in den Bergen lag, lebten vier Mönche miteinander und teilten das tägliche Leben. Eines Tages beschlossen sie, ein gemeinsames Retreat in vollkommenem Schweigen durchzuführen.

Am ersten Abend verlösch die Kerze während der Meditation und sie saßen augenblicklich in tiefer Dunkelheit.

Der jüngste Mönch vergaß das Schweigen: „Die Kerze ist verlöschen.“

Der zweite mahnte ihn: „Du sollst doch nicht sprechen.“

Der dritte rief vorwurfsvoll: „Warum redet ihr miteinander, ihr sollt doch schweigen und euch still verhalten!“

Darauf konnte der Älteste sich nicht länger zurückhalten: „Ihr Dummköpfe, jetzt habt ihr alle geredet, nur ich habe nicht gesprochen.“

## Ohne zu denken

In den Bergen fertigt ein Korbmacher, nahe beim Feuer arbeitend einen Korb. Die Alte aus den Bergen kommt hinzu und sagt zu ihm: „Welch eine Hundekälte haben wir doch heute.“

Der Korbmacher denkt: „Das ist die abscheuliche Alte aus den Bergen. Ich muss Asche nach ihr werfen, um sie zu vertreiben.“

Die Alte sagt: „Du willst mich mit Asche bewerfen.“

Der Korbmacher ist verwirrt und denkt: „Ich werde sie mit dem Beil vertreiben.“

Die Alte sagt: „Du willst mich mit deinem Beil vertreiben.“

Er denkt: „Sie durchschaut alles und wird mich bestimmt verschlingen.“

Die Alte sagt: „Ja, ich werde dich verschlingen.“

Daraufhin beschließt der Korbmacher, einfach nichts mehr zu denken und sich ganz intensiv auf seine Arbeit zu konzentrieren. Er arbeitet schweigend vor sich hin. Mit einem Mal wirft er plötzlich, ohne zu denken, eine Handvoll Asche auf die Alte, die besiegt ins Flachland flieht.

## Die Wiege

Einer Familie war ein gesunder Sohn geboren und alle waren übergelukkig. Der Vater begab sich am nächsten Tag zum Tischler und bat ihn, eine Wiege für ihren Neugeborenen zu bauen. Der Tischler sagte zu ihm: „Komme in einer Woche wieder und hole sie dir ab.“ Als der Vater nach einer Woche vorbeischaute, hatte der Tischler die Wiege noch nicht gebaut und vertröstete ihn auf eine Woche später. Doch als der Vater eine Woche später die Wiege abholen wollte, erhielt er dieselbe Antwort. Eine Woche darauf war das Gleiche der Fall, und so ging es weiter bis der Vater aufgab. Der Sohn wuchs heran, wurde schließlich ein Mann und nahm eine Frau, die bald darauf ein Kind gebar.

Da sagte sein Vater zu ihm: „Geh doch noch einmal zu diesem Tischler und frage ihn, ob jetzt die Wiege für dich fertig gestellt ist.“

Der junge Man begab sich zum Tischler und erinnerte ihn an die Wiege, die er damals für ihn bauen sollte. Er sagte zu ihm: „Hier hast du jetzt eine Gelegenheit, das zu beenden, was du damals nicht beendet hast. Ich habe einen kleinen Sohn, und die Wiege wäre ideal für ihn.“

Da rief der Tischler empört: „Mach, dass du fortkommst! Ich lasse mich nicht in meiner Arbeit antreiben, nur weil du und deine Familie ganz versessen darauf sind zu erhalten, was sie wünschen!“

## Ursache und Wirkung

Eines Tages ging Mulla Nasrudin durch eine Gasse. Ein Handwerker, der auf einem Dach Reparaturen ausführte, rutschte aus und stürzte nach unten. Er fiel genau auf Nasrudin. Der Mann blieb unversehrt, aber der Mulla erlitt eine schwere Verletzung am Rücken und musste ins Krankenhaus.

Einige seiner Schüler besuchten ihn, brachten ihm kleine Aufmerksamkeiten und zeigten ihre Anteilnahme. Während des Gespräches fragte einer von ihnen: „Mulla, welche Weisheit siehst du in diesem Vorfall?“

Der Mulla erwiderte: „Denkt nicht, dass Ursache und Wirkung unausweichlich sind! Ihr seht ja: Er fällt vom Dach, ich bin verletzt, aber er bleibt unversehrt. Verlasst euch nicht auf eure Beantwortung solch theoretischer Fragen wie: Wird ein Mensch sich den Nacken brechen, wenn er vom Dach fällt?“

## Steine essen verboten

Bei der Wanderung durch den Wald, stieß ein Jäger auf ein Schild mit der Aufschrift: ‚Steine essen verboten!‘ Dieses Verbot verwunderte ihn sehr und machte ihn neugierig auf den Urheber. Er sah eine Fußspur, die hinter dem Schild begann, und folgte ihr. Nach einer Weile kam er zu einer Höhle vor deren Eingang ein Sufi saß. Der Jäger grüßte ihn freundlich und fragte: „Ich habe noch nie ein Schild gesehen, das das Essen von Steinen verbietet, und ich bin der Fußspur gefolgt, um herauszufinden, wer es aufgestellt und welche Bedeutung das Schild hat.“

Der Sufi antwortete: „Höchstwahrscheinlich gibt es keinen Menschen, der Steine isst. Auf jeden Fall ist Steine essen keine allgemeine Gewohnheit der Menschen. Darum haben Sie auch noch nie zuvor ein Schild gesehen, auf dem das Essen von Steinen verboten wird. Es ist einfach nicht nötig. Doch die Bedeutung des Schildes ist: Nur wenn der Mensch andere Gewohnheiten meidet, die schädlicher und zerstörerischer sind als Steine zu essen, wird er über seinen gegenwärtigen erbärmlichen Zustand hinausgehen können.“

Der Jäger bedankte sich und begab sich nachdenklich auf den Heimweg.

## Keine Antwort

„Es gibt nichts ohne eine Antwort,“ sagte ein Mönch im Teehaus zu Nasrudin. „Doch,“ sagte Nasrudin. „Ich bin von einem Gelehrten mit einer Frage herausgefordert worden, die ich nicht beantworten konnte.“

„Wäre ich doch dabei gewesen“ seufzte der Mönch. „Sage sie mir, und ich werde sie beantworten.“

„Seine Frage war: Warum schleichst du dich bei Nacht durch ein Fenster in mein Haus?“

## Der Spiegel

Ein Mann war auf Pilgerfahrt gewesen und hatte unterwegs einen Spiegel gekauft, ohne zu wissen, was ein Spiegel ist. Als er hineinschaute, glaubte er, das Gesicht seines verstorbenen Vaters zu erkennen, was ihn eigenartig berührte. Er nahm den Spiegel hocheifrig mit nach Hause und versteckte ihn in einem Koffer in der ersten Etage, ohne seiner Frau etwas von der Entdeckung zu erzählen.

Von Zeit zu Zeit, wenn er sich traurig und einsam fühlte, ging er nach oben und schaute in den Spiegel, um seinen Vater zu betrachten. Seine Frau fand, dass er jedes Mal merkwürdig verändert war, wenn er aus dem Zimmer kam. Sie folgte ihm beim nächsten Mal auf Diebessohlen nach oben und schaute durch eine Ritze ins Zimmer hinein. Sie sah, wie ihr Mann einen Koffer öffnete und lange Zeit darüber gebeugt verweilte.

Eines Tages, als der Mann unterwegs war, öffnete sie den Koffer mit dem Spiegel und sah darin das Gesicht einer Frau. Voller Eifersucht dachte sie: ‚Mein Mann hat eine andere Geliebte.‘ Als er heimkam, machte sie ihm Vorwürfe. Doch ihr Mann beteuerte: „Ich habe keine Geliebte. Es ist mein Vater, den ich immer wieder mal heimlich anschau.“ Dies aber wollte seine Frau nicht glauben, schließlich hatte sie ja die Geliebte mit eigenen Augen gesehen.

Die beiden gerieten in einen heftigen Streit. Während sie sich stritten, kam glücklicherweise eine Nonne vorbei. Sie bot dem Ehepaar ihre Hilfe an. Die beiden stimmten zu. Darauf begab sich die Nonne in die erste Etage und schaute in den Koffer. Als sie wieder herunter kam, erklärte sie: „Kein Grund, dass ihr euch streitet. In dem Koffer ist weder ein Mann noch eine Frau, sondern einfach nur eine Nonne.“

## Entscheidet selbst

Als Abboud von Omdurman gefragt wurde, was besser sei, jung zu sein oder alt zu sein, antwortete er: „Ein alter Mensch hat weniger Zeit vor sich und mehr Fehler hinter sich. Ich überlasse es euch zu entscheiden, ob dies besser ist oder das Gegenteil.“

## Ich glaube Euch

Es war einmal ein König, der gerne ein Sufi geworden wäre. Der Meister sagte zu ihm: „Majestät, Ihr müsst zuerst Eure Achtlosigkeit überwinden, dann könnt Ihr ein Sufi werden.“ Der König war empört über diese Bemerkung, da er doch alle religiösen Verpflichtungen einhielt und sehr nach seinen Untertanen schaute. Der Meister schlug ihm daraufhin vor, einen Test zu machen, damit er sehen könne, was hier mit Achtlosigkeit gemeint sei. Der König war einverstanden.

„Der Test ist wie folgt: Ihr müsst einfach nur auf jede meiner Behauptungen mit ‚Ich glaube Euch‘ antworten.

„Wenn das der Test ist, so ist es wirklich sehr leicht ein Sufi zu werden.“

„Wir werden sehen“, erwiderte der Sufimeister und begann.

„Ich bin ein Mensch, der von jenseits der reinen himmlischen Gefilde stammt.“

„Ich glaube Euch.“

„Weltliche Leute streben nach Wissen. Die Sufis besitzen Wissen im Überfluss und sind bestrebt, es nicht anzuwenden.“

„Ich glaube Euch.“

„Ich bin ein Heuchler.“

„Ich glaube Euch.“

„Ich war schon bei eurer Geburt dabei.“

„Ich glaube Euch.“

„Und Euer Vater war damals ein Bauer.“

Da rief der König empört: „Das ist eine Lüge!“

Der Meister schaute ihn voller Bedauern an und sagte: „Da Ihr so achtlos seid, dass Ihr nicht einmal eine Minute lang einfach nur frei von jeglichem Vorurteil antworten könnt ‚Ich glaube Euch‘, wird kein Sufi euch jemals etwas beibringen können.“

## Tut mir leid

Ein Nachbar klopfte bei Mulla Nasrudin an und fragte ihn, ob er ihm seinen Esel leihen würde. Der Mulla sagte: „Tut mir leid, aber ich habe meinen Esel bereits verliehen.“

Da ertönte von Nasrudins Stall her das Brüllen seines Esels.

„Aber ich höre deinen Esel, brüllen, er steht ja bei dir im Stall.“

Der Mulla schob die Haustür zu und sagte dabei so würdevoll wie möglich: „Ein Mann, der dem Wort eines Esels mehr glaubt als dem meinen, der hat es nicht verdient, dass ihm überhaupt etwas geliehen wird.“

?

„Wie alt bist du Mulla?“

„Vierzig Jahre.“

„Aber das hast du mir beim letzten Mal auch schon gesagt.“

„Ja, ich stehe immer zu dem, was ich sage.“

## Etwas, dass du niemals vergessen kannst

Latif der Dieb lockte eines Tages den Kommandanten der königlichen Garde in einen Hinterhalt. Er nahm ihm seine Waffen ab und brachte den wütenden Offizier in eine versteckte Höhle. Mit vorgehaltener Pistole befahl er dem Kommandanten, alle Kleider auszuziehen. Dann fesselte er ihn und setzte ihn rücklings auf einen Esel. Lächelnd sagte er: „Die Worte, die ich dir gleich mit auf den Weg gebe, die wirst du nie und nimmer in deinem Leben vergessen, ganz gleich wie sehr du es auch wünschst.“

Der Kommandant schrie außer sich vor Wut über diese Demütigung: „Du magst einen Narren aus mir machen, aber du wirst mich nicht zwingen können, an etwas zu denken, woran ich nicht denken will!“

Latif antwortete ruhig: „Warte ab, du hast meine Worte ja noch gar nicht gehört. Ich werde den Esel jetzt loslassen, damit er dich zurück in die Stadt bringt. Die Worte sind: Ich werde Latif den Dieb fangen und töten, und wenn es mich den Rest meines Lebens kostet!“

## Die Lösung

Ein Praktizierender und Lehrer des Sufi Weges hatte einige enge Schüler. Als er fühlte, dass sein Tod nahe war, wollte er sicherstellen, dass seine Schüler nach seinem Weggang den richtigen Meister finden würden. Er hinterließ ihnen siebzehn Kamele und ein Testament, in dem stand: ‚Wählt drei unter euch aus, die diese siebzehn Kamele in folgender Weise unter sich aufteilen sollen. Der Älteste von ihnen soll die Hälfte der Kamele erhalten, der Nächste ein Drittel, und der Jüngste ein Neuntel.‘

Als die Schüler dies lasen, waren sie ratlos. Keinem fiel eine Lösung ein. Einige sagten: „Lasst uns diese Kamele gemeinsam besitzen.“ Andere suchten Rat und kamen mit dem Vorschlag zurück, die nächstmögliche Aufteilung zu machen. Ein Richter erzählte einigen von ihnen, sie sollten die Kamele verkaufen und dann das Geld unter sich aufteilen. Andere fanden so etwas null und nichtig. Schließlich kam ihnen der Gedanke, dass vielleicht eine verborgene Weisheit hinter dem Wunsch ihres verstorbenen Meisters steckte. Und sie begannen nach jemanden zu suchen, der die Lösung kannte. Niemand kannte sie, bis sie an die Tür von Hazrat Ali, dem Schwiegersohn des Propheten Mohamed, klopfen.

Als dieser ihre Geschichte gehört hatte, sagte er: „Dies ist eure Lösung: Ich werde eins von meinen Kamelen dazu geben. Die Hälfte von achtzehn Kamelen beträgt neun Kamele. Diese neun erhält der Älteste von euch. Ein Drittel der gesamten Anzahl ist sechs. Diese sechs Kamele erhält der Nächste. Und ein Neuntel der gesamten Zahl ist zwei Kamele. Diese zwei erhält der Jüngste. Neun plus sechs sind fünfzehn plus zwei macht siebzehn. Ein Kamel, nämlich meins, bleibt übrig und kehrt wieder zu mir zurück.“

Dies war die Lösung, alle lachten über diesen wundervollen Trick und über die Weisheit ihres Meisters, die sie so geschickt zu ihrem neuen Lehrer geführt hatte.

## Om Mani Peme Hung

Der Mönch Shariputra war einer der Hauptschüler des Buddha. Die Mutter von Shariputra liebte ihren Sohn sehr und vertraute ihm, aber sie hatte kein Interesse an spiritueller Praxis. Shariputra hätte seiner Mutter gern geholfen und so überlegte er, wie er sie geschickt überlisten und ihr ein Mittel an die Hand geben könne, das ihr nach dem Tode helfen würde, ihr negatives karmisches Potential zu neutralisieren. Eines Tages hatte er eine Idee.

Als er seine Mutter das nächste Mal besuchte, nahm er ein kleines Glöcklein mit, das er über der Eingangstür ihres Hauses so anbrachte, dass beim Öffnen der Tür jedes Mal das Glöcklein läutete. Und er sagte scherzhaft zu seiner Mutter: „Ich führe jetzt in diesem Haus eine neue Regel ein. Jedes Mal, wenn du diese kleine Glocke läuten hörst, musst du das Mantra OM MANI PEME HUNG sagen.“ Die Mutter, die ihren Sohn über alles liebte und großes Vertrauen in ihn hatte, erfüllte diesen Wunsch gern und sagte von da an immer, wenn sie oder jemand anderes zur Tür herein- oder hinausging, oder wenn ein Windstoß das Glöcklein zum Klingen brachte, sofort OM MANI PEME HUNG. Dies wurde ihr bald zur eingewurzeltten Gewohnheit, sodass sie ohne weiteres Nachdenken beim Klang des Glöckleins das Mantra murmelte.

Als Shariputras Mutter schließlich starb, wurde sie aufgrund eines negativen karmischen Einflusses aus früheren Leben in einer Hölle wiedergeboren. Dort musste sie die Qual erleiden, in einem Kessel mit kochender Flüssigkeit zu baden, die von einem furchtbaren Dämon mit einem großen Eisenlöffel umgerührt wurde. Beim Umrühren schlug der Dämon mit dem Löffel gegen die Wand des Kessels. „Ding“ machte der Kessel und die Mutter sagte automatisch OM MANI PEME HUNG. Im gleichen Augenblick wurde sie durch die in diesem Mantra verkörperte Kraft des Mitgefühls aus der Hölle befreit.

## Woher wissen Sie

Mulla Nasrudin war sich hinsichtlich seiner Person immer sehr sicher, doch eines Tages erkannte er plötzlich, dass er gar nicht wusste, wer er war. Vollkommen verunsichert lief er auf die Straße, um nach jemand Ausschau zu halten, der ihn erkennen und ihm seine Identität bestätigen könnte.

Unglücklicherweise war er gerade in einer fremden Stadt, und in der dichten Menschenmenge auf den Straßen sah er kein einziges ihm vertrautes Gesicht. Plötzlich ging er einfach stracks in einen Laden hinein und fand sich in einer Tischlerei wieder. Der Tischler fragte ihn freundlich: „Was kann ich für Sie tun?“ Nasrudin stand still und sagte nichts. Der Tischler hatte den Eindruck, dass er etwas verwirrt war und gerade nicht wusste, was er wollte. Darum fragte er ihn: „Hätten Sie gern etwas aus Holz gefertigt?“

Der Mulla erwiderte: „Einen Augenblick bitte! Sagen Sie mir, sind Sie sich ganz sicher, das ich persönlich gerade in ihr Geschäft gekommen bin?“

„Ja, das bin ich.“

„Gut! Dann haben Sie mich schon einmal vorher in Ihrem Leben gesehen?“

„Nein, so weit ich weiß, habe ich Sie noch nie zuvor in meinem Leben getroffen.“

„Aber woraus schließen Sie dann, dass ich es bin?“

## Eine wunderbare Lehre

Ein japanischer Bauer hatte seine Frau verloren und er lud einen buddhistischen Priester in sein Haus, um buddhistische Sutras für das Wohlergehen der Verstorbenen zu rezitieren. Als die Rezitation vorüber war, fragte der Bauer den Priester: „Glauben Sie, dass meine Frau hiervon Nutzen hat?“

Der Priester antwortete: „Nicht nur Ihre Frau, sondern alle fühlenden Wesen werden von der Rezitation der Sutras Nutzen haben.“

„Sie sagen, dass Ihre Rezitation allen Wesen nützt, aber es könnte ja sein, dass meine Frau sehr schwach ist und andere sie übervorteilen, indem sie den Nutzen für sich nehmen, der ihr zugedacht war. Bitte rezitieren Sie die Sutras nur für sie allein.“

Der Priester erklärte darauf dem Bauern, dass es in der buddhistischen Praxis darum geht, für das Glück und Wohlergehen aller fühlenden Wesen zu beten und zu meditieren.

„Das ist eine wunderbare Lehre, doch macht bitte eine Ausnahme. Ich habe einen Nachbarn, der sehr grob und gemein zu mir ist. Bitte schließen Sie ihn von all den fühlenden Wesen aus.“

## Folgsam

Der japanische Zenmeister Bankei war sehr berühmt. Wenn er öffentliche Vorträge hielt, kamen nicht nur viele Zenschüler sondern auch Praktizierende aus anderen Schulen und bekannte Personen des öffentlichen Lebens. Er gab nie scholastische Unterweisungen, sondern sprach in einfachen Worten unmittelbar aus seinem Herzen zu den Herzen seiner Zuhörer.

Eines Tages hielt er wieder einen seiner öffentlichen Vorträge, und die Schüler aus einem Tempel der ‚Reinen Land Schule‘ begaben sich allesamt zu ihm, um seinen Worten zu lauschen. Als der Priester des Tempels merkte, dass all seine Schüler verschwunden waren, wurde er wütend, denn ihm war klar, dass sie zu Zenmeister Bankei gegangen waren. In seiner Wut beschloss er, den Meister herauszufordern, und begab sich - geladen wie er war - zum Vortrag. Ohne Rücksicht unterbrach er den Meister und rief laut: „He Zenlehrer, wartet einen Moment! Wer Euch respektiert und verehrt, wird Euch gehorchen und folgen. Ein Mann wie ich respektiert und verehrt Euch aber nicht. Könnt Ihr mich dazu bringen, Euch zu gehorchen und zu folgen?“ Meister Bankei lächelte und sagte freundlich zu ihm: „Kommt bitte her und ich will es Euch zeigen.“ Der Priester bahnte sich stolz seinen Weg durch die Menge, und als er vor Meister Bankei stand, sagte dieser lächelnd: „Bitte stellt Euch links von mir.“ Der Priester ging zur linken Seite, doch dann sagte Bankei: „Nein, es ist doch besser zu meiner Rechten.“ Sogleich stellte sich der Priester rechts vom Meister. Bankei lachte: „Seht Ihr, jetzt habt Ihr mir schon gehorcht und seid meinen Worten gefolgt. Ich denke, Ihr seid ein sanftmütiger Mensch. Bitte setzt Euch und hört zu.“

## Dialog im Schweigen

Im alten Japan war es üblich, dass ein wandernder Zenmönch in jedem Zentempel um Übernachtung bitten konnte. Allerdings musste er eine kleine Debatte mit den dort ansässigen Mönchen ausfechten. Wenn er sie gewann, konnte er bleiben, wenn nicht, musste er weiterziehen.

In einem Tempel im Norden Japans lebten zwei Brüder als Mönche zusammen. Der Ältere war klug und gebildet, während der Jüngere eher dumm war und nur ein Auge hatte. Eines Abends kam ein wandernder Mönch vorbei, bat um Bleibe und forderte der Regel gemäß zur Debatte heraus. Der Ältere war müde vom Studieren und bat den Jüngeren sich der Herausforderung zu stellen und rief ihm, einen Dialog im Schweigen vorzuschlagen.

Der wandernde Mönch akzeptierte diesen Vorschlag und beide begaben sich in den Tempel und setzten sich einander gegenüber. Der Dialog begann und nach recht kurzer Zeit stand der Wandermönch auf und begab sich zum älteren Bruder. Er sagte zu ihm: „Dein jüngerer Bruder ist ein wunderbarer Kerl, er hat mich besiegt.“ Der war ganz erstaunt und bat den Gast, ihm von ihrem Dialog zu berichten.

„Zu Beginn hielt ich einen Finger hoch, der den Buddha darstellen sollte. Darauf hielt er zwei Finger hoch, die den Buddha und seine Lehre repräsentierten. Ich hielt mit drei Fingern dagegen, dem Buddha, der Lehre und seine in Harmonie lebende Gemeinschaft. Da machte er eine Faust und schüttelte sie vor meinem Gesicht, womit er sagte, dass alle drei von einer Verwirklichung kommen. Damit hat er mich besiegt, und ich habe kein Recht hier zu bleiben.“ Mit diesen Worten verabschiedete sich der Wandermönch.

Kaum war er gegangen, kam der jüngere Bruder herein. „Wo ist der Kerl?“

„Ich habe gerade gehört, dass du den Dialog gewonnen hast.“

„Gewonnen, Quatsch, ich werde ihn zusammen schlagen.“

„Worüber habt ihr denn debattiert?“

„Kaum saß er mir gegenüber, hielt er einen Finger hoch und beleidigte mich, dass ich nur ein Auge habe. Da er ein Fremder war, wollte ich höflich zu ihm sein und hielt deshalb zwei Finger hoch, um ihn zu beglückwünschen, dass er zwei Augen hat. Aber er streckte drei Finger hoch, um mich unhöflich darauf aufmerksam zu machen, dass wir trotzdem zusammen genommen nur drei Augen haben. Da wurde ich so wütend, dass ich meine Faust ballte und sie vor seinem Gesicht schüttelte. Und wäre er nicht sogleich aufgesprungen und hinaus gerannt, hätte ich ihn verprügelt.“

## Wer darf zuerst

Mulla Nasrudin hegte schon länger den Wunsch, eine Pilgerreise zu machen. Eines Tages legte er seine Sufi Gewänder an und brach auf. Als er schon eine Weile unterwegs war, traf er einen Priester und einen Yogi, die beide auch auf Pilgerschaft waren. Sie entschlossen sich die Reise zu dritt fortzusetzen, was das Leben eines jeden einfacher machen würde. Als sie in ein Dorf kamen, sagten der Priester und Yogi zu Nasrudin, dass sie jetzt hier ihre Gebetspraxis durchführen wollten und baten ihn währenddessen auf Bettelgang zu gehen und für alle drei etwas zu essen zu besorgen. Nasrudin war einverstanden. Er sammelte ein wenig Geld und kaufte davon Halwa, eine Süßigkeit aus Sesam und Honig.

Den anderen beiden schlug er vor, dass Halwa gemeinsam zu teilen. Doch die beiden waren noch nicht hungrig und wollten lieber bis zur Nacht warten. Nasrudin gab widerwillig nach, und sie setzten ihren Weg fort. Am Abend, als sie rasteten, sagte er: „Ich bin hungrig und möchte jetzt gern als erster meine Portion essen, denn ich war es ja schließlich, der das Essen besorgt hat.“

Der Priester schüttelte den Kopf und sagte: „Ich sollte der erste sein, denn ich gehöre einer hierarchisch organisierten Kirche an.“

Der Yogi war auch nicht einverstanden: „Ich esse nur jeden dritten Tag und sollte deshalb etwas mehr erhalten.“

Sie diskutierten miteinander, doch konnten sie sich nicht einigen, wer der erste sein sollte. So beschlossen sie, schlafen zu gehen und bis zum nächsten Morgen mit dem Essen zu warten. Wer in der Nacht den besten Traum geträumt hatte, sollte am Morgen der erste sein.

Mulla Nasrudin war einverstanden.

Am Morgen erzählte der Priester: „Mir ist in der Nacht im Traum Gott erschienen, und hat mich besonders gesegnet.“

Der Yogi sagte: „Ich habe geträumt, dass ich ins Nirwana gegangen bin und völlig im Nichts versunken war.“

Der Mulla erzählte: „Ich habe im Traum Khidr, den Meister aller Sufis, getroffen, der nur den Heiligsten erscheint. Er sagte zu mir: ‚Nasrudin, iss das Halwa jetzt‘. Da musste ich ihm natürlich gehorchen.“

## Du und ich haben gleich begonnen

Drukpa Künleg ist in Tibet als Meister der verrückten Weisheit bekannt und hochberühmt für seine Witze und Tricks, die er auf Kosten anderer Lamas machte, mit denen er den Stolz der Würdenträger oft in nachdrücklicher Weise bloßstellte.

Eines Tages brach er zu einer Pilgerreise nach Lhasa auf. Dort angekommen, begab er sich in den Haupttempel der Stadt, um dort die im ganzen Lande berühmte wunderschöne Statue des Buddha Shakyamuni zu betrachten. Vom Anblick der Statue im Herzen berührt, blieb er lange Zeit vor ihr stehen und dachte über den Buddha nach. Schließlich sprach er die Statue an und sagte: „Du und ich haben gleich begonnen, nämlich als gewöhnliche fühlende Wesen. Doch durch deine größere Sorgfalt bist du jetzt ein vollkommen erleuchtetes Wesen, versehen mit all den Qualitäten eines Buddha, und bist imstande den zahllosen fühlenden Wesen zu helfen. Ich in meiner Faulheit streife immer noch hier auf der Erde von einem Platz zum anderen. Indem ich an diesen großen Unterschied denke, der durch deine Sorgfalt zwischen uns zwei entstanden ist, bringe ich Dir meine Verehrung dar.“ Dann warf er sich dreimal vor dem Bildnis nieder.

## Nehmt Eure Beine zur Seite

Eines Tages, als Yin-feng eine Schubkarre voller Dreck schob, saß Meister Ma-tsu mit ausgestreckten Beinen am Wegrand. Er sagte: „Meister, bitte nehmt Eure Beine zur Seite.“

Der Meister antwortete: „Wo ich sie schon ausgestreckt habe, werde ich sie nicht zur Seite nehmen.“

Dies ärgerte Yin Feng: „Da ich mich schon vorwärts bewege, werde ich mich nicht zurück bewegen!“ Und er schob die Karre einfach über die Beine des Meisters.

Später als der Meister zur Unterweisung in die Halle der Lehre kam, hielt er eine Axt in seinen Händen und sagte: „Derjenige, der die Beine dieses alten Mönchs verletzt hat, soll vortreten.“

Yin-feng trat vor den Meister und hielt seinen gebeugten Nacken hin. Da legte der Meister die Axt nieder.

## Der Glücksbringer

Ryokan war den ganzen Winter über eingeschneit gewesen und er hatte sich während dieser Monate nicht, wie es eigentlich für einen Zenmönch üblich ist, den Kopf rasiert. Als der Frühling kam, ging er hinunter ins Dorf, um zu betteln und um sich beim Barbier den Kopf rasieren zu lassen. Der Barbier rasierte ihn, wie er es schon oft getan hatte. Doch diesmal hielt er inne, als er erst die Hälfte geschoren hatte und sagte spitzbübisch zu Ryokan: „Ich mache erst weiter, wenn du mir versprichst, dass du mir nachher eine Kalligrafie für mein Geschäft malst.“

Ryokan versprach es ihm gutmütig, und als er rasiert war, ließ er sich Papier, Tusche und Pinsel bringen und malte für den Barbier den Namen eines Gottes aus der Shinto-Religion, der Urreligion Japans. Solch eine Kalligrafie gilt in Japan als Glücksbringer. Der Barbier freute sich sehr, dass er Ryokan so geschickt überlistet hatte. Er ließ die Kalligrafie aufziehen und hängte sie in seinen Laden. Eines Tages bemerkte ein Kunde, der schreiben und lesen konnte, dass im Namen des Shinto-Gottes ein Schriftzeichen fehlte. Der Barbier war enttäuscht, denn solch eine Auslassung macht die Kalligrafie als Glücksbringer wirkungslos. Als er Ryokan das nächste Mal traf, sagte er vorwurfsvoll: „Du hast ja im Namen des Gottes ein Schriftzeichen ausgelassen! War das Absicht?“

Ryokan lachte: „Du hast mich überlistet, und da habe ich dich eben auch überlistet und einfach ein Schriftzeichen ausgelassen. Weißt du, die freundliche alte Frau weiter straßabwärts, die gibt mir immer einen Bohnenkuchen mehr, und als sie mich um eine Kalligrafie gebeten hat, da habe ich ihr auch ein Schriftzeichen mehr hinein gemalt!“

## Verwirklichung ohne Anstrengung

Mulla Nasrudin stellte sich auf den Marktplatz und begann laut in die Menge zu rufen: „Hört Leute! Wollt ihr Wissen ohne Schwierigkeiten, Wahrheit ohne Falsch, Verwirklichung ohne Anstrengung, Fortschritt ohne Opfer?“

Diese Worte weckten das Interesse vieler Menschen und sehr schnell versammelte sich eine große Menge um den Mulla. Der schaute zufrieden um sich und sagte: „Wunderbar! Ich wollte nur wissen, ob überhaupt ein Interesse daran besteht. Ihr könnt euch auf mich verlassen, falls ich jemals so etwas entdecke, werde ich euch sofort davon berichten.“

## Folgsamer Schüler

In der Nähe der Einsiedelei des Vaters Paul und seines Schülers Johannes gab es ein altes Monument, in dem eine böswillige Löwin hauste. Der alte Mann sah, dass ihr Dung um das Monument herum verstreut lag und er sagte zu Johannes: „Geh und schaffe den Dung fort.“

Dieser fragte: „Aber was soll ich tun Vater, wenn die Löwin kommt?“

Der Greis erwiderte darauf lächelnd: „Wenn sie kommt, nimm sie an die Leine und bringe sie hierher.“

So machte sich der Bruder am selben Abend auf den Weg und wie er anfing den Dung zu sammeln, kam die Löwin hervor. Johannes dachte an die Worte des alten Mannes und machte einen Satz auf sie zu, um sie einzufangen. Die Löwin floh und er rannte ihr hinterher und rief ihr zu: „Warte, mein Vater hat mir gesagt, dass ich dich an die Leine nehmen soll.“ Er kriegte sie zu fassen und band sie.

In der Zwischenzeit saß der alte Mann wartend in der Einsiedelei. Die Zeit wurde lang. Er dachte schon voller Sorge an seinen Schüler, als er diesen mit der Löwin am Ende eines Seiles langsam herankommen sah. Vater Paul war höchst erstaunt über diesen Anblick, doch um ihn demütig zu halten, stieß er ihn und sagte: „Dummkopf, was bringst du mir diesen verrückten Hund hierher?“ Und der Greis band sofort die Löwin los und schickte sie zu ihrem Platz zurück.

## Nur ein einziges Schimpfwort

Ein Meister hielt einen Vortrag über die Kraft des Mantra und sagte: „Das Mantra besitzt die Kraft, uns zu Gott zu führen.“

Da stand einer der Zuhörer auf und rief: „Das ist Unsinn! Wie kann die Wiederholung eines Wortes uns zu Gott bringen? Wenn wir immerzu ‚Brot, Brot, Brot‘ wiederholen, wird daraus Brot entstehen?“

Der Meister wies ihn zurecht: „Setz dich, du Bastard!“

Da fing der Mann an zu zittern und lief rot an: „Wie können Sie es wagen, so mit mir zu reden! Sie wollen ein heiliger Mann sein - Unverschämtheit!“

Der Meister sagte: „Entschuldigen Sie, dass ich Sie beleidigt habe. Doch sagen Sie mir bitte, was fühlen Sie in diesem Augenblick?“

„Sehen Sie das nicht, ich bin außer mir vor Entrüstung!“

„Oh mein Herr, ich habe nur ein einziges Schimpfwort gebraucht und es hatte eine derart starke Wirkung auf Sie. Warum glauben Sie nicht, dass die Wiederholung des Namen Gottes Sie verändern und zu Gott führen kann?“

## Ich weiß, was in deinem Geist vor sich geht

Der Meister Samartha Ramdas war vor einiger Zeit vom König und dessen Premierminister in die Hauptstadt eingeladen worden, hatte aber bisher keine Regung verspürt, dieser Einladung zu folgen. Eines Tages jedoch brach der Heilige, einem inneren Impuls folgend, in die Hauptstadt auf.

Es hatte stark geregnet und alle Tümpel waren voll Wasser. In einem Tümpel spielte glücklich ein großer kräftiger Büffel mit dem Wasser. Ramdas blieb stehen und schaute vergnügt zu. Der Büffel beschmierte seine Hörner mit Schlamm, dann wusch er sie im Wasser und rieb sie gegen einen Stein. Ramdas dachte bei sich: ‚Dieser Büffel ist groß und kräftig, er reibt seine Hörner sicherlich am Stein, weil er jemanden damit angreifen will.‘ Und leise vor sich hinmurmelt sagte er: „Du tauchst es ins Wasser und reibst es auf einem Stein, doch ich weiß, was in deinem Geist vor sich geht.“ Diesen Satz wiederholte er den ganzen Weg lang bis er schließlich im Palast ankam, wo er mit großen Ehren empfangen wurde.

Meister Ramdas blieb vier Wochen lang im Palast des Königs. Als er sich entschloss zu gehen, gab er dem König und dem Premierminister seinen Segen. Bevor er ging, nahm ihn der Premierminister noch einmal beiseite und bat ihn, ihm ein Mantra zu geben, das den König retten könne, denn er hege den Verdacht, dass die Verwandtschaft des Königs ihn umbringen wolle. Und der Meister gab ihm als Mantra: „Du tauchst es ins Wasser und reibst es auf einem Stein, doch ich weiß, was in deinem Geist vor sich geht.“ Und er fügte hinzu: „Dies ist das Mantra, das der König ständig wiederholen soll.“ Da der König völliges Vertrauen in den Heiligen hatte, wiederholte er das Mantra ohne Bedenken und ließ es sogar auf die Wand gegenüber von seinem Thron schreiben, so dass er es immer sehen konnte, wenn er dort saß.

Der Verdacht des Premierministers war nicht unberechtigt gewesen. Der jüngere Bruder des Königs hatte tatsächlich den Plan gefasst, mithilfe seiner Verbündeten den Thron an sich zu reißen. Sie hatten den Barbier des Königs mit einer hohen Geldsumme bestochen und ihm befohlen, dass er das nächste Mal dem König bei der Rasur einfach die Kehle durchschneiden solle. „Sorge dich nicht, wenn der König tot ist, übernehmen wir die Macht und du wirst keine Strafe erdulden müssen.“ Der Barbier war nun in einer verzwickten Lage, und er wusste nicht mehr ein noch aus. Falls er den König nicht umbringen würde, musste er damit rechnen, dass seine Auftraggeber ihn töten würden. Schläge sein Attentat gegen den König fehl, würde er gewiss zu Tode verurteilt werden. Und selbst wenn es ihm gelänge, bestand immer noch die Gefahr, dass die Anhänger des Königs ihn töten oder seine Auftraggeber ihn als unliebsamen Mitwisser aus der Welt schaffen würden.

Der Tag der Rasur kam, und der Barbier erschien zur gewohnten Zeit beim König. Doch diesmal war er außerordentlich nervös. Da er nicht aus noch ein wusste, tauchte er das Rasiermesser immer wieder ins Wasser und schärfte es

auf dem Stein. Dem König wurde das Warten lang und er begann sein Mantra laut herzusagen: „Du tauchst es ins Wasser und reibst es auf einem Stein, doch ich weiß, was in deinem Geist vor sich geht.“

Als der Barbier diese Worte hörte, ließ er das Rasiermesser fallen und fiel dem König zu Füßen. „Eure Majestät, rettet mich. Ihr kennt das Geheimnis. Ich bin ein armer Barbier und wurde gezwungen, dies zu tun. Bittet rettet mich.“

„Welches Geheimnis?“

Der Barbier antwortete: „Es war nicht meine Idee. Euer jüngerer Bruder und seine Verbündeten haben mich gezwungen.“

„Worüber redest du?“

Und der Barbier erzählte ihm alles. Der König ließ daraufhin seinen Bruder und dessen Verbündete gefangen nehmen.

So wurde durch das Mantra des Heiligen sowohl das Leben des Königs als auch das des Barbiers gerettet.

### Mond im Brunnen

Mulla Nasrudin kam des Nachts an einem Brunnen vorbei. Als er hineinschaute, sah er den Sichelmond unten im Wasser schwimmen. ‚Oh, der Mond ist ins Wasser gefallen,‘ dachte er. ‚Ich muss ihn unbedingt retten.‘

Er nahm das Seil, das er zufällig bei sich hatte, machte eine Schlinge an einem Ende und warf es ins Wasser. Dabei rief er dem Mond zu: „Halte es gut fest, bald bist du gerettet!“ Das Seil verfang sich im Brunnen an einem Stein und der Mulla musste kräftig ziehen. Er zog und zog.

Plötzlich löste sich das Seil und der Mulla fiel rücklings zu Boden. Wie er keuchend da lag, sah er den Mond würdevoll am Himmel schweben. Er rief dem Mond zu: „Oh, die Rettung ist gelungen! Es war mir eine Freude zu Diensten zu sein! War doch gut, dass ich vorbei gekommen bin, nicht wahr?“

## Die Provinz der Atheisten

Ein Meister und sein Schüler gingen auf Reise. Als sie schon eine Weile gewandert waren, sagte der Meister: „Mein Sohn, wir kommen jetzt in die Provinz der Atheisten, nimm dich in Acht, dass dich niemand als Mann Gottes erkennt.“ Bald darauf kamen sie in die Nähe einer Stadt und stießen auf ein königliches Rasthaus. Als sie hineingingen, fanden sie einen wunderschönen Raum mit zwei Betten darin. Da sie müde von der Reise waren, legten sie sich sogleich nieder und fielen in einen erquickenden Schlaf.

Nach einer Weile kamen Diener des Königs, die das Rasthaus für die Ankunft ihres Herrn vorbereiten wollten, und sahen belustigt die beiden Yogis glücklich schnarchend in den prachtvollen königlichen Betten liegen. Als einer der Diener gerade den Meister wachrüttelte, trat der König ins Haus. Der Meister richtete sich augenblicklich auf. Der König fragte ihn: „Woher kommst du? Wer hat dich eingeladen, hier in meinen Gemächern zu schlafen?“ Doch der Meister schien taub zu sein, und kein Wort kam aus seinem Mund. Darauf sagte der König zu seinen Dienern: „Er scheint verrückt zu sein. Bringt ihn nach draußen und lasst ihn laufen.“

Dann ging er zum anderen Bett und rüttelte den Schüler wach. Der schrak aus dem Schlaf, sprang auf und schrie den König an: „Was fällt dir ein! Weißt du eigentlich, wer ich bin? Ich bin der Schüler eines großen Meisters, und du sollstest mich mit Respekt behandeln.“

Der König antwortete: „Du magst der Schüler eines großen Meisters sein, doch gibt dir das noch lange nicht das Recht, in meinem Rasthaus in meinem Bett zu schlafen!“ Und zu seinen Dienern sagte er: „Gebt ihm zwanzig Peitschenhiebe und werft ihn dann hinaus.“

Draußen traf der Schüler stöhnend und von Striemen überzogen den Meister wieder. Dieser fragte ihn: „Warum haben sie dich ausgepeitscht? Mir haben sie nicht einmal ein Härchen gekrümmt.“

Und der Schüler erzählte: „Als sie mich so unsanft aufweckten, wurde ich wütend und schrie: Ich bin der Schüler eines großen Meisters, was fällt euch ein!“

Darauf sagte der Meister: „Du magst der Schüler eines großen Meisters sein, doch im Lande der Atheisten hättest du besser deinen Mund gehalten.“

## Was hat dich zurückgehalten?

In ein Dorf kam ein großer Lehrer, von dem es hieß, dass sich für jeden der auch nur in seine Nähe käme, die Tore zum Himmel öffnen und er unabhängig von seinen Taten eingelassen würde. Die Bauern waren aufgeregt und sie suchten ihn alle auf. Nur ein einziger junger Bauer ging nicht hin. Merkwürdigerweise war es der junge Mann, der bereits ein Ansehen als großer Sucher der Wahrheit hatte. Als dies dem Lehrer erzählt wurde, wunderte er sich und sagte: „Ich werde diesen jungen Mann in seiner Hütte besuchen.“ Dann brach er zu ihm auf und fragte: „Alle sind zu mir gekommen, warum bist du nicht gekommen? Was hat dich zurückgehalten?“

Der Bauer antwortete: „Eigentlich hat mich nichts abgehalten. Nur, als ich die Rede hörte, dass jeder, der in Eure Gegenwart kommt, in den Himmel gelassen wird, da wollte ich nicht kommen. Denn ich suche diese Zulassung nicht, da ich bereits einen spirituellen Lehrer gehabt habe, der inzwischen verstorben ist. Und ich weiß nicht, ob er im Himmel oder in der Hölle ist. Wenn ich in den Himmel käme und mein Lehrer wäre nicht dort, so würde der Himmel zur Hölle für mich. Ich wäre am liebsten wieder mit meinem Lehrer vereint, ganz gleich, wo er sich auch befindet.“

## Wunsch erfüllt

Mulla Nasrudin besaß einen Büffel, der sehr weit auseinander stehende Hörner hatte. Immer wieder mal spürte der Mulla den Wunsch, sich einfach zwischen die Hörner zu setzen. Doch bot sich irgendwie keine richtige Gelegenheit dafür. Eines Tages lag der Büffel ganz in seiner Nähe. Dieser Versuchung konnte der Mulla nicht widerstehen und er setzte sich geschwind zwischen die Hörner. Kaum saß er, sprang der erschrockene Büffel auf und schleuderte den Mulla zu Boden, der bei der schmerzhaften Landung laut aufstöhnte.

Seine Frau hörte dies und kam geschwind herbei. Als sie sah, dass er ganz benommen am Boden lag, begann sie zu weinen. Nasrudin tröstete sie: „Weine nicht, ich habe gerade Schmerzen, aber immerhin habe ich mir auch meinen lang gehegten Wunsch erfüllt.“

## Wohin eilst du?

Der Junge Hatschiko ritt auf seinem Pferd aus. Dabei kamen sie an einem Geschäft vorbei, das draußen Getreide zum Verkauf ausgestellt hatte. Das Pferd blieb einfach stehen und begann den Hafer zu fressen. Als der Besitzer dies sah, gab er dem Pferd erbost einen kräftigen Schlag auf den Hintern, worauf es im Galopp davon sprang, so dass sich der arme Hatschiko nur noch voller Angst am Hals festklammern konnte.

Ein Freund sah ihn vorüber jagen und rief ihm zu: „Wohin eilst du Hatschiko?“

„Ich weiß es nicht, frage das Pferd!“





Meister

und

Schüler

Wenn wir beim Überqueren eines großen Flusses  
zwar an Bord eines Bootes oder Schiffes sind,  
aber keinen Fährmann haben,  
werden wir das andere Ufer nicht erreichen,  
sondern kentern oder von der Strömung mitgerissen werden.  
Haben wir hingegen einen Fährmann werden wir  
dank seiner Mühe und seines Geschicks  
ans andere Ufer gelangen.  
Genauso ist es, wenn wir den Ozean  
der Wiedergeburt überqueren wollen.  
Haben wir keinen spirituellen Freund als Fährmann,  
werden wir, selbst wenn wir an Bord der edlen Lehre sind,  
im Daseinskreislauf versinken und von seinen Fluten mitgerissen.

Gampopa

## Meister Deckendiener

Tschao Hsien war schon in jungen Jahren ein hoher Regierungsbeamter geworden. Doch war er bald von den weltlichen Ehren und Vergnügen enttäuscht. So gab er seinen Posten auf und wurde Mönch. Er hatte von einem berühmten Zenmeister gehört, der von allen Meister Vogelnest genannt wurde, weil er wie ein Vogel in einem Baumhaus lebte. Tschao Hsien begab sich zu Meister Vogelnest und bat ihn um Unterweisung, aber der Meister weigerte sich. Doch Tschao Hsien war entschlossen, den Weg zu suchen, und so blieb er und begann, dem Meister zu dienen. Jeden Tag bat er um Unterweisung und jeden Tag wurde sie ihm verweigert. Er diente ihm sechzehn Jahre lang, ohne auch nur eine einzige Antwort erhalten zu haben. Nach sechzehn Jahren schließlich war Tschao Hsien völlig erschöpft und verzweifelt und entschloss sich, den Meister zu verlassen.

Als Meister Vogelnest dies sah, fragte er ihn: „Wohin gehst du?“

Tschao Hsien erwiderte: „Ich gehe woandershin, um in der Lehre des Buddha unterwiesen zu werden.“

Da sagte der Meister: „Ich kenne auch ein wenig von der Lehre des Buddha.“ Er stand auf, nahm die Decke, auf der immer saß, und schüttelte sie mit einer kraftvollen Bewegung vor Tschao Hsien aus, der in diesem Augenblick das völlige Erwachen erlangte. Er diente dem Meister noch lange Zeit. Nach dessen Tode wurde er selbst ein berühmter Meister, dem die Menschen den Beinamen Meister Deckendiener gaben.

## Das ist das Wichtigste

Ein einfacher alter Mann, der allein umherwanderte, war lange Zeit Schüler bei einem Meister gewesen, der inzwischen verstorben war. Eines Tages traf er einen Hellseher, der ihn fragte, ob er einen Führer auf dem Weg habe. Und der alte Mann erwiderte: „Ja, doch leider hat mein Meister seine irdische Hülle bereits verlassen. Als er lebte, habe ich mich eine ganze Weile seiner gütigen Führung erfreut.“

Der Hellseher sagte: „Ich sehe mit meiner Hellsichtigkeit, dass dein verstorbener Lehrer nicht ein verwirklichter Meister war.“

Dies erschütterte den einfachen Mann überhaupt nicht. Er entgegnete freundlich ohne jeglichen Ärger: „Mein Lehrer mag kein wahrer Meister gewesen sein, doch mein Vertrauen war echt und aufrichtig, und das ist das Wichtigste.“

## Geduld

Eines Tages bat der Schüler Adbanganath seinen Meister Gahininath um Unterweisung. Der Meister sagte: „Es ist gut, ich werde dir Unterweisung geben. Doch zuerst mache ich eine Pilgerreise. Warte solange hier auf mich.“

Adbanganath dachte, dass der Meister wahrscheinlich sehr bald wiederkommen werde, und wartete geduldig. Aber Monate und Jahre vergingen. Nach zwölf Jahren schließlich kam der Meister zurück und fand seinen Schüler genau am selben Platz vor, wo er ihn verlassen hatte. Still sitzend und geduldig wartend, hatte dieser in den zwölf Jahren alles erlangt. Als er seinen Lehrer kommen sah, stand er auf, um ihm entgegen zu gehen und willkommen zu heißen.

## Den du am meisten liebst, den lieben auch wir

Vater Silvanus in Skete hatte einen Schüler mit Namen Markus, den er wegen seiner Bereitwilligkeit sehr liebte. Er hatte elf weitere Schüler, die darüber betrübt waren, dass er diesen einen mehr liebte als sie. Als die alten Väter in der Nachbarschaft davon hörten, besuchten sie den Vater Silvanus, um ihn darüber zu befragen.

Silvanus nahm sie mit zu den Einsiedeleien seiner Schüler, und er klopfte bei jedem einzelnen an die Tür und sagte: „Bruder, komm, ich brauche deine Hilfe.“ Doch keiner hörte darauf. Als er jedoch an Markus Zellentür klopfte, kam dieser sogleich heraus und der alte Mann schickte ihn eine Besorgung erledigen. Als er gegangen war, sagte Vater Silvanus zu den anderen Vätern: „Wo sind nun die anderen Brüder?“

Dann ging er mit ihnen in Markus Zelle. Dort lag ein Manuskript auf dem Tisch, worin Markus gerade ein großes O angefangen hatte. Doch als er die Stimme des alten Mannes hörte, hatte er sofort die Feder weggelegt und nicht einmal mehr den Buchstabenkreis zu Ende gezogen. Wie die alten Männer dies sahen, sagten sie zu Silvanus: „Wahrlich Vater, den du am meisten liebst, den lieben auch wir, denn Gott liebt ihn.“

## So viel Zeit

Ein Mann, der in vielen spirituellen Zirkeln studiert hatte, suchte Mulla Nasrudin auf. Da er dem Mulla seine Tauglichkeit als Schüler beweisen wollte, zählte er ihm ganz genau auf, wo er gewesen war und was er jeweils studiert und praktiziert hatte.

Als er mit seiner Beschreibung fertig war, schloss er: „Ich hoffe, dass Sie mich als Schüler annehmen. Und falls dies nicht möglich ist, mir zumindest mir ihre Auffassung der Lehre darlegen, habe ich doch schon so viel Zeit mit dem Studium anderer Lehren verbracht.“

Nasrudin antwortete: „Oh je, Sie haben die Lehrer und ihre Lehren studiert. Was wäre wohl passiert, wenn umgekehrt die Lehrer und die Lehren Sie studiert hätten? Ich glaube, dann wären Sie wirklich nach all den Jahren mit etwas sehr Kostbarem in Berührung gekommen.“

Das unsichtbare Band,  
das Meister und Schüler verbindet,  
hat zwei Enden.

Das Ende des Meisters heißt Mitgefühl, Liebe und Unterstützung.  
Das Ende des Schülers heißt Hingabe, Bemühen und Vertrauen.  
Diese Verbindung kann von beiden Seiten unterbrochen werden.  
Fehlen dem Meister Mitgefühl, Geduld und Interesse  
am Wohlergehen des Schülers wird das Band von ihm durchtrennt.  
Verliert der Schüler Vertrauen und Hingabe und  
entfernt sich vom Meister, so bricht er die Verbindung ab.  
Das zwischen Meister und Schüler geknüpfte Band  
ist wesentlich für den Fortschritt des Schülers.  
Der Meister stärkt es durch sein Mitgefühl und die Aufmerksamkeit,  
die er dem Schüler zukommen lässt,  
und der Schüler durch Hingabe und Vertrauen,  
die er dem Meister gegenüber entwickelt.

*Gendün Rinpotsche*

## Kein Lehrer hat es gewagt

Ein Mann suchte den Sufimeister Bahaudin auf und erzählte ihm, dass er bereits bei diesem und jenem Lehrer gelernt und allerhand Bücher zum Weg der Sufis studiert habe. „Ich weiß noch nichts über Sie und Ihre Unterweisungen, doch habe ich das Gefühl, dass mich die Begegnungen mit anderen Lehrern und mein Studium darauf vorbereitet haben, Sie zu treffen.“

Bahaudin antwortete: „Nichts, was Sie in der Vergangenheit gelernt haben, wird Ihnen hier helfen. Wenn Sie bei uns bleiben wollen, müssen Sie aufhören, sich selbst zu beglückwünschen und allen Stolz hinsichtlich Ihrer früheren Begegnungen und Studien aufgeben.“

Der Mann rief: „Dies ist wunderbar und beweist mir, dass Sie der wirkliche und wahre Meister sind. Keiner meiner früheren Lehrer hat es gewagt, den Wert meiner vergangenen Studien zu verneinen.“

Bahaudin sagte: „Sie loben mich so enthusiastisch und akzeptieren mich, ohne mich wirklich zu kennen. Dies ist in sich wertlos. Sie schmeicheln nur sich selbst, indem Sie glauben, über eine besondere Wahrnehmung zu verfügen, da Sie ja Bahaudin als großen Menschen erkannt haben.“

## Das kann selbst ein kleines Kind verstehen

In China lebte ein Zenmeister, der von allen ‚Meister Vogelnest‘ genannt wurde, weil er immer in einer großen Kiefer saß und dort meditierte. Eines Tages erhielt er Besuch von einem berühmten Dichter. Als dieser den Meister im Baum sitzen sah, sagte er zu ihm: „Meister, gebt acht. Was Ihr tut, ist recht gefährlich. Wie leicht könntet Ihr herunterfallen!“

Der Meister lächelte: „Sorgt Euch nicht um mich. Ich sitze hier und meditiere und mein Geist wird von keiner Erwartung oder Befürchtung getrübt. Ich fühle mich ruhig und frei. Euer Geist jedoch ist voller Unruhe und Leidenschaften, bei jeder kleinsten Begebenheit seid Ihr eine Beute Eurer Gefühle und Gedanken. Das ist höchst gefährlich.“

Der Dichter wurde nachdenklich und fragte: „Was ist die wesentliche Lehre des Buddha?“

Meister Vogelnest antwortete: „Nichts entsteht ohne Ursache. Deshalb tue nichts Schlechtes, führe nur gute Handlungen aus. Bändige vollständig deinen eigenen Geist. Dies ist die Lehre des Buddha.“

Der Dichter sagte lächelnd: „Dies ist sehr einfach, das kann selbst ein kleines Kind verstehen.“

„Ja, alle können dies verstehen, doch gibt es nur wenige, die auch tatsächlich dementsprechend handeln.“

Ein wahrer Meister, sagen die Sufis,  
ist so kostbar wie „roter Schwefel“,  
ein äußerst seltenes Produkt.

Solch ein Meister unterrichtet vor allem  
durch seine spirituelle Energie auf einer subtilen Ebene,  
wo Worte nicht so wichtig sind und  
die körperliche Entfernung kein Hindernis darstellt.

Der Meister hat keine andere Funktion  
als den Schüler innerlich in die Nähe und  
in die Gegenwart der göttlichen Wirklichkeit zu führen.

Der Schüler muss dem Meister folgen und  
gemäß seinen Unterweisungen an sich arbeiten,  
damit er für diese spirituelle Energie  
in seinem tiefen Innern empfänglich wird.

In einem wahren Meister-Schüler Verhältnis  
ist die Verständigung von Herz zu Herz sehr wichtig,  
eine tiefe innere Vertrautheit und Übereinstimmung.

In dieser Beziehung von Herz zu Herz  
ist es auch die Aufgabe des Meisters,  
seinen Schüler in Ratlosigkeit zu versetzen,  
wodurch er ihn veranlasst all sein Wissen,  
all seine Stützen aufzugeben und  
sich einer anderen Form der Erkenntnis zu öffnen.

## Aus Enttäuschung am Leben

Zu Meister Rewgari kam ein Mann, der unbedingt als sein Schüler aufgenommen werden wollte. Der Meister sprach mit ihm über sein Leben und seine Probleme und sandte ihn dann mit den Worten fort, dass er bald Antwort erhalten würde. Als der Mann gegangen war, rief er einen seiner älteren Schüler zu sich, der einen gut gehenden Handel unterhielt, und bat ihn, diesem Mann eine sichere und gut bezahlte Stelle in seinem Geschäft anzubieten. Der Schüler erfüllte die Bitte des Meisters, und der Mann nahm glücklich die Arbeit an.

Kurze Zeit darauf schrieb der frisch Eingestellte dem Meister, dass er seine Bitte um Schülerschaft wieder rückgängig machen möchte, da er jetzt eine ausgezeichnete Position bei einem der größten Kaufleute der Stadt erhalten habe und im Interesse seiner Familie all seine Zeit dort hineinstecken müsse. Der Weise sagte darauf: „Ich sah, dass er einer der vielen ist, die zwar aus Enttäuschung am Leben kommen, aber noch nicht ernsthafte Sucher der Wahrheit sind.“

Suche einen geistigen Führer,  
denn ohne ihn wird deine Reise  
voller Drangsal, Ängste und Gefahren sein.

*Rumi*

## Davon weiß ich nichts

Kabir war Weber und gehörte der Kaste der Unberührbaren an, denen es nicht erlaubt war, mit Mitgliedern einer höheren Kaste näheren Kontakt zu haben. Kabir empfand tiefe Verehrung für den Meister Ramananda, der ein großer Verwirklichter war. Da Ramananda der Brahmanenkaste angehörte, war es Kabir nicht möglich, auf gewöhnlichem Wege sein Schüler zu werden und die Übertragung seines Mantras zu erhalten. Deshalb dachte er sich eine List aus. Er wusste, dass Ramananda jeden Tag gegen drei Uhr morgens einen Spaziergang machte. Und so grub er ein Loch in den Weg, den der Meister immer nahm, hockte sich hinein und deckte sich mit Erde zu. Ramananda trug Holzsandalen, wenn er ausging, und als er auf Kabirs Kopf trat, schrie dieser vor Schmerz laut auf. Ramananda erschrak sich und sagte laut sein Mantra: „Shri Ram, Shri Ram.“ Dann fragte er: „Wer ist dort?“

Kabir antwortete: „Ich bin es nur, ein armer Unberührbarer.“ Und mit diesen Worten lief er fort. Unterwegs wiederholte er überglücklich „Shri Ram, Shri Ram“. Dies war das Mantra, was der Guru laut gesagt und ihm somit übertragen hatte. Von nun an wiederholte er dieses Mantra unentwegt und erlangte selber Verwirklichung. Er wurde ein großer Meister und viele Schüler versammelten sich um ihn. Am Ende eines Treffens ließ er immer alle Anwesenden als Zeichen der Verehrung laut den Namen seines Meisters sagen.

Dies sprach sich herum, und einige Leute gingen zu Ramananda und beklagten sich darüber, dass er einem Unberührbaren sein Mantra gegeben habe. Ramananda jedoch erwiderte: „Davon weiß ich nichts.“ Doch Kabir sagte, als er gefragt wurde: „Ja, mein Meister ist Ramananda, und ich habe mein Mantra von ihm erhalten.“ Schließlich wurde ein Treffen organisiert, zu dem Ramananda und Kabir eingeladen wurden.

Ramananda sagte zu Kabir: „Sage mir ehrlich, wer dein Meister ist und von dem du dein Mantra erhalten hast. Die Leute lassen mir keine Ruhe mehr, sie sagen dass du dein Mantra von mir erhalten hast.“

Kabir antwortete: „Was sie sagen ist wahr, ich habe mein Mantra von Euch erhalten. Ihr selbst habt es mir eines frühen Morgens während Eures Spaziergangs übertragen.“

Ramananda, der sich an nichts erinnern konnte, war außer sich und begann zu rufen: „Shri Ram, Shri Ram, Shri Ram.“ Dabei nahm er seine Holzsandale, schlug Kabir damit auf den Kopf und sagte: „Du Lügenbold, ich habe dir nie das Mantra gegeben.“

Kabir nahm es lachend hin und sagte zu den Anwesenden: „Seht, in eurer Anwesenheit hat er mir die Übertragung gegeben. Er hat laut ‚Shri Ram‘ gerufen und mich mit seiner Holzsandale geschlagen. Wenn er bisher noch nicht mein Meister war, dann ist er es von jetzt ab ohne jeden Zweifel.“

Da lachte Ramananda und sagte: „Kabir ist tatsächlich ein wahrer Schüler.“

## Ihr seid mein Meister

Ein Mann, der ein Gelehrter der Theologie und in allen äußeren Vorschriften des Islam sehr bewandert war, kam zu einem Sufimeister, um dessen Schüler zu werden. Der Meister nahm ihn bei sich auf.

Eines Tages sagte er zu dem Gelehrten: „Ich bin ein ungebildeter Mensch und Ihr seid ein großer Gelehrter der Theologie, bitte erweist mir einen Gefallen. Wenn Ihr in meinen Handlungen irgendetwas wahrnehmt, das nicht mit den Gesetzen und Gepflogenheiten des Islam übereinstimmt, sagt es mir bitte unter vier Augen sobald sich eine Gelegenheit dazu ergibt.“

Der Mann aber antwortete: „Meister, Allah weiß am besten, dass ich gekommen bin, um zu lernen und nicht um zu lehren. Ihr seid mein Meister, ich bin nicht euer Meister.“

Über diese Antwort war der Meister hochofrenut.

Eine Person, die im Dunkeln tappt, kennt das Licht nicht.  
Wie kann sie nach Licht ausschauen,  
wenn sie es noch nie gesehen hat?  
In welche Richtung wird sie gehen?  
Wenn sie allein aus sich einen Weg finden will,  
wird sie nur im Kreis umherlaufen,  
eine lange Zeit gehen, aber niemals ihr Ziel erreichen  
und nur einen Berg von Müdigkeit finden.  
Darum musst du, wenn du deine spirituelle Bestimmung finden willst,  
jemanden nach dem Weg fragen.  
Es ist falsch zu denken, dass man  
alles aus sich selbst heraus verwirklichen kann.  
Solange du nicht deine Vereinzelnung hinter dich gelassen hast,  
wirst du den Weg nicht finden.  
Wenn du allein auf dich gestellt den Weg suchst,  
wirst du nur Dunkelheit finden.  
Du wirst deine eigenen Gedanken denken  
und in deiner eigenen Erfahrung verschlossen bleiben.  
Darum ist es ganz gewiss so,  
dass du einen weisen Führer brauchst.  
Suche Hilfe bei jemandem,  
der das Licht kennt, der es erfahren hat,  
in dessen Leben der Strom seines Nektars fließt,  
und der durch seine Verwirklichung  
vollkommene Zufriedenheit gewonnen hat.  
Die Bedeutung des Guru ist,  
dass er alles gefunden hat, was du suchst.  
Das, was du dir wünschst,  
ist der Reichtum des Guru geworden.  
Der Unterschied zwischen dir  
und dem Guru liegt darin,  
dass du der Samen bist und  
der Guru der ausgewachsene Baum.  
Du bist der Beginn, und er ist das Ende.  
Der einzige Unterschied zwischen euch  
besteht in diesem einen Schritt.

Swami Muktananda

## Die Kraft des Dharma

Als der große Yogi Milarepa einmal im Kreis seiner Schüler eine Unterweisung gab, ging so strahlend helles Licht von seinem Körper aus, dass ihre Augen es kaum ertrugen, ihn anzuschauen. Dieser Anblick erweckte in ihnen grenzenloses Vertrauen. Da ihnen jedoch unvorstellbar schien, dass ein gewöhnlicher Mensch über solche Fähigkeiten verfügen könne, fragten sie Milarepa, ob er nicht eine Ausstrahlung eines Buddha oder großen Bodhisattva sei.

Milarepa antwortete darauf: „Eure Frage zeigt, dass ihr Vertrauen in mich habt, aber sie zeigt auch, dass ihr immer noch völlig verkehrten Vorstellungen von der Kraft des Dharma aufsitzt und überhaupt nicht versteht, welche Schwierigkeiten es für mich im Leben zu überwinden gab. Wenn ihr glaubt, nur eine Ausstrahlung der Buddhas oder großen Bodhisattvas könne solche Qualitäten besitzen, so fehlt es euch an wirklichem Vertrauen in die Praxis des Dharma. Sollte ich tatsächlich eine Ausstrahlung sein, bin ich bestimmt die Ausstrahlung eines Wesens aus den Höllenbereichen, denn durch schwarze Magie habe ich früher äußerst negative Taten begangen, die mir ganz gewiss die Wiedergeburt in den Höllenbereichen beschert hätten. Als ich dies erkannte, habe ich mit aller Entschlossenheit den Dharma praktiziert und konnte dank der vom Buddha gelehrt tiefgründigen Methoden außergewöhnliche Qualitäten entwickeln. Wenn ihr die gleiche Entschlossenheit wie ich aufbringt, könnt ihr genau die gleichen Qualitäten entwickeln, und die Menschen würden auch euch für eine Ausstrahlung eines Buddha oder großen Bodhisattva halten.“

Ohne einen erfahrenen Steuermann  
wird man nicht übers Meer fahren  
und auch nicht ohne unfehlbaren Lehrer  
irgendeine Kunst oder Wissenschaft erlernen wollen.

Aber die Kunst der Künste,  
die Wissenschaft der Wissenschaften,  
den Weg zu Gott ... will einer zu erreichen wagen  
und hofft damit an ein Ende zu kommen  
ohne klugen und wahrhaftigen Führer,  
Steuermann und Lehrer?

*Kallistus und Ignatius*

Vor allem andern musst du  
nach göttlichem Ausspruch auf alles Weltliche verzichten  
und die ruhige und vollkommene Unterwerfung erwählen;  
dann suche mit großem Eifer einen irrtumsfreien Führer und Lehrer.

Er soll den heiligen Geist in sich haben und ein Leben führen,  
das mit seinen Worten übereinstimmt, erfüllt von hohem Denken,  
aber demütigen Herzens, in jeder Weise gut,  
so wie nach den göttlichen Aussprüchen  
ein Lehrer im Sinne Christi sein soll.

Hast du ihn gefunden, so hänge ihm mit Leib und Seele an,  
wie ein liebender Sohn seinem eigenen Vater.

Dann musst du ganz zu ihm gehören  
und seinen Vorschriften vollkommen vertrauen;  
du musst auf ihn wie auf Christus selber sehen,  
nicht mehr wie auf einen Menschen,  
und alles Misstrauen und alle Zweifel weit von dir werfen.  
Ja sogar deine eigenen Gedanken musst du aufgeben  
sowie dein Wollen und Wünschen und so  
einfach und unbesorgt den Spuren des Lehrers folgen.

*Kallistus und Ignatius*

## Vertrauensvoller Schüler, mangelhafter Meister

Ein Schüler, der tiefes Vertrauen in die Kraft seines Meisters hatte, sagte einfach dessen Namen und überquerte auf dem Wasser laufend den Fluss. Als der Lehrer dies sah, dachte er bei sich: „Was, so große Kraft ist allein in meinem Namen. Wie groß und machtvoll muss dann erst ich selber sein.“

Am nächsten Tag versuchte er selber auf dem Wasser zu gehen, indem er 'ich, ich, ich' murmelte. Doch kaum war er aufs Wasser getreten, ging er unter und ertrank. Durch Vertrauen kann man Wunder wirken, doch Egoismus ist der Tod des Menschen.

Oh weiser Arjuna,  
seit unendlicher Zeit schläft die Seele  
in Unwissenheit und ist in vielerlei Träumen gefangen.  
Schlägt jedoch die Hand  
der Gnade des Guru ihren Kopf und  
hört sie die große Wahrheit *Das bist Du*,  
so erwacht sie sogleich aus ihrem Schlaf der Illusion  
und aus ihrem kosmischen Traum und  
wird sich der Freude der Einheit mit dem Selbst bewusst.

*Jnaneshwar*

## Beackere nicht den Boden, sondern deinen Geist

Der große indische Meister Shantipa war sehr berühmt wegen seiner großen Gelehrtheit und seiner spirituellen Entwicklung. Überall war er als Lehrer gefragt. Einmal reiste er auf Anfrage des Königs nach Ceylon. Unterwegs traf er einen einfachen Bauern, der mit seiner Hacke auf einem Feld arbeitete. Aus einem mitfühlendem Impuls heraus hielt Shantipa für einen Augenblick an und sagte dem Mann, dass er sich besser um die Praxis des Weges bemühen und statt des Bodens seinen Geist beackern solle. Der Bauer war offen für den Weg und bat um eine Unterweisung zur Meditation, die Shantipa ihm bereitwillig gab. Er nahm diesen Rat an und praktizierte ihn von ganzem Herzen und mit großer Ausdauer zwölf Jahre lang. Während dieser Zeit erlangte er relative Verwirklichungen und schließlich das Erwachen. Voller Dankbarkeit erinnerte er sich, dass er diesen Wandel von der Weltlichkeit zur höchsten Form der Heiligkeit aufgrund dieser kurzen Begegnung mit Shantipa vollzogen hatte. Und er entschloss sich, ihn zu suchen und ihm für seine große Güte zu danken.

Shantipa unterrichtete immer noch im großen Kloster von Ceylon. Er war schon alt geworden und fast erblindet. Er lebte dort umgeben von seinen vielen Schülern und Dienern. Der arme Bauer erhielt eine Audienz. Als er vor Shantipa stand, verbeugte er sich und bedankte sich bei ihm für seine große Güte. Shantipa fragte ihn verwundert: „Wer bist du? Warum bist du hier?“ Der Bauer antwortete: „Vor Jahren war ich neben der Straße am Ackern, als Ihr vorbeigekommen seid. Ihr habt mir so sehr geholfen. Damals habt ihr angehalten und mir Anweisungen für eine besondere Meditation gegeben. Dank eurer Güte habe ich jetzt das Erwachen erlangt. Und ich bin hierher gekommen, um euch dafür von Herzen zu danken.“

Shantipa war erstaunt und sagte: „Ich selbst habe nicht die Verwirklichungen aus dieser Praxis erlangt, da ich die ganze Zeit so beschäftigt gewesen bin und überhaupt keine Zeit zum Meditieren hatte. Du nennst mich Guru, doch tatsächlich bist du jetzt mein Meister und ich bitte dich, mir diese Unterweisungen zu geben. Mir ist jetzt klar, dass ich endlich selbst praktizieren muss.“ Nach diesen Worten bat Shantipa ihn in eine ruhige Ecke. Dort übertrug ihm sein Schüler die Praxis. Dann begann er mit aller Entschiedenheit zu praktizieren, bis auch er Verwirklichung erlangte.

## Dein wirklicher Meister

Meister Naropa schickte seinen Schüler Marpa zu einem Meister namens Kukkuripa, von dem er Ermächtigungen und Belehrungen empfangen sollte. Kukkuripa wohnte auf einer Insel inmitten eines abgelegenen Sees, in dem gefährliche Tiere lebten. Naropa sagte zu Marpa: „Du musst ungefähr zwei Tage lang durch kniehohes Wasser waten, bevor du zur Insel gelangst. Doch wirst du für die Nacht einen Rastplatz finden, der gefahrenfrei ist. Habe keine Angst. Wenn du aufmerksam bleibst, wirst du wohlbehalten zurückkehren.“

Marpa tat alles so, wie es sein Meister ihm aufgetragen hatte. Als er die Insel bestieg, traf er auf einen Mann, dessen Körper völlig behaart war und der ein Gesicht wie ein Affe hatte. Der Mann schaute ihn mit rot unterlaufenen Augen an und fragte: „Wer hat dich hierher geschickt? Was willst du hier?“ Marpa antwortete: „Mein Meister Naropa hat mich hierher geschickt, damit ich den Meister Kukkuripa treffe und von ihm Ermächtigungen und Belehrungen erhalte.“ Der Mann antwortete: „Naropa, Naropa, der mag viel studiert haben, aber ein Meister ist der nicht; er mag viel meditiert haben, aber tiefe Erfahrungen hat der nicht; der mag seine Gelöbnisse einhalten, doch echte Moral besitzt der nicht. Wenn er die Lehren wirklich kennen würde, hätte er sie dir doch selber geben können. Dies hier ist eine Dämoneninsel. Ich töte und fresse jeden, der hierher kommt.“

Marpa dachte: „Dieser Mann spricht verächtlich über meinen großen Meister Naropa.“ Und er ärgerte sich.

„Ärgert es dich, dass ich verächtlich über Naropa spreche?“

„Ja, ich ärgere mich, denn mein Meister Naropa ist ein großer Verwirklichter.“

Der Mann sagte darauf: „Das zeigt, dass Naropa dein wirklicher Meister ist. Ich bin Kukkuripa, komm und folge mir.“ Kukkuripa nahm Marpa mit zu seiner Bleibe und gab ihm zwei Wochen lang Ermächtigungen und Unterweisungen. Beim Abschied bedankte sich Marpa bei Meister Kukkuripa. Als er schließlich wohlbehalten bei Naropa eintraf, fragte dieser ihn: „Hast du Ermächtigungen und Unterweisungen von Kukkuripa erhalten?“ Als Marpa dies bejahte, sagte Naropa: „Kukkuripa mag sehr gelehrt sein, aber ein spiritueller Meister ist er nicht; er mag viel meditiert haben, aber er hat keine tiefen Erfahrungen; er mag seine Gelöbnisse einhalten, aber echte Moral besitzt er nicht. Er ist nur ein von Haaren übersätes Wesen.“

Marpa dachte: „Diese großen Meister lieben es anscheinend sich gegenseitig schlecht zu machen.“

Naropa fragte ihn: „Bist du jetzt verärgert?“

Marpa antwortete: „Nein, ich bin nicht verärgert.“

Naropa sagte darauf: „Dies zeigt, dass ich dein wirklicher Meister bin. Doch um die Wahrheit zu sagen, Kukkuripa ist ein sehr großer Meister.“

Wer sich nach dieser Wirklichkeit des Atman sehnt  
und die genannten Eigenschaften besitzt,  
sollte einen erleuchteten Lehrer suchen,  
der ihm den Weg zur Befreiung  
von allen Fesseln weisen kann.  
Der Lehrer ist in den Schriften bewandert,  
lauter, frei von Begierden,  
und er hat Brahman vollkommen erkannt.  
Unverwandt in Brahman versunken,  
ist er ruhig wie die Flamme, deren Öl aufgebraucht ist.  
Er ist ein Meer jener Liebe,  
die keinen Beweggrund sucht,  
ein Freund aller Guten, die ihm demütig vertrauen.  
Der Suchende sollte sich dem Meister  
mit ehrfürchtiger Hingabe nähern.  
Hat er sein Wohlgefallen  
durch Demut, Liebe und Hilfsbereitschaft erlangt,  
dann kann er ihn nach allem fragen,  
was über den Atman auszusagen ist.

*Hinduismus*

## Ein Spieler und Trunkenbold

Zenmeister Gudo war der Lehrer des japanischen Kaisers. Obwohl er so eine hohe Stellung innehatte, liebte er es, allein und unerkannt als einfacher Bettelmönch durchs Land zu wandern. Als er sich eines Abends einem kleinen Dorf näherte, ging plötzlich ein heftiger Regenschauer nieder. Da er sich nirgendwo unterstellen konnte, wurde er bis auf die Knochen durchnässt und seine Strohsandalen waren vollkommen aufgeweicht. Am Eingang des Dorfes sah er, dass im Fenster eines Bauernhauses fünf Paar Strohsandalen hingen, die offenbar zum Verkauf waren. Und er beschloss, dort anzuklopfen, um zu fragen, ob er ein Paar dieser Sandalen erstehen könne. Die Frau, die ihm die Sandalen zeigte, sah wie durchnässt er war, und lud ihn ein, die Nacht in ihrem Haus zu verbringen und dort seine Kleider zu trocknen. Gudo nahm diese Einladung dankend an. Er trat ein und rezitierte ein Sutra vor dem Altar der Familie. Dann stellte ihm die Frau ihre Mutter und ihre Kinder vor.

Beim späteren gemeinsamen Abendessen bemerkte er, dass Großmutter, Mutter und selbst die Kinder in gedrückter Stimmung waren und er fragte sie höflich, ob etwas vorgefallen sei. Die Mutter erzählte darauf: „Mein Mann ist ein Spieler und ein Trunkenbold. Wenn er beim Spiel gewinnt, dann trinkt er sehr viel und beschimpft uns. Wenn er verliert, so borgt er sich Geld von anderen. Und manchmal, wenn er völlig betrunken ist, kommt er überhaupt nicht nach Hause. Was können wir da nur tun?“

„Ich werde versuchen, ihm zu helfen“, sagte Gudo und kramte in seiner Umhängetasche nach seinem Geldbeutel. Dann gab er der Frau etwas Geld und bat sie, einen Krug Wein und etwas Gutes zu essen zu besorgen. Die Familie war überrascht, doch da sie allesamt dem würdevollen Zenmönch vertrauten, erfüllten sie ohne Zögern seinen Wunsch. Als Gudo Wein und Essen hatte, stellte er es vor den Hausaltar, setzte sich daneben und sagte: „Ich werde hier meditieren und warten, bis er nach Hause kommt.“

Die Familie zog sich zum Schlafen zurück und Gudo saß in Zazen, bis schließlich der Mann um Mitternacht heimkam. Er war ziemlich betrunken und rief laut: „He Frau, ich bin da! Hast du etwas zu essen für mich?“ „Ich habe etwas für Euch“, antwortete Gudo anstelle der Frau. Der Mann war erstaunt, einen Zenmönch in seinem Haus vorzufinden. Gudo erklärte ihm: „Ich bin heute Abend von einem heftigen Regenschauer überrascht worden und war völlig durchnässt. Da hat mich Eure Frau freundlicherweise eingeladen, die Nacht hier zu verbringen, um meine Kleider trocknen zu können. Als Dank habe ich einfach etwas Wein und Fisch gekauft und das kann ich Euch jetzt gern anbieten.“ Der Mann war mit der Erklärung zufrieden und hocherfreut, dass er nicht nur etwas zu essen, sondern dazu auch noch einen Krug Wein bekam. Nachdem er gierig getrunken und gegessen hatte, legte er sich einfach auf die Strohmatten und schlief. Meister Gudo blieb die ganze Nacht über in Zazen sitzen.

Am Morgen, als der Mann aufwachte, hatte er vollkommen vergessen, was in der Nacht vorgefallen war. Als er Gudo in seiner Nähe sitzen sah, der immer noch meditierte, fragte er ihn: „Wer seid Ihr? Woher kommt Ihr? Und wo wollt Ihr hin?“ „Ich bin Gudo von Kyoto und bin auf dem Weg nach Edo“, antwortete der Zenmeister. Als der Mann den Namen des Lehrers seines Kaisers hörte, war er zutiefst beschämt und verwirrt. Gudo lächelte und sagte: „Alles in diesem Leben ist vergänglich. Das Leben ist sehr kurz. Wenn Ihr weiterhin Eure Zeit mit Spielen und Trinken vergeudet, wird Euch keine Zeit bleiben, eine gute Arbeit zu tun und zu vollenden. Und außerdem fügt Ihr Eurer Familie viel Leid zu.“ Bei diesen Worten fühlte sich der Mann, als würde ein Schleier von seinem Geist gezogen und als erwache er gerade aus einem unangenehmen Traum. Er sagte: „Ihr habt recht. Wie kann ich Euch jemals für diese wundervolle Lehre meinen Dank erweisen? Ich werde Euch eine Weile auf dem Weg begleiten und Euer Hab und Gut tragen.“ Gudo willigte ein.

Als sie später aufbrachen und drei Meilen gegangen waren, sagte Gudo zu dem Mann: „Vielen Dank, nun könnt Ihr zu Eurer Familie zurückkehren.“

„Ach, lasst mich noch fünf Meilen mitgehen!“, bat der Mann. Nach fünf Meilen sagte Gudo wieder: „Jetzt könnt Ihr zurückgehen.“ Doch der Mann wollte ihn unbedingt noch weitere zehn Meilen begleiten. Nach zehn Meilen insistierte Gudo: „Kehrt jetzt zu Eurer Familie zurück!“ Da warf sich der Mann vor Meister Gudo nieder und sagte: „Ich möchte Euch für den Rest meines Lebens folgen!“ Gudo akzeptierte ihn als seinen Schüler.

Dieser Mann wurde später selbst ein berühmter Zenmeister. Sein Name war Munan – der Mann, der nie zurückkehrte.

Gurus gibt es zu hunderttausenden.  
Jeder ist darauf aus, ein Meister zu sein.  
Wie viele gibt es in der Welt,  
die sich darum kümmern, Schüler zu sein?

*Ramakrishna*

## Sie sind doch auch fühlende Wesen

Hui Tsang war ein Jäger und er verabscheute buddhistische Mönche. Eines Tages, als er in den Bergen eine Herde Rotwild jagte, stieß er auf die Hütte eines Einsiedlers. Der Einsiedler, der große Zenmeister Ma Tsu, saß vor der Tür und grüßte ihn.

Hui Tsang fragte: „Hat der Ehrwürdige vielleicht eine Herde Rotwild vorüberziehen sehen?“

Der jedoch antwortete mit einer Gegenfrage: „Wer seid Ihr?“

„Ich bin ein Jäger“, antwortete Hui Tsang.

„Versteht Ihr denn zu schießen?“

„Ja, natürlich.“

Der Einsiedler fragte: „Wie viele Tiere könnt Ihr mit einem Pfeil erlegen?“

„Mit einem Pfeil kann ich nur ein Tier erlegen.“

„Dann versteht Ihr nicht zu schießen?“, schloss der Einsiedler.

„Kann denn der Ehrwürdige schießen?“, fragte Hui Tsang.

„Ja“, erwiderte dieser.

„Wie viele Tiere kann der Ehrwürdige mit einem Pfeil abschießen?“

„Mit einem einzigen Pfeil kann ich die ganze Herde erlegen“, sagte Meister Ma Tsu.

„Aber sie sind doch auch fühlende Wesen, warum sollte man die ganze Herde erschießen?“

Ma Tsu fragte ihn: „Wenn Ihr dies schon wisst, warum schießt Ihr Euch dann nicht selbst ab?“

„Wenn Ihr mich danach fragt: Mich selbst erlegen, das kann ich nicht!“

„Oh dieser Mensch, all seine Unwissenheit und Verdunkelungen, die er seit vielen Weltzeitaltern angesammelt hat, sind heute plötzlich zu einem Ende gekommen!“

Als Hui Tsang diese Worte hörte, zerbrach er seinen Bogen und seine Pfeile. Später ließ er sich vom Meister zum Mönch ordinieren und lebte in seinem Kloster.

## Dumm und verschlossen

Ein Schüler kam zu einem heiligen Meister und bat um spirituelle Unterweisung. Dieser sprach zu ihm: „Da gibt es nicht viel sagen. Alles ist das Selbst. So wie Wasser zu Eis wird, nimmt das Selbst die Gestalt dieses Universums an. Es gibt nichts außerhalb des Selbst. Du bist dieses Selbst. Erkenne dies und du wirst alles wissen.“

Der Schüler konnte mit der Antwort nichts anfangen und er fragte, ob er nicht noch andere Unterweisungen erhalten könne. Der Meister antwortete ihm: „Das ist alles, was ich zu lehren habe. Wenn du mehr wissen willst, musst du woandershin gehen.“

Darauf suchte der Schüler einen anderen Meister auf. Dieser sagte ihm: „Ich werde dich alles lehren, doch musst du mir zuerst zwölf Jahre lang dienen.“ Der Schüler nahm bereitwillig diese Bedingung an und sammelte zwölf Jahre lang getrockneten Kuhmist für den Ashram des Meisters. Nach zwölf Jahren ging er zum Meister und sagte: „Meister, jetzt habe ich euch zwölf Jahre gedient, bitte unterweist mich.“

Dieser nickte und sagte ihm: „Alles ist das Selbst, das gesamte Universum ist nichts anderes als die Gestalt des Selbst, und auch du bist nichts anderes als das Selbst.“

Durch die jahrelange Arbeit für seinen Lehrer, war der Geist des Schülers reif geworden. Und als er jetzt diese Worte hörte, verstand er mit einem Mal und rief: „Oh Meister, diese Unterweisung habe ich vor zwölf Jahren schon von einem anderen Meister gehört. Warum habe ich sie denn damals nicht verstanden?“

Der Meister erwiderte: „Du konntest sie damals nicht verstehen, weil du noch dumm und verschlossen warst.“

Freunde, bis zum Erwachen  
brauchen wir einen Meister,  
folgt daher einem Edlen Freund.  
Bis zur Verwirklichung der Wahrheit  
müssen wir lernen,  
hört daher die Unterweisungen eures Meisters.  
Alles Glück ist der Segen des Meisters,  
erinnert euch an seine Güte.

*Atisha*

## Warum hast du mich nicht verlassen?

Der Meister Haruni in Indien hatte tausende von Schülern. Selbst die angesehensten Philosophen und Gelehrten seiner Zeit bekannten sich als seine Schüler. Der Meister lehrte hauptsächlich, dass man den allgegenwärtigen, namenlosen und formlosen Gott anbeten solle. Eines Tages jedoch erklärte er vor der versammelten Schülerschaft: „Bis heute habe ich entsprechend unserer Tradition Gott angebetet, doch jetzt fühle ich, dass ich Kali meine Anbetung darbringen sollte.“ Die Schüler waren entsetzt, dass der Meister, der bisher immer von dem einen form- und namenlosen Gott gesprochen hatte, sich vor dem scheußlichen Antlitz der Kali, der Gottheit der Hindus, niederwerfen wollte. Dies war ein eindeutiger Bruch der Gesetze ihrer eigenen Religion.

Als der Meister nun zum Kali Tempel aufbrach, folgte ihm niemand, außer einem einzigen jungen Schüler, dessen Hingabe sehr groß war. Haruni sagte zu ihm: „Bleibe lieber bei ihnen, denn sie sind viele, sie haben sicherlich recht.“ Doch der Schüler folgte ihm unbeirrt. Im Tempel warf sich der Meister in aller Demut vor der Gottheit nieder und verehrte sie. Und sein Schüler folgte seinem Beispiel. Nachdem der Meister seine Gebete beendet hatte, wandte er sich zu dem jungen Mann und fragte ihn: „Warum hast du mich nicht verlassen, wo du doch tausend Leute hast fortgehen sehen?“

Und der antwortete: „Ihr habt gelehrt, dass nichts außer Gott besteht. Wenn das wahr ist, dann ist das Bild von Kali auch Gott. Warum sollte man dann nicht Gott in der Gestalt von Kali verehren?“

Diese Antwort freute den Meister sehr.

## Von unbeschreiblicher Leichtigkeit

Als der Abt Han Shan den P'an Shan Berg bestieg, stieß er auf der Höhe des Gipfels auf einen Einsiedler, der dort in einer Felsenhöhle lebte. Sein Haar war grau und sein Gesicht von der Farbe der Erde. Han Shan grüßte ihn, doch der Einsiedler antwortete nicht. Han Shan sah, dass er kein gewöhnlicher Mensch war, und setzte sich nahe bei ihm auf den Boden.

Nach einer Weile kochte sich der Einsiedler Tee, goss ihn in eine Schale und trank. Han Shan nahm auch eine Schale, goss sich Tee ein und trank. Nach dem Tee stellte der Einsiedler die Schale zurück und begann wie zuvor wieder zu meditieren. Han Shan tat das Gleiche. Später kochte der Einsiedler Reis, stellte den Topf vor seinen Sitz, nahm eine Schale und Stäbchen und aß. Han Shan nahm sich auch eine Schale und Stäbchen und aß. Nach dem Mahl setzte sich der Einsiedler wieder in Meditation und Han Shan tat das Gleiche. Am Abend machte der Einsiedler einen Spaziergang. Han Shan erhob sich auch, doch ging er in die entgegengesetzte Richtung.

Am nächsten Tag bereitete Han Shan den Tee und kochte den Reis, und der Einsiedler trank Tee und aß Reis mit ihm. Am Abend gingen beide wieder spazieren wie am Tag zuvor. Und so ging es sieben Tage lang. Dann sprach der Einsiedler zum ersten Mal ein Wort und fragte: „Woher kommst du?“

Han Shan antwortete: „Aus dem Süden.“

„Und warum bist du hierher gekommen?“

Han Shan antwortete: „Um dich, den Einsiedler, zu treffen.“

Der Einsiedler antwortete: „Das Gesicht des Einsiedlers ist so, wie es ist, und hat nichts Besonderes an sich.“

Han Shan erwiderte: „Am ersten Tag, als ich diese Höhle betrat, habe ich augenblicklich das Gesicht des Einsiedlers durchschaut.“

Der Einsiedler lächelte und sagte: „Ich habe jetzt mehr als dreißig Jahre in dieser Höhle gelebt und erst jetzt habe ich einen von meinem Stamm getroffen.“ Er lud Han Shan ein, bei ihm zu bleiben, und der Gast vergaß seine Rückkehr.

Eines Abends ging Han Shan wie gewöhnlich spazieren. Plötzlich barst seine Stirn mit einem Geräusch wie Donner und das ganze Universum samt seinem Körper und Geist verschwanden völlig. Dieser Zustand dauerte eine ganze Weile an, und als er wieder in seinen Normalzustand zurückkehrte, waren Körper und Geist von unbeschreiblicher Leichtigkeit und voller Freude. Wie er zur Höhle zurückkam, fragte der Einsiedler ihn: „Warum bist du heute Nacht solange umhergewandert?“ Han Shan erzählte ihm darauf sein Erlebnis. Der Einsiedler sagte: „Dies ist nichts Besonderes, es ist nur ein Anzeichen, dass das Aggregat der Form geläutert ist, und noch nicht die Erkenntnis deiner wahren Natur. Ich habe fast jede Nacht beim Spaziergang solch eine Erfahrung. Wenn du sie einfach geschehen lässt und nicht daran anhaftest, wird sie dein wahres Wesen nicht verdunkeln. Meditiere weiter wie bisher.“ Han Shan folgte den Worten des Einsiedlers und erlangte wahre Einsicht in die Natur seines Geistes.

Eines Tages jedoch wurde er von einem Boten seines Klosters gefunden und zu seinen klösterlichen Aufgaben zurückgerufen. Han Shan fiel es sehr schwer, sich von dem Einsiedler zu trennen. Dieser begleitete ihn die Hälfte des Berges hinunter und dann verabschiedeten sich die beiden Männer unter Tränen voneinander.

### Ein äußerst glücksverheißender Traum

Zu Meister Marpa kam einst ein altes Ehepaar dessen einziger Sohn gestorben war. Marpa tröstete sie, erklärte ihnen die Lehre des Buddha und sagte: „Wenn man träumt, dass man einen Sohn hat, der stirbt, dann empfindet man Kummer und trauert um den Tod von jemanden, der nicht einmal geboren wurde. Eure gegenwärtige Trauer ist nicht verschieden von dieser Trauer im Traum. Betrachtet alles als einen Traum, als eine Illusion, seid nicht traurig.“

Eine Weile danach stürzte Marpas ältester Sohn, der gleichzeitig einer seiner besten Schüler in der Lehre des Buddha gewesen war, vom Pferd und starb. Alle Leute aus der Nachbarschaft nahmen Anteil. Auch das alte Ehepaar kam, und als sie sahen, dass nicht nur Marpas Frau sondern auch der Meister selbst von Trauer überwältigt war, sagten sie ihm: „Meister, als unser einziger Sohn starb, habt Ihr uns gesagt, betrachtet alles als Traum, als Illusion, seid nicht traurig. Ihr habt doch noch sechs weitere Söhne. Auch wenn Euer Ältester gestorben ist, so ist es doch nicht mehr als ein Traum, eine Illusion. Bitte seid nicht traurig.“

Der Meister antwortete: „Ich habe Euch damals die Lehre Eurer Lage gemäß erklärt, und ich leide nicht, weil ich an diesem Traum, dieser Illusion als etwas Wirklichem festhalte. Wenn euer Sohn weitergelebt hätte, so hätte er euch eurer Lebenskraft, eures Reichtums und schließlich eures Hofes beraubt. Mit diesem Sohn von mir wäre es nicht so gewesen. Wenn er nicht gestorben wäre, so hätte er den Lehren des Buddha und den fühlenden Wesen genützt. Unter Träumen wäre dies ein äußerst Glück verheißender Traum gewesen, unter Illusionen wäre dies eine besonders außergewöhnliche Illusion gewesen.“

## Du könntest mein Schüler werden

Der Yogi Drogön Retschen hatte vom Ruhm des Meisters Düsum Khyenpa gehört und dachte, dass er sich einmal zu ihm begeben solle, um ihn von Angesicht zu Angesicht zu sehen und einen Segen von ihm zu erhalten. Doch war er der Ansicht, dass es nicht nötig sei, ihn um Unterweisungen zu bitten.

Als er den Meister traf, sagte dieser zu ihm: „Du bist ein junger, weiser Yogi, du könntest mein Schüler werden.“

Drogön Retschen forschte darauf: „Welche Art von Schüler habt Ihr?“

Der Meister antwortete ihm: „Einer heißt Tagdölpa, ein anderer Detschung Sangye und noch andere.“ Dann schickte er ihn zu Detschung Sangye.

Als dieser ihn sah, sagte er zu ihm: „Du bist ein weiser junger Yogi, du könntest ein Schüler meines Meisters werden.“ Darauf schickte er ihn zu Bältsa Tagdölpa, der in einer Höhle in den Bergen meditierte. Als Drogön Retschen die Höhle betrat, sah er dort einen Tiger liegen. Erschrocken ging er zurück. Detschung Sangye sagte ihm: „Geh noch einmal hin!“ Diesmal fand er nur einen kleinen Wassertümpel vor, der von einer sprudelnden Quelle gespeist wurde. Er ging um ihn herum, warf einige Steinchen ins Wasser und ging zurück. Detschung Sangye sagte ihm jedoch: „Geh noch einmal hin!“ Beim dritten Mal nun traf er einen Yogi an, der schon ein älterer Mann mit leicht ergrautem Haar war. Er saß in Meditation und in seinem Schoß lagen die Steinchen, die Drogön Retschen ins Wasser geworfen hatte. Bältsa Tagdölpa sagte zu ihm: „Du bist ein weiser junger Yogi, du könntest ein Schüler meines Meisters werden.“

Drogön Retschen wunderte sich, dass bereits seine Schüler solche Fähigkeiten hatten. Er kehrte zu Düsum Khyenpa zurück, bat ihn um Unterweisungen und wurde sein Schüler.

Einen Weg, der vor einem liegt  
und den man nicht kennt,  
wird man nicht ohne kundigen Führer einschlagen.  
Ohne einen erfahrenen Steuermann  
wird man nicht übers Meer fahren  
und auch nicht ohne unfehlbaren Lehrer  
irgendeine Kunst oder Wissenschaft erlernen wollen.  
Aber die Kunst der Künste,  
die Wissenschaft der Wissenschaften,  
den Weg zu Gott,  
nämlich das Leben in Einsamkeit,  
das dem Leben der Engel nachgebildet ist,  
will einer zu erreichen wagen  
und hofft, damit an ein Ende zu kommen  
ohne klugen und wahrhaftigen Führer,  
Steuermann und Lehrer?  
Wahrhaftig, so einer, wer er auch sei,  
täuscht sich und geht in die Irre,  
ja noch mehr: Er fällt  
bevor er zu gehen angefangen hat,  
weil er sich außerhalb der Regel üben will.  
Dem aber, der den Vorschriften der Väter gehorcht,  
ist das Endziel schon vorgegeben,  
bevor er noch den Weg begonnen hat.

*Kallistus und Ignatius*

## In einer ausweglosen Lage

Meister Gampopa rief eines Tages seinen Schüler Pamodrupa, der erst kürzlich zu ihm gekommen war, zu sich und fragte ihn: „Welche Lehren hast du bisher gehört und welcher Art spiritueller Praxis bist du gefolgt?“

Pamodrupa erzählte ihm von seinen Studien und den Ergebnissen seiner Meditationen. Er berichtete auch, dass sein Lehrer seine Meditationsergebnisse bereits als tiefgreifende Einsicht gewertet hatte.

Gampopa sagte darauf: „Ah, hat er dich so sehr respektiert.“

Pamodrupa antwortete: „Ja, er hat mich geehrt.“

Darauf hielt Gampopa eine Kugel aus geröstetem Gerstenmehl hoch, von der er bereits die Hälfte abgebissen hatte, und sagte: „Ich schwöre, dass diese Kugel viel besser ist als deine Meditationsergebnisse.“

Als Pamodrupa dies hörte, wurde er sehr mutlos und hatte das Empfinden, in einer ausweglosen Lage zu sein.

Gampopa sagte zu ihm: „Mach drüben auf dem Berghang einen Spaziergang. Wenn ich meinen Dharma-Vortrag beendet habe, werden wir wieder miteinander reden.“

Pamodrupa begab sich daraufhin zu dem Berghang und dachte nach. Nach einer Weile schien es ihm, dass all die Lehren, die er bisher erhalten hatte, einer äußeren Hülse oder Spreu glichen und er erlangte eine tiefe Einsicht, die einem klaren Himmel ähnlich war. Als er wieder zu Gampopa kam, sah dieser sogleich, welcher Wandel des Geistes sich in Pamodrupa vollzogen hatte und sagte zu ihm: „Nun, besser als du es jetzt selbst erlangt hast, hätte ich es dich auch nicht lehren können.“

## Verschlossen und unempänglich

Ein Meister begab sich auf Reise, um alte Freunde des Sufi-Weges zu besuchen. Als Begleitung und Hilfe hatte er einen seiner Schüler mitgenommen. Eines Tages wurden sie, als sie eine Straße entlang wanderten, von einem wütenden Hund angebellt.

Der Schüler war erbost und schrie den Hund an: „Wie kannst du es wagen, meinen Meister so anzuklaffen!“

Darauf sagte der Meister: „Er ist folgerichtiger als du.“

„Wieso ist er folgerichtiger als ich?“

„Dieser Hund behandelt alle gleich und bellt ohne Unterschied jeden an, der vorbeikommt. Dies ist die Macht seiner Gewohnheit und seines Triebes. Du hingegen hast es dir zur Gewohnheit gemacht, einzig mich als deinen Meister zu betrachten. Gegenüber den weisen Meistern, die wir bisher besucht haben, hast du dich ziemlich verschlossen gezeigt und warst völlig unempänglich für den Segen ihrer geistigen Kraft. Lerne, deinen Meister in allen Lehrern zu sehen.“

Jedes Haus hat ein Licht und in gleicher Weise gibt es viele Gurus,  
doch selten ist der Guru,  
der wie die Sonne allen Licht gibt.

*Kulanarva Tantra*

## Du bist bereits diese Wahrheit

Eines Tages, als Ling Yu in der Nähe des Zimmers von Meister Pai Tschang stand, rief dieser ihn hinein. Er wies auf das Holzkohlebecken und bat ihn: „Kannst du einmal nachschauen, ob noch Glut in dem Becken ist?“

Ling Yu sah, dass alle Holzkohle zu Asche verbrannt war, nahm den Feuerhaken, rührte damit die Asche um und sagte: „Nein, da ist keine Glut mehr.“

Da nahm Pai Tschang den Feuerhaken, grub tief in der Asche und fand einen Funken Glut. Er hielt ihn hoch und sagte: „Ist dies keine Glut?“

In dem Augenblick hatte Ling Yu eine tiefe Einsicht in die Natur seines Geistes. Er verbeugte sich vor Pai Tschang und erklärte ihm, was er gerade verstanden hatte.

Der Meister sagte: „Wenn man Einsicht in sein erwachtes Wesen will, muss man sich im bedingten Feld von Ursache und Wirkung jede Gelegenheit zunutze machen. Dies hast du gerade getan. Du fühlst dich wie jemand, der sich, jäh aus der Täuschung erwachend, plötzlich des Vergessenen erinnert. Das Erwachen ist schon immer in uns und nicht etwas, das wir von anderen erhalten. Ein alter Meister hat gesagt: ‚Erwacht sein und noch nicht erwacht sein sind eigentlich dasselbe, da man seit anfangsloser Zeit den ursprünglichen Geist in sich birgt.‘ Folglich muss man weder einen besonderen Geisteszustand erlangen noch eine besondere Lehre verwirklichen. Ein Weiser hat keinen besseren ursprünglichen Geist als gewöhnliche Menschen, doch unterscheidet sich der Weise von ihnen, weil er nicht mehr den Täuschungen unterliegt. Von Anbeginn tragen alle diese Wahrheit des Erwachens in sich. Du bist bereits diese Wahrheit, du solltest sie beschützen und gut bewahren.“

## Ich sage nicht lebendig, ich sage nicht tot

Als der spätere Zenmeister Dsongdsing noch im Training war, wirkte er als leitender Koch im Kloster des Meisters Dao Wu. Eines Tages begleitete er Dao Wu auf einem Trauerbesuch zu dem Haus eines verstorbenen Sponsors. Als sie am Sarg standen, klopfte Dsongdsing mit seiner Hand auf den Sarg und fragte: „Lebendig oder tot?“

Dao Wu sagte: „Ich sage nicht lebendig, ich sage nicht tot.“

Dsongdsing sagte: „Warum sagt Ihr es nicht?“

Dao Wu antwortete: „Ich werde es nicht sagen, ich werde es nicht sagen.“

Als sie nach dem Besuch heimgingen, sagte Dsongdsing: „Meister, Ihr müsst es mir unbedingt sagen. Wenn Ihr es jetzt nicht sagt, werde ich euch schlagen.“

Meister Dao Wu sagte: „Schlage mich, wenn du willst. Aber ich sage: Nicht lebendig, nicht tot.“

Da schlug Dsongdsing den Meister.

Als sie wieder im Kloster waren, sagte Dao Wu: „Es ist besser, wenn du das Kloster für eine Weile verlässt, damit der leitende Mönch nicht herausfindet, dass du mich angegriffen hast.“

Dsongdsing verneigte sich und packte seine Sachen. Er begab sich auf Wanderschaft und besuchte nach einigen Jahren den Tempel von Meister Shishuang. In einem Gespräch mit dem Meister erzählte er, warum er Meister Dao Wu geschlagen hatte und bat Shishuang: „Ich bitte Euch, gebt mir eine Antwort.“

Shishuang antwortete: „Verstehst du nicht, dass Dao Wu sagte 'ich sage nicht lebendig, ich sage nicht tot?'“

In diesem Augenblick erlebte Dsongdsing ein großes Erwachen.

## Meditiere ständig auf die Soheit des Geistes

Tilopa hatte zwölf Jahre intensiv meditiert und die Verwirklichung erlangt, dass ihm seine Meditationsgottheit in Visionen erschien. Er hatte von dem großen Meister Nagarjuna gehört, der in Südindien lebte, und brach auf, um ihn zu treffen. Im Süden kam er zu einem Tempel, der am Rande eines Leichenackers lag, der den Namen „Schrecken einflößendes Gelächter“ trug. In der Nähe lebte der Yogi Matangi in einer Grashütte. Tilopa suchte ihn auf und fragte ihn: „Kennt Ihr den Meister Nagarjuna?“

„Der Meister ist in den Bereich der Gandharva-Götter gegangen, um dem dortigen König die Einsicht in die Wahrheit zu lehren. Er hat mich beauftragt, dich als Schüler anzunehmen“, erwiderte Matangi.

Tilopa hatte Vertrauen zu Matangi und wurde sein Schüler. Matangi gab ihm Ermächtigungen und mündliche Unterweisungen. Vor allen Dingen lehrte er ihn, wie man Einsicht in die ursprüngliche Natur oder die Soheit seines Geistes erlangt. Er sagte ihm: „Meditiere ständig auf die Soheit des Geistes, ohne in Gedanken und Gefühle abzuschweifen.“ Meister Matangi gelang es, den Stolz, den Tilopa noch in sich getragen hatte, gänzlich zu brechen. Als er sah, dass Tilopa geläutert war, schickte er ihn in die Welt, um seine Verwirklichung zu prüfen und zu vertiefen. Er sagte: „Geh nach Bengalen, in die große Stadt Harikila in Sahor. Mitten in der Stadt gibt es einen Marktplatz, der ein reichhaltiges Angebot der fünf Sinnesfreuden bietet. Dort lebt eine Prostituierte mit Namen Darima, die viele Diener und ein großes Gefolge hat. Diene ihr und übe dich im Weg der Verwirklichung. So wirst du in kürzester Zeit das höchste Erwachen erlangen und vielen Wesen zur Befreiung verhelfen.“

Tilopa tat, wie sein Meister es ihm aufgetragen hatte. In der Nacht diente er der Prostituierten, indem er die Männer herein- und hinausbegleitete, und am Tag stampfte er Sesamsamen. Auf diese Weise erlangte er die Verwirklichung der Soheit, der Dinge, wie sie sind. Anfangs blieb seine Verwirklichung den Menschen verborgen. Doch fiel es auf, dass er ein außergewöhnlicher Mensch war, und als einige ihn in seiner Kammer in Meditation sahen, umgeben von einem Meer aus Licht, da wurde es allgemein bekannt, dass er ein verwirklichter Yogi sein müsse. Die Leute gingen zu Darima und erzählten ihr davon. Die erschrak sehr bei dem Gedanken, dass die ganze Zeit ein Heiliger die Männer zu ihr gebracht hatte. Sie begab sich zu Tilopa, warf sich vor ihm nieder und sagte: „Meister, vergib die schlechten Taten, die ich angesammelt habe, und verzeiht mir, dass ich Euch nicht als Verwirklichten erkannt habe. Bitte nehmt mich als Eure Schülerin an.“

Tilopa erwiderte lachend: „Da ich mich, als ich mich darum bewarb, dein Diener zu werden, nicht als Heiliger vorgestellt habe, ist es auch kein Fehler, dass du mich nicht als solchen erkannt hast. Durch die Arbeit für dich habe ich den Weg praktiziert und die ursprüngliche Weisheit verwirklichen können. Möge diese ursprüngliche Weisheit jetzt auch dein Herz durchdringen.“

Wie er dies sagte, berührte er mit einer Blume den Scheitel ihres Kopfes und im selben Augenblick erlangte sie die Befreiung.

Es gibt reine Seelen,  
die Frieden und Stärke gefunden haben.  
Wie der Frühling bringen sie der Menschheit Gutes.  
Sie haben das furchtbare Meer der Welt überquert  
und helfen ohne ein selbstsüchtiges Motiv anderen,  
es zu überqueren.

Es ist das Wesen dieser großen Seelen,  
aus eigenem Antrieb anderen helfen zu wollen,  
so wie der Mond von selbst der Erde Kühlung gibt,  
wenn sie von den brennenden  
Strahlen der Sonne versengt worden ist.

*Shankara*

## Eins, was ist das?

Baddha, die Tochter des Schatzmeisters des Königs von Radschagaha, sah eines Tages von ihrem Fenster aus, wie Schergen einen wegen Straßenräuberei verurteilten Brahmanensohn zur Hinrichtung führten. Sie verliebte sich augenblicklich in ihn, ließ sich rücklings auf ihr Sofa fallen und sagte: „Wenn ich ihn kriege, lebe ich; wenn nicht, werde ich sterben!“ Als ihr Vater von ihrem Zustand erfuhr, bestach er die Wachen mit einer großen Menge Goldes, sodass sie ihm den Räuber übergaben. Er ließ den Brahmanensohn, der Satthuka hieß, in parfümiertem Wasser baden, gab ihm schöne Kleider und schickte ihn an den Ort, wo Baddha mit Juwelen geschmückt auf ihn wartete. Sehr bald wurde Satthuka von Gier nach den Juwelen ergriffen und er sagte zu Baddha: „Als mich die Schergen zur Räuberklippe führten, gelobte ich der Gottheit der Klippe, ein Opfer zu bringen, wenn ich gerettet würde. Würdest du eine Gabe für mich bereitstellen lassen?“ Da sie ihm gefallen wollte, erfüllte sie ihm seinen Wunsch. Sie bestiegen die Kutsche und fuhren zur Klippe. Satthuka gebot den Dienern, an der Kutsche zu warten, und ging mit Baddha allein den Felsen hinauf.

Als er nun immer noch mit keiner Geste und keinem Wort Zuneigung zeigte, wurde Baddha misstrauisch. Und wie er sie bat, ihre Juwelen abzulegen und in ein Tuch zu wickeln, das sie trug, fragte sie ihn: „Was habe ich denn falsch gemacht?“ Er erwiderte: „Du Närrin, ich bin nicht mit dir zu Klippe gegangen, um der Gottheit zu opfern, sondern um deinen Schmuck zu rauben!“ „Aber Liebster, ich gehöre doch dir! Und so sind die Juwelen doch auch dein!“ Satthuka ließ sich nicht umstimmen und so bat Baddha ihn: „Gewähre mir noch einen Wunsch, lass mich dich umarmen, solange ich die Juwelen noch trage.“ Er willigte ein. Sie umarmte ihn zuerst von vorn. Dann tat sie so, als wolle sie ihn auch von hinten umarmen und gab ihm einen Stoß, sodass er in den Abgrund fiel.

Baddha hatte ihr Leben gerettet, aber als sie ihre Lage überdachte, sagte sie sich: „Nach diesen Vorkommnissen kann ich nicht mehr heimkehren. Es ist besser, dass ich fortgehe und das weltliche Leben hinter mich lasse.“ Und so trat sie dem asketischen Orden der Niganthas bei. Als sie gefragt wurde, bis zu welchem Grad sie der Welt entsagen wolle, wählte sie den extremsten Grad und ließ sich mit einem besonderen Kamm die Haare ausrupfen. Später wuchs ihr Haar in kleinen Locken wieder nach und alle nannten sie nun Lockenschopf.

Wie sie nun die Lehren des Ordens studiert hatte, kam sie zu dem Schluss, dass dessen Lehren nicht sehr tiefgründig waren. Sie verließ den Orden und begab sich überall dorthin, wo es gelehrte Meister gab, und erlernte ihre Kenntnisse. Schließlich war ihr Wissen so umfassend, dass sie niemanden mehr fand, der ihr in der Debatte ebenbürtig war. Sie begann, von Ort zu Ort zu ziehen. Am Ortseingang machte sie einen Sandhaufen und steckte einen Rosenzweig

hinein. Den spielenden Kindern sagte sie: „Gebt acht, wenn einer kommt, der mit mir debattieren möchte, so soll er den Zweig umtreten.“ Dann ging sie zu ihrer Bleibe, und wenn nach einer Woche der Zweig immer noch stand, nahm sie ihn und ging weiter.

Eines Tages, als Baddha in der Stadt Savarhi weilte, kam Shariputra, ein großer Schüler des Buddha Shakyamuni, in die Stadt. Wie er am Eingang den Sandhaufen mit dem Rosenapfelzweig sah, fragte er die Kinder nach seiner Bedeutung. Als sie ihm geantwortet hatten, sagte er: „Wenn es so ist, dann tretet den Zweig nieder.“ Baddha kam von ihrer Bettelrunde aus der Stadt zurück und sah den niedergetretenen Zweig. Die Kinder erklärten ihr, dass der ehrwürdige Shariputra aus dem Orden des Buddha Shakyamuni in die Stadt gekommen war und bereit sei, mit ihr zu debattieren. Sie dachte bei sich: „Eine Debatte ohne Publikum ist nicht so wirkungsvoll.“ Und sie ging von Straße zu Straße und fragte die Menschen: „Wollt ihr nicht eine Debatte zwischen mir und einem der Shakya-Mönche sehen?“ So sammelte sie eine große Schar von Menschen und führte sie zu Shariputra, der sich unter einem Baum niedergelassen hatte.

Sie grüßte ihn freundlich und fragte ihn: „Habt Ihr meinen Rosenzweig niedergetreten?“

„Ja, ich habe es veranlasst.“

„Dann lasst uns debattieren“, sagte Baddha. Als Shariputra zustimmend nickte, fuhr sie fort: „Wer stellt die Fragen, wer gibt die Antworten?“

Shariputra antwortete: „Stellt Ihr mir die Fragen, fragt alles, was Euch einfällt.“

Baddha war einverstanden und begann mit ihren Fragen. Auf jede Frage wusste Shariputra eine Antwort. Schließlich fiel ihr keine einzige Frage mehr ein, so sehr sie auch nachsann, und sie blieb still.

Da sagte Shariputra: „Ihr habt so viel gefragt, jetzt will ich Euch eine Frage stellen.“

„So fragt.“

„Eins, was ist das?“

Auf diese Frage wusste Baddha keine Antwort, es war ihr als würde sie im Dunkeln umhertappen. Sie wusste auf einmal weder ein noch aus. Nach einer Weile sagte sie: „Ich weiß es nicht, Ehrwürdiger.“

„Wenn Ihr nicht einmal soviel wisst, wie solltet Ihr dann andere Dinge kennen?“, entgegnete Shariputra und lehrte sie den Weg der Befreiung. Als er geendet hatte, war sie so bewegt, dass sie vor ihm auf die Knie fiel und sagte: „Ehrwürdiger, nehmt mich als Eure Schülerin an.“ Shariputra jedoch erwiderte: „Sucht nicht bei mir Zuflucht, sondern bei meinem Meister Buddha Shakyamuni, der unter den Menschen und Göttern der Höchste ist.“

Noch am selben Abend ging sie zum Buddha, und zwar zu der Stunde, in der er gewöhnlich Belehrungen gab. Sie warf sich vor ihm nieder und blieb seitlich stehen. Der Meister erkannte ihre Reife und sagte: „Ein einziges Wort, das Ruhe

und Frieden bringt, wenn man es hört, ist besser als das Wissen abertausender Dinge.“ Als Baddha diese Worte hörte, erlangte sie Verwirklichung. Fünfzig Jahre lang war sie als Asketin umher gepilgert, hatte von Almosen gelebt und sich Wissen angeeignet, ohne jedoch wahren Frieden zu finden. Jetzt hatte ein Wort des Buddha genügt, um ihren Geist von aller Gebundenheit zu befreien. Sie wurde seine Schülerin und trat dem Nonnenorden bei.

Es heißt, dass der Meister niemals stirbt.  
Wir könnten denken,  
dass mit dem körperlichen Tode des Meisters  
die Beziehung endet.  
Da aber die Beziehung von Geist zu Geist geschieht,  
ist der körperliche Fortgang kein Ende.  
Nur im Geist eines Schülers,  
der Vertrauen und Hingabe verloren hat,  
stirbt der Meister wirklich.  
Solange unser Vertrauen lebendig ist,  
lebt auch der spirituelle Einfluss des Meisters weiter,  
selbst wenn er körperlich nicht mehr anwesend ist.  
Die Inspiration bleibt erhalten, und wir  
sind nie vom Geist des Meisters getrennt.

*Gendün Rinpotsche*

## Um der Wahrheit willen habe ich praktiziert

Meister Lorepa reiste mit zwei Schultertaschen, die mit geröstetem Gerstenmehl gefüllt waren, zum großen See von Namtso. Er wollte das Eis des Sees überqueren und auf einer seiner Inseln allein meditieren. Doch als er an den See kam, sah er, dass das Eis bereits getaut war. Und so konnte er, obwohl er den starken Entschluss gefasst hatte, auf der Insel zu praktizieren, nicht hinübergelangen und musste unverrichteter Dinge am Ufer bleiben. Er flehte zu seinem Meister und weinte.

Da kam ein Fischerjunge vorbei und fragte: „Mönch, warum weinst du?“ Lorepa antwortete: „Ich habe gelobt, dass ich auf einer Insel im See meditieren werde. Doch jetzt ist das Eis schon geschmolzen und ich kann nicht hinübergehen. Deshalb bin ich traurig.“ Der Junge sagte: „Sei nicht traurig, ich kann dich hinüberbringen!“ Und er nahm Lorepa mit in sein Dorf. Der Vater des Jungen jedoch meinte: „Dieser See ist gefährlich und dies ist mein einziger Sohn. Es ist besser, dass ich Euch hinüberfahre.“ Und er warnte ihn: „Eure Vorräte reichen für zwei Jahre und oft friert der See jahrelang nicht zu. Wovon wollt Ihr dann leben? Außer von zwei großen Meistern der Vergangenheit habe ich von niemandem gehört, der dort meditiert hätte.“ Doch Lorepa ließ sich nicht entmutigen und so brachte der Fischer ihn zu einer Insel.

Lorepa fand dort einen wunderschönen Platz und verbrachte ein Jahr mit intensiver Meditation. Später sagte er, dass er niemals mehr Glück empfunden hätte als in jenem Jahr. Im nächsten Winter froh der See zu und er hatte immer noch Gerstenmehlvorräte, die für ein weiteres Jahr reichten. So entschloss er sich, zur Nachbarinsel namens Schamo zu gehen und dort ein weiteres Jahr zu praktizieren. Im selben Winter kamen seine Eltern ihn besuchen, begleitet und geführt von Gendündar, dem Diener von Lorepas Meister Tsangpa Gyare. Sie brachten viele Vorräte mit. Vater und Mutter umarmten ihren Sohn und weinten. Lorepa tröstete seine Eltern mehrere Tage lang und drängte sie dann heimzugehen. Gendündar jedoch blieb bei dem Meister. Lorepa sagte ihm: „Lebe du in der östlichen Felsenhöhle, koche das Essen und praktiziere. Mich aber maure in meiner Höhle ein.“ Und so praktizierten beide intensiv. Immer, wenn Gendündar dem Meister Essen reichte, aß dieser einen Teil und legte den Rest zum Trocknen beiseite. So vergingen sieben Jahre, bevor die Vorräte zu Neige gingen. In jenem Winter jedoch froh der See nicht zu.

Gendündar sagte zu Lorepa: „Das geröstete Gerstenmehl ist völlig aufgebraucht und auf dem See hat sich noch kein Eis gebildet.“ Da reichte ihm der Meister die getrockneten Speisereste heraus und sagte: „Mach eine Suppe daraus.“ Und Gendündar bereitete täglich eine Suppe daraus. Doch Lorepa dachte bei sich: „Was tun, wenn sich dann noch immer kein Eis bildet?“ Und er trocknete den Bodensatz der Suppe.

Nach einer Weile sagte Gendündar: „Die getrockneten Reste sind aufgebraucht und es hat sich noch immer kein Eis gebildet.“ Da reichte der Meister den getrockneten Bodensatz heraus und Gendündar bereitete daraus täglich eine Suppe. Bald war jedoch auch der Bodensatz aufgebracht und der See war noch immer nicht zugefroren. Lorepa sagte: „Schüttele die Gerstenmehlsäcke aus und mache einen Teig aus dem Mehl.“ Gendündar knetete aus dem Mehl einen Teig, der gerade so groß wie ein Daumen war.

Am Tag darauf sah Lorepa in seiner Meditation, dass ein totes Wild ans Inselufer geschwemmt worden war. Gendündar ging zum Strand, schnitt das Fleisch des Wildes in Stücke und trocknete es. Sie aßen jeden Tag ein wenig und überlebten so den Winter. Doch Eis bildete sich nicht auf dem See.

Eines Tages sagte Gendündar zu Lorepa: „Das Fleisch ist jetzt aufgebraucht.“ Der Meister sagte: „Koch meine Schuhe und meinen Meditationsgürtel, deine Schuhe und deinen Meditationsgürtel und die Gerstenmehlsäcke.“ Und er reichte seine Schuhe und den Meditationsgürtel hinaus. Gendündar war von Schmerz überwältigt. Doch kochte er alles gut und reichte es dem Meister. Bald war auch dies aufgebraucht und es war erst Sommer.

Gendündar dachte bei sich: „Wenn ich sterben würde, dann könnte meine Leiche dem Meister als Nahrung dienen.“ Er fragte Lorepa: „Meister, eine Menschenleiche liegt am Strand. Ist es in Ordnung sie zu essen oder nicht?“ Der Meister erwiderte: „Es ist in Ordnung.“ Da band Gendündar das eine Ende eines Strickes an einem Busch fest und das andere um seinen Nacken. Doch Lorepa erkannte, dass Gendündar sich ertränken wollte. Er brach die Höhlenwand nieder und kam schnell hinaus. Er nahm Gendündars Hand und sagte: „Sohn, es ist nicht nötig, solch einen Fehler zu begehen. Selbst wenn ich jetzt sterben muss, geschieht es ohne Bedauern, denn um der Wahrheit willen habe ich praktiziert.“

In der Nacht träumte Lorepa, dass sein Meister Tsangpa Gyare in einem weißen Zelt auf dem Strand der Insel weilte und von vielen Ortsgottheiten umgeben war. Bei Morgengrauen hörte er den Klang einer Handtrommel vom Himmel kommen. Lorepa folgte dem Klang und traf fünf himmlische Wesen, die zu ihm sagten: „Bruder, du bist lange Zeit überlastet gewesen. Du kannst jetzt heimkehren. Wir bitten dich, auf dem Eis den See zu überqueren.“ Dann verschwanden sie wie ein Regenbogen. Lorepa weckte Gendündar und sagte zu ihm: „Bitte geh zum Ufer und schau nach, ob sich tatsächlich, wie mir im Traum gesagt wurde, Eis auf dem See gebildet hat.“ Gendündar dachte bei sich: „Im Winter hat sich schon kein Eis gebildet, wie sollte es dann im Sommer möglich sein?“ Doch da es der Wunsch seines Meisters war, ging er hin und schaute nach. Auf dem See war Eis, das von einer dünnen Schneesicht bedeckt war, in der ein Fuchs seine Fußabdrücke hinterlassen hatte. Gendündar war außer sich vor Freude. Er ging zurück und sagte zu Lorepa: „Es hat sich tatsächlich Eis gebildet! Bitte lass uns schnell aufbrechen.“

Sie packten ihre Bücher und ihre wenige Habe zusammen und brachen auf. Am Ufer sagte der Meister: „Gendündar, du gehst voran.“ Kurz bevor sie das andere Ufer erreichten, fragte sich Gendündar plötzlich, ob der Meister auch noch hinter ihm ging, und er drehte sich nach ihm um. Da zogen die Ortsgottheiten den weißen Seidenschal, den sie für die beiden übers Wasser gelegt hatten, schnell wieder ein. Da Lorepa noch nicht ans Ufer gestiegen war, sank er bis zur Hüfte ins Wasser. Er sagte zu Gendündar: „Es wäre besser gewesen, wenn du nicht zurückgeschaut hättest.“

In der Nähe des Ufers waren drei Hirtenjungen, die hatten Lorepa und Gendündar über den See kommen sehen. Sie warfen sich vor den beiden nieder, gaben ihnen von ihrem Proviant Gerstenmehl und Lauch und sagten: „Ihr müsst große Meister sein! Welch ein Wunder, dass Ihr während dieser Jahreszeit übers Wasser gekommen seid. Wenn Ihr über diesen Hügel geht, werdet Ihr unser Zelt Dorf sehen. Bitte geht dorthin. Wir werden das Vieh zusammentreiben und kommen früher als gewöhnlich heim.“ Lorepa und Gendündar stiegen über den Hügel und Lorepa ließ sich in Rufweite außerhalb des Zeltdorfes nieder. Gendündar aber wollte unbedingt in das Dorf gehen. Der Meister sagte: „Wenn du hungrig bist, iss das Gerstenmehl und den Lauch. Praktiziere!“ Gendündar erwiderte: „Meister, selbst wenn du nicht gehst, ich muss gehen!“ „Wenn du unbedingt gehen musst, so sage nicht, dass wir von der Insel Schamo kommen.“

Als Gendündar sich dem Dorf näherte, kamen viele Hunde und eine Gruppe Jugendlicher, die ihn fragten, woher er komme. Durch die Hunde und den Anblick so vieler Menschen verunsichert, antwortete Gendündar: „Ich komme von der Insel Schamo.“ Sie sagten: „Der See war seit Jahren nicht zugefroren. Du bist bestimmt ein Räuber!“, und sie schlugen ihn. Als Gendündar zurückkam, fragte der Meister ihn: „Na, hast du einige Almosen erhalten?“ Dieser antwortete: „Nein, ich habe keine Almosen, sondern Schläge bekommen.“ Lorepa sagte: „Vorhin habe ich dir gesagt, bleibe und praktiziere! Praktiziere jetzt!“

Gegen Abend kamen die Hirtenjungen heim und erzählten ihren Eltern, was sie gesehen hatten. Da entschuldigten sich die Nomaden bei den beiden und luden sie ein: „Kommt in unser Dorf, wir werden euch bewirten.“ Lorepa und Gendündar blieben eine Woche lang bei ihnen und unterwiesen sie auf ihre Bitte hin in der Lehre des Buddha.

Später, als Meister Lorepa in einem Kloster lebte, kamen die drei Hirtenjungen, die gesehen hatten, wie sie über den See gingen, gemeinsam mit einigen anderen zu ihm, ließen sich ihr Haar abschneiden und wurden Mönche und Nonnen. Der Meister unterrichtete sie in der Meditation und wie man echte Einsicht in die wahre Natur seines Geistes erlangt. Einige von ihnen wurden große Praktizierende und erlangten, sorgenfrei von Abgeschiedenheit zu Abgeschiedenheit wandernd, tiefe Einsicht in die ursprüngliche Weisheit.

## Das Quaken einer Wildente

Meister Ma Tsu und sein Schüler Pai Tschang gingen eines Tages im Gebirge spazieren. In der Nähe quakte eine Wildente. Ma Tsu fragte: „Was war das?“

Pai Tschang antwortete: „Das war das Quaken einer Wildente.“

„Und wo ist das Quaken jetzt hingegangen?“, fragte der Meister.

„Fortgeflogen!“, erwiderte Pai Tschang.

Da packte Ma Tsu Pai Tschangs Nase und zog daran, sodass dieser vor Schmerz laut aufschrie.

„Und da behauptest du fortgeflogen.“

In diesem Augenblick hatte Pai Tschang eine Einsicht in die Wahrheit. Er ging in sein Zimmer und weinte.

Ein anderer Mönch kam herein. Als er ihn weinen sah, fragte er: „Hast du Heimweh nach deinen Eltern?“ „Nein.“

„Hat jemand dich ausgeschimpft?“ „Nein.“

„Ja, aber warum weinst du dann?“ „Der Meister hat an meiner Nase gezogen und sie schmerzt immer noch!“, antwortete Pai Tschang.

„Warum hat der Meister an deiner Nase gezogen?“, fragte der Mönch.

„Da fragst du vielleicht besser den Meister selbst!“

Der Mönch ging zu Ma Tsu und fragte: „Was hat der Meister mit Pai Tschang gemacht, dass dieser so sehr weint?“

Der Meister antwortete: „Pai Tschang versteht, frag besser ihn!“

Der Mönch kehrte darauf zu Pai Tschang zurück und sagte: „Der Meister sagt, dass du verstehst. Du sollst es mir sagen!“

Da begann Pai Tschang, von Herzen zu lachen.

„Eben gerade hast du noch geweint, warum lachst du jetzt?“

„Ja, eben gerade habe ich noch geweint und jetzt lache ich.“

Der Mönch wusste sich keinen Reim aus dieser Begebenheit zu machen und ging kopfschüttelnd davon.

Am nächsten Tag begab sich Ma Tsu in die Dharma-Halle. Als alle Mönche versammelt waren, ging Pai Tschang nach vorn und rollte die Matte zusammen, auf der sich die Mönche vor und nach ihrer Frage an den Meister niederwarfen. Da diese Matte gewöhnlich zum Ende der Unterweisungen zusammengerollt wird, stieg Ma Tsu von seinem Sitz und ging in sein Zimmer zurück.

Pai Tschang folgte ihm. „Warum hast du, bevor ich auch nur ein Wort gesagt habe, die Matte zusammengerollt?“ Pai Tschang antwortete: „Gestern habt Ihr meine Nase gegriffen und sie hat geschmerzt.“

„Gestern, wohin hast du da deinen Geist gerichtet?“

Pai Tschang antwortete: „Heute schmerzt meine Nase überhaupt nicht mehr.“

Da sagte Ma Tsu erfreut: „Du hast den gestrigen Vorfall wirklich tief verstanden.“

Pai Tschang warf sich nieder und zog sich dann zurück.

## Dieser Meister scheint verrückt zu sein

Meister Gui Sheng hatte den Ruf ein großer, aber sehr harter und ernster Zenmeister zu sein. Die flickengewandeten Mönche respektierten und fürchteten ihn. Als sie noch selbst Mönche im Training waren, machten sich die späteren Zenmeister Fa Yuan und Yi Huai auf den Weg zu Meister Gui Sheng, um mit ihm zu praktizieren und unter ihm zu lernen. Sie kamen mitten in einem schneereichen Winter im Tempel an. Meister Gui Sheng akzeptierte sie, aber er verhielt sich sehr abweisend. Wie die anderen erst kürzlich angekommenen Mönche wurden sie nicht in der Halle der Mönche zugelassen, sondern meditierten auf der äußeren Estrade der Halle. Gui Sheng versuchte mit allen Mitteln, die Neulinge fortzujagen. Eines Morgens kam er mit einem Eimer voll kalten Wassers und goss ihnen, während sie in Meditation saßen, mit einer hölzernen Schöpfkelle Wasser auf die Köpfe. Dies reichte, um alle anderen neu gekommenen Mönche zu vertreiben. Sie sagten ‚Dieser Meister scheint verrückt zu sein‘ und verließen missmutig das Kloster. Nur Fa Yuan und Yi Huai ließen sich nicht beirren und fuhren einfach mit der Meditation fort. Gui Sheng beschimpfte sie und schrie: „Wenn ihr jetzt nicht gleich verschwindet, werde ich euch schlagen!“ Yi Huai wandte sich zu ihm und sagte: „Wir beide sind mehr als tausend Meilen hierher gewandert, um mit Euch Zen zu praktizieren und zu studieren. Wie könnten wir da nur wegen eines Schöpflöffels Wasser, der über uns ausgegossen wurde, den Tempel wieder verlassen! Selbst wenn Ihr uns zu Tode prügeln wolltet, würden wir nicht gehen.“ Gui Sheng lachte: „Ihr zwei müsst Zen praktizieren!“ Mit diesen Worten akzeptierte er sie.

Später erhielt Fa Yuan die Aufgabe, als Koch für die Gemeinschaft der Mönche zu sorgen. Im Kloster war das Essen immer karg und zudem war die Nahrung von armseliger Qualität. Und so nahm Fa Yuan eines Tages, als der Meister in der Stadt war, den Schlüssel zum Vorratsraum und holte Weizenmehl, um daraus einen leckeren Brei für die Mönche zu kochen. Als der Brei gekocht und es Zeit zum Essen war, kam Gui Sheng unerwartet zurück. Er aß stillschweigend mit den Mönchen. Nachdem er den Brei gegessen hatte, setzte er sich in die Vorhalle, schickte nach Fa Yuan und fragte ihn: „Ist es wahr, dass du Mehl aus der Vorratskammer gestohlen hast, um diesen Brei zu kochen?“ Fa Yuan nickte und sagte: „Bitte bestraf mich dafür!“ Gui Sheng ließ ihn den Preis für das Weizenmehl berechnen. Der Preis war so hoch, dass er seine Roben und seine Schalen verkaufen musste, um das Mehl bezahlen zu können. Dann gab Gui Sheng ihm dreißig Schläge mit dem Stab und befahl ihm, das Kloster zu verlassen.

Fa Yuan blieb in der Stadt und bat einige Mitpraktizierende, bei Gui Sheng um Vergebung zu bitten. Doch Gui Sheng ließ sich nicht erweichen. Als Fa Yuan darauf anfragen ließ, ob er dann vielleicht den Mönchen in den Raum folgen

dürfe, wo sie sich mit dem Meister trafen, erlaubte Gui Sheng auch das nicht. Eines Tages ging Gui Sheng in die Stadt und sah Fa Yuan vor dem Gästehaus des Klosters stehen. Gui Sheng sagte zu ihm: „Dieses Haus gehört dem Kloster. Hast du während der Zeit, die du hier verbracht hast, bezahlt oder nicht?“ Als dieser verneinte, forderte er ihn auf auszurechnen, wie viel er dem Kloster schulde, und seine Schulden zu begleichen. Fa Yuan ließ sich dadurch nicht aus der Fassung bringen, sondern ging mit seiner Bettelschale in der Stadt betteln und sandte das Geld, das er erhielt, dem Kloster.

Einige Zeit später, als Gui Sheng in der Stadt Erledigungen machen musste, sah er Fa Yuan mit seiner Bettelschale durch die Straßen ziehen. Seine Unerschütterlichkeit beeindruckte den Meister, und als er zurück im Kloster war, sagte er den Mönchen: „Fa Yuan ist wirklich entschieden, Zen zu praktizieren! Bitte teilt ihm mit, dass er sein Training hier im Kloster fortsetzen kann.“

So wie der,  
welcher keinen Führer hat,  
den Weg verliert,  
so wird auch der,  
welcher nach seinem eigenen Gutdünken  
ein einsames Leben beginnt,  
leicht verloren gehen,  
auch wenn alle menschliche Weisheit  
in ihm wäre.

*Klimakus*

Wer allein bleiben will,  
ohne einem Lehrer oder Führer zu folgen,  
gleichet einem einsamen und herrenlosen Baum  
auf weiter Flur.  
Mag er auch noch so viele Früchte tragen,  
sie gelangen doch nicht zur Reife,  
weil die vorübergehenden Wanderer  
sie vor der Zeit pflücken.

*Johannes vom Kreuz*

## Befreie dich von aller Dualität

Es war einmal ein Yogi namens Namdev, der so intensiv praktizierte, dass das formlose und attributlose höchste Wesen Gestalt annahm und ihn mit Liebe behandelte. Da der höchste Herr sein Gefährte geworden war, wurde Namdev von Stolz ergriffen.

Zu Lebzeiten Namdevs lebten viele große Heilige, die sich jährlich einmal an einem besonders heiligen Tag zu Gebeten und religiösen Gesprächen trafen. Das Kennzeichen all dieser heiligen Männer und Frauen war, dass sie Haushälter waren und größtenteils den unteren Schichten des Volkes angehörten. Es gab unter ihnen Schuster, Bauern, Hausmädchen, Töpfer, Barbieri und Straßenfeger. Der Herr hatte Namdevs Stolz erkannt und schlug ihm deshalb vor, zu ihrem Treffen zu gehen. Er sagte: „Für alle dort Versammelten könnte solch ein großer Yogi wie du eine wirkliche Inspiration sein.“ Namdev war sogleich einverstanden, und er malte sich in seinem Geiste aus, wie alle dort versammelten Heiligen ihn, der vom Herrn selbst geschickt worden war, mit der größten Ehrerbietung begrüßen würden.

Doch als Namdev ankam, nahm überhaupt keiner Notiz von ihm. Er fühlte sich auf einmal sehr klein und setzte sich unbemerkt in einer Ecke nieder. Namdev erkannte nicht, dass der Herr in jedem dieser Heiligen in unterschiedlicher Gestalt anwesend war. Für ihn war der Herr auf eine einzige Gestalt, in der er ihm erschien, begrenzt. Doch all diese Heiligen hatten echte Verwirklichung. Für sie hatte der Herr zahllose Formen, er war alldurchdringend.

Der älteste unter den Heiligen war der Töpfer Gora, und der hatte einen Neffen, der unmittelbar in die Herzen der Menschen schauen konnte. Dieser Neffe hatte Namdev wahrgenommen und er ging zu Gora und sagte: „Onkel, hier ist ein neuer Topf, schlage ihn einmal, um zu sehen, ob er schon ganz gebrannt ist oder nicht.“ Gora klopfte Namdev auf den Kopf. Dieser fühlte sich beleidigt und rief wütend: „Was fällt euch ein, für wen haltet ihr mich. Ich bin ein Yogi, dem täglich der Herr erscheint, und er ist wie ein guter Gefährte zu mir. Was fällt euch ein, mich so zu behandeln?“

Gora sagte darauf: „Dieser Topf ist noch nicht gebrannt. Er ist noch nicht im Feuer gewesen. Wer ist dein Meister?“

Namdev erwiderte: „Was brauche ich einen Meister, der Herr ist mein ständiger Begleiter.“

Da wiesen ihn die Heiligen aus dem Tempel. Namdev fühlte sich völlig erniedrigt und ging gesenkten Hauptes heim.

Als er wieder in seiner Hütte war, kam der Herr und fragte ihn, wie es ihm ergangen sei. Und Namdev erzählte ihm, was sich ereignet hatte. „Diese sogenannten Heiligen haben nichts Besonderes an sich, sonst hätten sie nicht mich, dem du täglich erscheinst, einen ungebrannten Topf genannt.“

Der Herr antwortete: „Diese Männer und Frauen sind allesamt große Verwirklichte und sie haben dir die Wahrheit gesagt.“

Namdev fragte erstaunt: „Hältst du mich denn auch für einen ungebrannten Topf, Herr?“

„Ja, du bist noch nicht im Feuer der Weisheit gebrannt worden und du sollst einen Meister aufsuchen, bei dem du in die Lehre gehst.“

„Aber Herr, du bist doch mein Freund und täglicher Gefährte, etwas Besseres gibt es doch nicht.“

Der Herr antwortete: „Ich bin der Freund aller Wesen, ich lebe im Herzen eines jeden. Deine Freundschaft mit mir ist nichts Besonderes. Doch jemand, der keinen Meister hat, der wird nirgendwo respektiert. Suche dir einen Meister.“

„Aber wen soll ich mir als Meister nehmen?“

Der Herr sagte: „Gehe zu Vishoba, er ist ein sehr großer Verwirklichter.“ Und er nannte ihm den Namen der Stadt, wo er diesen Meister finden könne.

Also begab sich Namdev zu dieser Stadt und fragte die Leute, wo der Meister Vishoba lebe. Schließlich schickte ihn jemand zu einem Tempel der Gottheit Shiva. Als er den Tempel betrat, fand er einen alten, merkwürdig aussehenden Mann, der schnarchend am Boden lag und seine Füße auf den Shiva Lingam, dem höchsten Verehrungssymbol für die Gottheit Shiva, gelegt hatte. Namdev dachte: „Dies kann nicht der Meister sein. Doch will ich diesen Menschen wecken und ihm sein ungebührliches Verhalten vor Augen halten.“ Er klatschte mit den Händen und rief laut: "Wer schnarcht hier im Tempel Shivas?"

Der alte Mann machte die Augen auf und fragte, als er Namdev sah: „Was bringt dich hierher?“

„Das sage ich dir später, nimm erst einmal die Füße vom Kopf des Herrn.“

Der alte Mann antwortete: „Ich bin so alt und schwach, dass ich nicht einmal mehr meine Füße bewegen kann. Ich wäre dir sehr dankbar, wenn du sie nimmst und an eine andere Stelle legst.“

Namdev nahm sogleich die Füße und legte sie auf den Boden. Doch kaum berührten die Füße des Alten den Boden, erschien wieder ein Lingam unter ihnen. Namdev staunte, nahm aber geschwind die Füße ein zweites Mal und legte sie beiseite, und kaum hatten die Füße den Boden berührt, erschien wiederum ein Lingam unter ihnen. Er versuchte es noch ein drittes Mal, und es geschah wieder das Gleiche.

Da erkannte Namdev, dass dieser alte Mann der große Verwirklichte Vishoba war. Er verbeugte sich vor ihm und sagte: „Ich bin Namdev, und der Herr hat mich zu Euch gesandt, damit ich Euer Schüler werde. Bitte unterweist mich.“ Der Meister antwortete: „Namdev, du solltest nicht der Täuschung unterliegen, dass es Gott hier gibt aber nicht dort, dass Gott auf der einen Seite und das Universum auf der anderen Seite existiert, dass es das Gute in diesem Winkel und das Böse in jenem Winkel gibt. Gott ist überall. Der Herr selbst hat dieses vielgestaltige Universum gemacht. Niemand außer Gott könnte sich jemals als

solch ein unermessliches, vielgestaltiges Universum manifestieren. Befreie dich von aller Dualität und erkenne, dass es nur das eine alldurchdringende, höchste Wesen gibt. Wenn du dies erkennst, so hast du echte Verwirklichung erlangt und alle Unterscheidung zwischen Fessel und Freiheit überschritten.“ Als Namdev diese Worte hörte, erlangte er das Erwachen.

Später, als er in seine Heimat zurückgekehrt war, begab er sich wieder zum Treffen der Heiligen. Diesmal wurde er von allen herzlich begrüßt. Sie sagten ihm: „Ja, jetzt hast du einen Meister gefunden und bist wirklich im Feuer der Weisheit gebrannt worden. Jemand, der den Herrn nur außerhalb seiner selbst und nicht in seinem eigenen Herzen sieht, gleicht einem, der nur das Universum und nicht Gott sieht. Wenn so jemand eine Vision des Herrn hat, bedeutet das gar nichts.“

Der äußerliche Gelehrte studiert entweder um seiner selbst willen oder weil er will, dass man ihn sieht, hört oder Beifall klatscht.

Der innerliche Weise studiert nicht um seiner selbst willen, sondern um Wissen zu erlangen. Wenn der innerliche Weise Wissen erlangt hat, kann er ein Wirkender oder ein Lehrer werden. Falls er ein Lehrer ist, wird es seine einzige Sorge sein, denen Wissen anzuvertrauen, die wirklichen Nutzen daraus ziehen; und nicht denen, die sich damit schmücken, andere damit beeindrucken oder sich wichtig fühlen wollen.

Obwohl der wahre innerliche Gelehrte mühelos verstehen kann, wer aus unpassenden Beweggründen Wissen sucht, kann er es diesen leider nicht direkt offenlegen, weil ihr befehlshaberisches Selbst seine Rolle so hartnäckig verteidigt und wie es nur eben kann das Erlangen wahren Wissens verhindert. Wenn wirkliches Wissen kommt, ist das befehlshaberische Selbst vergessen. Warum sollte man sich da wundern, dass es so hartnäckig kämpft. Eben deshalb mahnen die Weisen ja eindringlich zur Demut.

Samarqandi

## Frischer und reiner Wind

Ein alter Mönch, der allein den Bergtempel oberhalb eines kleinen Dorfes betreute, hatte einen kleinen Waisenjungen angenommen und kümmerte sich voller anhänglicher Liebe um ihn. Eines Tages wurde der Junge krank, und trotz der unermüdlichen Fürsorge des Mönchs genas er nicht wieder und starb. Der Kummer des Mönchs war so groß, dass er seinen Verstand verlor. Er lag tagelang weinend über dem Körper des Jungen und verzehrte schließlich seinen Leichnam. Von da an stieg er nachts ins Dorf hinab und machte sich über die Leichen her. Das ganze Dorf war in Panik und niemand traute sich, dem Mönchen, der sich in einen Dämon verwandelt hatte, Einhalt zu gebieten. Eines Tages kam Meister Kwaian in dieses Dorf. Als er die Geschichte des leichenfressenden Mönchs hörte, beschloss er, den Versuch zu unternehmen, diesen Mönch von seiner dämonischen Besessenheit zu befreien. Er stieg zum Tempel hinauf und wurde dort höflich und den Regeln der Gastfreundschaft entsprechend empfangen. Der Meister fragte, ob er wohl im Tempel übernachten könne, denn es sei bereits zu spät, um nach einer anderen Bleibe zu suchen. Der Mönch nickte und zeigte ihm ein Zimmer. Meister Kwaian bedankte sich und zog sich zur Meditation zurück.

Tief in der Nacht schlich sich der Mönch leise ins Zimmer des Meisters, da er ihn umbringen und seine Leiche verzehren wollte. Doch sah er niemanden im Zimmer und so durchsuchte er den ganzen Tempel. Er irrte die ganze Nacht durch den Tempel, ohne auch nur eine Spur seines Gastes zu finden. Am anderen Morgen jedoch traf er den Meister im Zimmer an. Da verbeugte er sich vor ihm und sagte: „Der Meister ist in Wahrheit ein Buddha. Ob er mich wohl die Wahrheit lehren kann, die mich befreit?“

Meister Kwaian sagte ihm darauf, dass er über folgende Verse meditieren solle:

„Auf dem Fluss spiegelt sich der Mond,  
In den Pinien weht der Wind,  
Frischer und reiner Wind  
Einer langen, friedlichen Nacht.  
Worin hat das seinen Grund?“

Im folgenden Jahr kehrte er in den Tempel zurück, um nach dem Mönch zu schauen. Doch wirkte der Tempel verlassen und die Wege waren von Gras und Unkraut überwuchert. In der Abendstille hörte er eine Stimme, die leise die Verse murmelte, die er dem Mönch als Meditation gegeben hatte. Er folgte ihrem Klang und sah im Gras eine niedergekauerte Gestalt sitzen, die ihm den Rücken zuwandte. Auf sein Rufen reagierte sie nicht. Also ging er näher und sah, dass der alte Mönch schon seit langem verstorben war. Nur die Gebeine und Teile des blauen Mönchskittels waren noch übrig.

Meister Kwaian ließ darauf den Tempel instandsetzen und machte aus ihm einen Ort intensiver religiöser Praxis.

Es gibt gefürchtete Gegenden,  
wo Gefahr durch Wegelagerer,  
Raubtiere und dergleichen droht.  
Wenn wir uns ungeschützt auf solche Wege wagen,  
gefährden wir Körper, Leben und Besitz.  
Begleitet uns hingegen eine starke Eskorte,  
kann kein Unglück geschehen.  
Genauso ist es auch,  
wenn wir auf dem Weg zum Erwachen  
positive Kraft und Gewahrsein ansammeln  
und uns ohne die schützende Begleitung  
eines Lehrers auf den Weg  
zur Stadt der Allwissenheit machen.  
Dann werden die inneren Wegelagerer  
unserer Vorstellungen und Gefühle sowie  
die äußeren Wegelagerer der Versuchungen  
und irreführenden Kräfte jeder Art  
uns bald den Schatz unserer Verdienste  
und das Leben in glücklicheren Bereichen rauben.  
Es heißt: „Diese Bande räuberischer Geistesgifte  
wird, sobald es eine Gelegenheit gibt,  
dir alles Gute rauben und  
dich sogar um das Leben  
in glücklicheren Bereichen bringen.“  
Doch trennen wir uns nie vom spirituellen Freund,  
der wie eine Eskorte ist, so werden wir  
den Schatz unserer Verdienste nicht verlieren,  
und auch nicht unseres Lebens  
in glücklicheren Bereichen beraubt, sondern  
in die Stadt der Allwissenheit gelangen.

*Gampopa*

## Der höchste Name Allahs

Ein Mann, der sehr von sich und seiner eigenen Gelehrsamkeit eingenommen war, hatte gehört, dass der Meister Du'n-Nun in Ägypten den höchsten Namen Allahs kannte. Da er begierig war, seine Gelehrsamkeit sozusagen durch die Kenntnis dieses Namens zu vollenden, brach er von seinem Wohnort Mekka nach Ägypten auf. Doch wurde er vom Meister, der sonst zu allen gütig und liebenswürdig war, wegen seiner Selbstherrlichkeit nicht besonders freundlich empfangen. Als der Fremdling aber aus der Disputation mit einem Theologen als Sieger hervorging, begann der Meister ihn zu akzeptieren und schien ihn nach einer Weile mehr zu beachten als seine übrigen Schüler.

Nach einem Jahr hielt der Mann die Zeit für gekommen Meister Du'n-Nun nach dem verborgenen höchsten Namen Allahs zu fragen. Doch als Antwort erhielt er nur Schweigen. Sechs Monate später schickte der Meister ihn mit einer Schale, die mit einem Deckel zugedeckt und in ein Stofftuch eingehüllt war, zu einem Freund in die Nachbarstadt und bat ihn dieses Geschenk mit den besten Grüßen unversehrt zu überreichen.

Unterwegs dachte der Gelehrte: ‚Du'n-Nun schickt eine Gabe an seinen Freund, doch die Schale ist so merkwürdig leicht. Ich will doch einmal schauen, was darin verborgen ist.‘ Und so hielt er an, löste das Tuch und hob den Deckel. Da sprang eine Ratte aus der Schale und lief davon. Der Mann wurde ärgerlich, weil er dachte, dass Du'n-Nun ihn zum Narren machen wollte und kehrte schnurstracks um.

Als der Meister ihn sah, verstand er sofort, was geschehen war und sagte: „Du Tor, du hast mich schon betrogen, wo ich dir nur eine Ratte anvertraut habe. Wie könnte ich dir da den höchsten verborgenen Namen Allahs anvertrauen. Geh deiner Wege, ich will dich nicht mehr sehen.“

## Du hast wirklich deinem Meister gedient

Ein Meister erklärte eines Tages zwei von seinen Schülern die Geheimnisse wahrer Meditation und echter Erkenntnis und wies sie dabei auch an, den Meister nicht auf seinen Körper zu beschränken, sondern ihn überall zu sehen. Er sagte: „Der Meister ist euer inneres Selbst wie auch das innere Selbst von allen. Wohin auch immer ihr geht, ihr solltet das Empfinden haben, dass der Meister auch anwesend ist.“ Dann gab er jedem von ihnen eine Frucht und schickte sie mit den Worten fort: „Sucht einen Ort, wo niemand ist, und esst dort diese Frucht. Danach kommt hierher zurück.“

Einer von ihnen kam bald ohne Frucht zurück. Der Meister fragte ihn: „Was hast du mit der Frucht gemacht?“

Der Schüler antwortete: „Ich habe mich in meinem Zimmer eingeschlossen, wo niemand war, und dort habe ich unbeobachtet die Frucht gegessen.“

Der andere brachte dem Meister die Frucht mit den Worten zurück: „Meister, Ihr selbst habt gesagt, dass der Meister allgegenwärtig ist. Überall wo ich hinging, spürte ich Eure Gegenwart, und so konnte ich die Frucht nicht essen. Deshalb bringe ich sie Euch zurück.“

Der Meister sagte darauf zu ihm: „Du hast wirklich deinem Meister gedient und aufgrund deiner Hingabe Verwirklichung erlangt. Jetzt kannst du gehen, wohin du willst. Geburt und Tod wird es für dich nicht mehr geben.“

Und zu dem anderen sprach er: „Dein Bruder hat wirkliche Hingabe geübt, du jedoch hast nicht verstanden und die Frucht gegessen. Du wirst noch viele Male wieder geboren werden und etwas zu essen erhalten.“

Die Väter sprachen:

„Wenn jemand zu einem Mann Gottes Vertrauen hat  
und sich ihm ganz unterstellt und überlässt,  
dann braucht er nicht so sehr  
auf die Gebote Gottes zu achten,  
sondern er soll sich vielmehr  
mit seinem ganzen Willen  
jenem geistlichen Vater überlassen.  
Denn wenn er ihm in allem folgt,  
wird er vor Gott in keine Sünde fallen.“

## Du und ich sind nicht gleich

Meister Tosui war der Leiter eines großen Tempels und Lehrer vieler Schüler. Eines Tages jedoch legte er sein Amt nieder, ließ seine Mönchsgewänder im Tempel zurück und schloss sich einer Gruppe von leprakranken Bettlern an. Einer seiner Schüler fand heraus, wo er war, und wollte sich ihm anschließen.

Der Meister sagte: „Es ist sehr schwierig, mir zu folgen. Du musst alles aufgeben, selbst deine Mönchsgewänder, und dich mit einer Strohmatten als Bett begnügen.“ Der Schüler ließ sich von diesen Worten nicht abschrecken, und so erlaubte Meister Tosui ihm zu bleiben.

Eines Tages starb ein Mann, der schon über und über von der Lepra zerfressen war. Meister Tosui bat seinen Schüler, ein Grab zu schaufeln. Als dieser fertig war, sagte er: „Nimm du die Beine, ich halte den Kopf.“ Der Leichnam war völlig von eiternden Wunden bedeckt und dem Schüler war übel vor Ekel. Aber er überwand sich und sie legten den Toten ins Grab. Als er das Loch zugeschaufelt hatte, war er hungrig von der Arbeit und fragte den Meister, ob er etwas zu essen haben könne. Der entgegnete: „Iss doch die Suppe dort!“ Es war die Suppe, die der Verstorbene zurückgelassen hatte. Sie war mit Blut und Eiter aus seinen Wunden vermischt. Den Schüler ekelte sehr, doch sagte er sich: „Wenn ich diese Suppe nicht esse, ist meine Entscheidung, dem Meister zu folgen, sehr schwach. Ich muss sie essen!“ Aber der erste Schluck blieb ihm im Halse stecken. Meister Tosui sagte darauf: „Es ist sehr schwierig, mein Schüler zu sein, sehr schwierig, und du bist dazu nicht imstande.“ Der Schüler weinte, doch der Meister fuhr tröstend fort: „Du und ich sind nicht gleich, unsere Verhältnisse sind verschieden. Du kannst kein Bettler sein, du musst ein großer Mönch werden.“ Und er schickte ihn ins Kloster zurück.

Meister Tosui jedoch lebte bis ins hohe Alter als Bettler abseits der Gesellschaft, schlief in Scheunen und Ställen oder anderen Unterkünften des Zufalls und half vielen Kranken und Ausgestoßenen. Am Ende seines Lebens wurde er von einem reichen Sake-Kaufmann aufgenommen. Als Gegenleistung für Unterkunft und Essen verkaufte Tosui aus fermentiertem Reiswein hergestellten Essig. Von Zeit zu Zeit jedoch verschwand er einfach aus dem Geschäft, um wieder ein wenig von der Freiheit eines Bettlerlebens zu kosten und in Ställen und Scheunen zu schlafen. Er trug immer ein Bild des Buddha Amitabha, den Buddha des unendlichen Lichtes, bei sich, das er an einer Wand seiner Unterkunft aufhängte. Darunter hatte er einen kleinen Vers geschrieben: „Dieser Ort ist eng und dreckig, aber ich leihe ihn euch gern!“

## Ach, das macht gar nichts

Ein Mann kam zu einem Meister und sagte: „Ich möchte gern Euer Schüler werden.“ Der Meister antwortete: „Ja, ich freue mich, dass du mein Schüler werden willst.“ Diese Antwort überraschte den Mann, denn er hatte gedacht, dass er aufgrund seiner vielen Fehler bestimmt nicht angenommen würde: „Ich frage mich, ob Ihr wisst, wie viele Fehler ich habe.“

Der Meister lachte: „Ja, ich kenne bereits deine Fehler, doch ich nehme dich trotzdem als Schüler an.“

„Aber ich habe sehr schlimme Fehler. Ich spiele sehr gern, und ich betrinke mich öfter mal.“

„Ach, das macht gar nichts.“

„Ich habe noch viele andere Fehler.“

Der Meister entgegnete: „Das stört mich nicht. Doch jetzt, wo ich alle deine Fehler akzeptiert habe, musst du eine Bedingung von deinem Lehrer akzeptieren.“ Der Mann nickte bereitwillig. „Du magst dich deinen Fehlern hingeben, doch nicht in meiner Gegenwart. Nur so viel Respekt solltest du deinem Lehrer gegenüber bewahren.“ Dieser Vorschlag gefiel dem Schüler sehr, und er ging glücklich nach Hause.

Als er jedoch das nächste Mal zum Spielen ging, sah er das Gesicht seines Meisters vor sich, und er konnte nicht spielen. Und wie er sich wieder einmal betrinken wollte, erging es ihm genauso, und er ließ davon ab. Immer wenn er einen seiner Fehler begehen wollte, sah er das Gesicht des Meisters vor sich. Nach einer Weile kehrte er zu seinem Lehrer zurück und der fragte ihn lächelnd: „Na, hast du irgendeinen deiner Fehler begangen?“

Er antwortete: „Oh nein, es ging nicht! Immer wenn ich einen meiner üblichen Fehler begehen will, verfolgt mich mein Meister.“

Wie groß der Lehrer auch sein mag,  
er ist hilflos gegenüber einem,  
dessen Herz verschlossen ist.

*Hafiz*





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.“

## Herzengüte

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 Herzengüte 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 schmerzhaftige 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 vorauslaufen und ging gemächlich allein weiter. Der junge Mönch traf auf einen Priester der alten Götterreligion des Landes, der mit einem großen Holzklötz 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 hunderten 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 Kälden 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?“

Kälden 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 Kümmernissen. 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 Fastengelöbniß 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 Fastengelöbniß vergessen?“ „Nein, ich habe es nicht vergessen. Aber ich hielt es für besser, das Fastengelöbniß 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, schau 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 verduzt: „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 aufgebrauchten 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, rassistischen 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 Abgeschlossenheit 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 tötetest, 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*





Vergänglichkeit und Tod

Schlafe ein mit der Erinnerung an den Tod,  
und erhebe dich mit dem Gedanken,  
dass du nicht lang leben wirst.

*Uwais El-Qarni*

Wenn du nur eine Dharmapraxis wählen kannst, dann wähle die Meditation über Vergänglichkeit.

Am Anfang bewirkt die Meditation über Tod und Vergänglichkeit, dass du den Weg des Dharma betrittst. In der Mitte gibt sie dir den Anstoß, Heilsames zu tun. Am Ende verhilft sie dir dazu, die Gleichheit aller Phänomene zu erkennen.

Am Anfang bewirkt die Meditation über Vergänglichkeit, dass sich dein Haften an den Dingen dieses Lebens lockert. In der Mitte führt sie dazu, jede Bindung an Samsara abzustreifen. Am Ende hilft sie, den Weg zum Nirwana zu gehen.

Am Anfang bewirkt die Meditation über Vergänglichkeit, dass du Vertrauen entwickelst. In der Mitte gibt sie dir Energie beim Praktizieren. Am Ende hilft sie dir, Weisheit entstehen zu lassen.

Am Anfang bewirkt die Meditation über Vergänglichkeit, dass du dich auf die Suche nach dem Dharma begibst, solange bis du völlige Gewissheit hast. In der Mitte spornt sie dich zum Praktizieren an, und am Ende hilft sie dir, das höchste Ziel zu erreichen.

Am Anfang bewirkt die Meditation über Vergänglichkeit, dass du mit einer Energie praktizierst, die dich wie eine Rüstung schützt, solange bis du völlige Gewissheit hast. In der Mitte führt sie dich dahin, dass du in deiner Praxis Energie im Tun hast. Und am Ende bringt sie dich dazu, mit einer Energie zu praktizieren, die unersättlich ist.

*Geshe Potowa*

## Das Denken an den Tod

Eines Tages sagte der Buddha zu den Mönchen, die mit ihm beisammen saßen: „Das Denken an den Tod, wenn man es übt und pflegt, bringt großen Gewinn und tiefe Zufriedenheit, denn es führt uns zum Todlosen und endet im Todlosen.“

Und er fragte sie: „Übt ihr Mönche auch entschieden das Denken an den Tod?“

Darauf erwiderte einer: „Ja, ich übe das Denken an den Tod.“

Der Buddha fragte ihn: „Und wie übst du das Denken an den Tod?“

„Ich denke: Ach, vielleicht werde ich nur noch diesen Tag und diese Nacht leben. Möge ich die Lehre des Erhabenen beherzigen und sie intensiv praktizieren.“

Ein anderer Mönch sagte: „Auch ich übe das Denken an den Tod. Ich denke: Vielleicht habe ich nur noch diesen einen Tag zu leben. Möge ich die Lehre des Erhabenen beherzigen und sie intensiv praktizieren.“

Ein dritter sagte: „Ich übe mich auch im Denken an den Tod. Ich denke: Vielleicht werde ich nur noch solange leben, wie ich brauche, um mein Essen in der Bettelschale zu verzehren. Möge ich die Lehre des Erhabenen beherzigen und sie intensiv praktizieren.“

Ein vierter sagte: „Ich übe das Denken an den Tod, indem ich denke, dass mir vielleicht nur noch so viel Zeit bleibt, wie ich brauche, um die letzten vier oder fünf Bissen meines Essens zu kauen. Möge ich die Lehre des Erhabenen beherzigen und sie intensiv praktizieren.“

Ein anderer wiederum sagte: „Ich übe das Denken an den Tod, indem ich mir sage: Ich werde vielleicht nur noch solange leben, wie ich diesen einen Bissen kauge. Möge ich die Lehre des Erhabenen beherzigen und sie intensiv praktizieren.“

Und ein letzter sagte: „Auch ich übe das Denken an den Tod. Ich denke: Vielleicht werde ich nur noch solange leben, wie ich nach dem Einatmen ausatme und nach den Ausatmen einatme. Möge ich die Lehre des Erhabenen beherzigen und sie intensiv praktizieren.“

Darauf sprach der Buddha: „Es ist gut, dass ihr Mönche das Denken an den Tod übt. Doch üben sich nicht alle von euch mit ganzer Entschiedenheit. Ihr Vier, die ihr denkt, dass ihr vielleicht nur noch Tag und Nacht, einen ganzen Tag, die Zeit für eine Mahlzeit oder für vier oder fünf Bissen einer Mahlzeit zu leben habt, übt noch nicht entschieden genug das Denken an den Tod zur Vernichtung aller Anhaftung. Nur ihr Zwei, die ihr denkt, dass euer Leben vielleicht nicht mehr länger währt, als es braucht, einen Bissen zu kauen oder einen Atemzug zu machen, übt entschieden das Denken an den Tod zur Vernichtung aller Anhaftung. Wenn ihr euch von allen Fesseln befreien wollt, müsst ihr euch mit aller Entschiedenheit die Ungewissheit des Todes vor Augen halten.“

Suche weder Ruhm noch Profit, weder Pracht noch Wohlstand.  
Verbringe dieses Leben einfach so wie es ist,  
entsprechend den vorgefundenen Bedingungen.  
Wer ist der Meister, wenn der Atem aufhört?  
Nach dem Tode des Körpers bleibt nur ein leerer Name.  
Wenn deine Kleider abgenutzt sind, so flicke sie,  
wenn du nichts zu essen hast, so arbeite,  
um dir etwas zu beschaffen.  
Wie lange mag dieser illusorische Körper leben?  
Willst du für seine eitlen Belange deine Unwissenheit vergrößern?

*T'ung Shan*

## Die Teeschale und der Tod

Die Kadampa Meister meditierten jeden Tag über die Vergänglichkeit des Lebens. Wenn sie ihren Tee tranken, dachten sie: „Wie glücklich bin ich heute, dass ich meine Schale Tee trinken kann. Wer weiß, ob das morgen auch noch möglich ist, vielleicht bin ich dann schon tot.“ Jeden Abend betrachteten sie ihre Teeschale und sagten sich: „Möglicherweise werde ich den morgigen Tag nicht mehr erleben, sondern diese Nacht sterben. Da es ungewiss ist, ob ich morgen früh wieder aufwache, drehe ich meine Teeschale besser um.“ Dann meditierten sie sehr intensiv darüber, dass der Tod jeden Augenblick kommen kann. Auf diese Weise hielten sie sich immer wieder Vergänglichkeit und Tod vor Augen und waren völlig einsgerichtet auf ihre Praxis konzentriert.

Wenn sie am nächsten Morgen aufwachten, freuten sie sich: „Oh, es ist wundervoll, dass ich letzte Nacht nicht gestorben bin. Dieser Tag ist eine weitere große Gelegenheit für mich, den Dharma zu praktizieren. Ich will nicht einmal eine Sekunde heute vergeuden und all meine Energie in die Praxis legen.“

Da sie ständig in dieser Weise nachdachten, waren sie imstande, sehr schnell Verwirklichung zu erlangen. Die begabten Praktizierenden konnten in drei Tagen Verwirklichung erlangen, die mittelmäßigen in drei Monaten und die weniger Begabten in drei Jahren. Sie alle erlangten in dieser kurzen Zeit den Zustand vollkommener Buddhaschaft.

Wenn der Morgen anbricht,  
so denke,  
dass du den Abend vielleicht nicht erleben wirst;  
und am Abend  
darfst du dir den folgenden Morgen nicht versprechen.  
Sei also stets bereit und lebe so,  
dass der Tod dich nicht unvorbereitet findet.  
Viele sterben plötzlich und unvermutet,  
denn ‚der Menschensohn  
kommt zu einer Stunde,  
wo man es nicht erwartet‘.  
Wenn aber deine letzte Stunde kommt,  
so wirst du  
über dein vergangenes Leben ganz anders denken,  
und wirst es tief beklagen,  
dass du so nachlässig und träge gewesen bist.

*Thomas von Kempen*

## Der Dornenbusch

Kharak Gomtschung meditierte abgeschieden in der Bergeinsamkeit. Vor dem Eingang zu seiner Höhle wuchs ein Dornenbusch so dicht, dass man nicht an ihm vorbeikam, ohne sich mit den Kleidern in den Dornen zu verfangen.

Anfangs dachte er, wenn er in die Höhle ging: ‚Ich sollte besser den Busch beschneiden.‘ Doch dann sagte er sich: ‚Wer weiß, ob ich nicht in der Höhle sterbe und gar keine Gelegenheit mehr haben werde wieder hinauszugehen. Besser ist es, wenn ich praktiziere.‘

Und wenn er nach draußen ging und an den Dornen hängen blieb, dachte er: ‚Ich sollte vielleicht doch den Busch zurückschneiden.‘ Aber dann sagte er sich: ‚Wer weiß ob ich überhaupt wieder dazu komme, in die Höhle zurückzukehren.‘ Und er beschnitt den Busch nicht.

Dies ging viele Jahre lang so weiter, bis er ein vollendeter Meister war. Als er schließlich die Höhle verließ, war der Busch noch immer nicht beschnitten.

## Die Flüchtigkeit des menschlichen Daseins

Eines Tages kam ein wandernder Derwisch in den Palast des Sultans Omar Khayam. Der Sultan saß gerade auf seinem Thron und fragte den heiligen Mann: „Was führt Euch zu mir?“

Der Derwisch antwortete: „Ich bin gekommen, um Euch zu fragen, ob ich hier in Eurer Karawanserei die Nacht verbringen kann?“

„Wie könnt Ihr es wagen, meinen Palast eine Karawanserei zu nennen!“ empörte sich der Sultan.

„Ärgert Euch nicht, Eure Majestät. Sagt mir, wem gehörte der Palast vor Euch?“

„Meinem Vater natürlich.“

„Und wo ist Euer Vater jetzt.“

„Er ist bereits gestorben.“

„Und wem gehörte der Palast vor Eurem Vater?“

„Dem Vater meines Vaters.“

„Und wo ist der Vater Eures Vaters jetzt?“

„Er ist schon seit langem tot.“

„Nun, ist es da verwunderlich, dass ich Euren Palast eine Karawanserei nenne. All Eure Vorfahren blieben eine Weile hier und zogen dann weiter, und auch Ihr werdet nur für eine kurze Weile hierbleiben und dann weiterziehen. Werden nicht die Häuser, wo man nur eine Weile zur Rast bleibt, um dann weiter zu ziehen, Karawanserei genannt?“

Der Sultan nickte nachdenklich, da ihm durch diese Worte plötzlich die Flüchtigkeit des menschlichen Daseins bewusst geworden war.

Oh Freund, suche ihn während du lebst,  
erkenne ihn während du lebst,  
verstehe ihn während du lebst,  
denn im Leben findest du Befreiung.  
Wenn du nicht jetzt im Leben deine Fesseln durchschneidest,  
welche Hoffnung auf Befreiung bleibt dir dann im Tode?  
Es ist nur ein leerer Traum, dass die Seele sich mit ihm vereinigt,  
wenn sie den Körper verlassen hat.  
Wird er jetzt gefunden, so wird er auch dann gefunden.  
Wenn nicht, wirst du bloß in der Stadt des Todes wohnen.  
Bist du jetzt mit ihm vereinigt, so wirst du es auch danach sein.  
Bade in der Wahrheit, erkenne den wahren Guru,  
vertraue dem wahren Namen!  
Kabir sagt: Der Geist der Suche, er wird dir helfen.  
Ich bin Sklave dieses Geistes der Suche.

*Kabir*

## Eltern sterben, Kinder sterben

Im alten China wollte einst ein Kaiser mit seiner Familie und vielen Freunden ein großes Fest am Hof veranstalten. Zu diesem Fest lud er einen berühmten Zenmeister ein, der auch als Dichter in hohem Ansehen stand.

Während der Feier bat der Kaiser den Meister, ein Gedicht für ihn und seine Familie zu verfassen. Dieser ließ sich Tusche, Pinsel und Papier bringen und schrieb vor dem gespannten Publikum in großen Zeichen:

*Großeltern sterben,*

*Eltern sterben,*

*Kinder sterben.*

Der Kaiser, der wie alle anderen so etwas nicht erwartet hatte, wurde von Wut erfasst und drohte dem Zenmeister: „Ihr verwünscht mein Haus! Dafür verdient Ihr enthauptet zu werden!“

Der Meister verneigte sich respektvoll vor dem Kaiser und sagte: „Eure Majestät, dies ist keineswegs eine Verwünschung Eures ruhmreichen Hauses, auch wenn es allen hier auf den ersten Blick so erscheinen mag. Gibt es denn für ein Haus einen größeren Segen als den, dass jeder ein langes und erfülltes Leben führt, und schließlich die Ältesten zuerst sterben. Und ist es nicht ein großer Fluch für ein Haus, wenn die Kinder vor den Eltern sterben? Würde Euer Herz nicht brechen, wenn eines Eurer Kinder vor Euch sterben würde?“

Da verstanden der Kaiser und alle Umstehenden, wie weise die einfachen Worte des Zenmeisters waren.

## Geld

Uwais El-Qarni wurde Geld angeboten. Er sagte: „Ich brauche es nicht, ich besitze schon eine Münze.“

Der andere sagte: „Wie lange wird sie denn halten, eine Münze ist doch nichts.“

Uwais antwortete: „Ich werde dein Geld akzeptieren, wenn du mir garantierst, dass ich auch dann noch leben werde, wenn ich meine eigene Münze aufgebraucht habe.“

Einige weise Meister sprachen miteinander darüber,  
was denn die am schwierigsten zu bewältigende Woge  
in diesem Meer der Leiden sei.

Einer von ihnen nannte Krankheit und starke Schmerzen.

Ein anderer Alter und Armut.

Ein dritter sagte:

„Unvorbereitet und ohne geistige Arbeit  
dem Sterben und Tode ausgeliefert zu sein,  
das ist das Schwierigste.“

Und dies wurde von allen akzeptiert.

## Das Werk der Senfsamen

Gotami war die Tochter einer armen Familie. Wegen ihrer großen Magerkeit wurde sie von allen die dünne Gotami genannt. Als sie verheiratet wurde, behandelte die Familie ihres Mannes sie mit Verachtung. Wie sie jedoch einen Sohn gebar, stieg ihr Ansehen. Der Sohn wuchs heran, und als er umherlaufen und spielen konnte, starb er plötzlich.

Dies traf Gotami so sehr, dass der Schmerz ihren Geist verdunkelte. Sie nahm das tote Kind auf den Arm, lief verzweifelt von Haus zu Haus und bat die Leute: „Gebt mir Medizin für mein Kind!“ Doch die Leute antworteten nur: „Medizin, was soll die noch nützen!“ Sie aber verstand nicht. Ein einsichtiger Mensch jedoch dachte ‚Ihr Geist ist von Kummer verdunkelt, vielleicht kann Buddha Shakyamuni ihr helfen‘. Er sagte zu ihr: „Liebe Frau, geh zum Buddha und bitte ihn um Medizin für dein Kind.“ Sie begab sich daraufhin voller Hoffnung zum Kloster des Buddha, trat vor ihn hin und sagte: „Erhabener, gebt mir Medizin für mein Kind.“ Der Meister erwiderte ihr: „Geh zuvor in die Stadt und bringe mir aus jedem Haus, in dem noch kein Mensch gestorben ist, ein Senfsamenkorn.“ Erleichtert willigte sie ein und lief von Haus zu Haus. Doch gab es nicht eines, in dem noch niemand gestorben war.

Wie sie so ging, kam sie allmählich wieder zu sich, hielt schließlich inne und dachte: „Was soll ich weiter von Haus zu Haus laufen, es wird gewiss in jedem Haus der Stadt gleich sein. Es ist wohl das Gesetz der Dinge, dass alles vergänglich ist und jeder früher oder später sterben muss. Und dies gilt nicht nur in dieser Stadt, sondern im ganzen Land, in der ganzen Welt und selbst im Himmel der Götter.“ Ernüchtert von dieser Einsicht ging sie zur Stadt hinaus und brachte ihren toten Sohn zum Leichenacker. Dann kehrte sie zum Buddha zurück, der sie sogleich fragte: „Gotami, hast du die Senfsamen erhalten?“ Und sie antwortete: „Das Werk der Senfsamen ist gelungen.“ Der Buddha erkannte den Wandel ihres Geistes und sagte: „Für die, deren Herz an Kindern und Besitztümern hängt, kommt der Tod wie eine große Flut bei Nacht, die das schlafende Dorf hinweg schwemmt.“ Bei diesen Worten trat Gotamis Geist endgültig in den Strom der Befreiung ein. Sie entschloss sich den Weg der Hauslosigkeit zu gehen und ließ sich zur Nonne weihen.

Wenig später, als sie die Ursachen für das Entstehen der Dinge studierte, vertiefte sich ihre Einsicht. Der Buddha, der ihre geistige Reife erkannte, sagte zu ihr: „Der Mensch, der hundert Jahre lang lebt, ohne den nektargleichen Pfad zu erfassen, lebte besser nur einen Tag lang, gesetzt dass er an diesem Tag den Weg erfasst.“ Als Kisa Gotami dies hörte, erlangte sie tiefe Verwirklichung.

Damit wir nicht erlahmen, ist es gut,  
über die Worte des Apostels nachzudenken:  
„Täglich sterbe ich.“  
Wenn wir mit dem Bilde des Todes vor Augen leben,  
werden wir nicht sündigen.  
Dieses Wort sagt, dass wir morgens erwachen sollen,  
als würden wir den Abend nicht erleben,  
und einschlafen, als gäbe es kein Erwachen.  
Von Natur ist unser Leben ungewiss  
und wird uns täglich von der Vorsehung zugemessen.  
Wenn wir uns dessen bewusst sind und jeden Tag so leben,  
werden wir nichts Negatives tun, kein Begehren wird uns fesseln,  
kein Hass uns bewegen, keine Schätze uns auf Erden halten.  
Täglich des Todes gewärtig,  
werden wir an keinem Ding haften und allen alles verzeihen.

*Wüstenvater Antonius*

## Der Papagei und der König

Es war einmal ein König, der hatte im Wald einen jungen Papagei gefangen und ihn zu sich in den Palast genommen. Der Papagei war klug und schön und der König und seine Frau liebten ihn sehr. Sie hielten ihn in einem goldenen Käfig und schenkten ihm täglich viel Aufmerksamkeit.

Eines Tages wollte der König in den Wald gehen, aus dem sein Papagei stammte. Er erzählte ihm davon und sagte: „Wenn du eine Nachricht für die Papageien im Wald hast, so übermittle ich sie gern.“ Der Papagei sagte: „Bitte teile ihnen mit, dass es mir bei euch sehr gut geht und ich in großem Komfort lebe und viel Aufmerksamkeit erhalte. Dies ist wunderbar, aber ich habe euch und das Leben im Walde nicht vergessen und würde mich sehr freuen, wenn wir uns eines Tages wiedersehen könnten.“ Der König ging in den Wald und begab sich zu dem Baum, wo er den Papagei eingefangen hatte und sagte zu den Papageien: „Einer von euch lebt bei mir im Palast. Ich habe ihn vor Jahren zu mir genommen und soll euch von ihm ausrichten, dass es ihm sehr gut geht und er viel Aufmerksamkeit von mir und meiner Frau erhält, was er wunderbar findet. Doch hat er euch und das Leben im Walde nicht vergessen und würde sich sehr freuen, wenn er euch eines Tages wiedersehen könnte.“

Die Papageien hatten dem König aufmerksam zugehört. Als er das letzte Wort gesprochen hatte, flatterten sie aufgeregt mit den Flügeln und fielen allesamt tot zu Boden. Der König war erschüttert und verstand nicht, warum seine Botschaft den Papageien so sehr ans Herz gegangen war, dass sie starben. Er ging traurig heim. Wieder im Palast begab er sich zu seinem geliebten Papagei und sagte: „Wie töricht, den Papageien im Walde deine Botschaft mitzuteilen. Als ich zuende gesprochen hatte, flatterten sie mit den Flügeln und fielen tot um. Das macht mich sehr traurig.“ Der Papagei schaute bei diesen Worten mit sanftem Blick zum Himmel, zuckte zusammen und fiel tot von der Stange. Der König war entsetzt und rief: „Wie dumm war ich nur, ihm dies zu sagen! Jetzt ist ihm das Herz stehen geblieben.“

Er befahl seinen Dienern den toten Papagei auf ein goldenes Tablett zu legen und eine feierliche Bestattung vorzubereiten. Die Diener lösten die Fesseln an seinen Füßen. Dann nahmen sie den toten Körper respektvoll aus dem Käfig und legten ihn auf das goldene Tablett. Sobald sie ihre Hände fortgenommen hatten, flog der Papagei auf und setzte sich auf das Dach des Palastes.

Der König rief ihm zu: „Oh, Papagei, du hast mich betrogen!“

Der Papagei antwortete: „Oh König, meine Brüder und Schwestern im Wald waren nicht wirklich tot. Ich habe ihnen nur durch Euren Mund mitteilen lassen, dass ich unfrei bin und sie gebeten, mir den Weg in die Freiheit zu zeigen. Und sie taten es. Ich bin ihrem Rat gefolgt und jetzt bin ich frei. Lebewohl!“

Mit diesen Worten schwang er sich in den Himmel und flog in seine wahre Heimat zu seinen Brüdern und Schwestern zurück.

## Im Kreislauf der Wiedergeburten

Ubbiri war solch eine Schönheit, dass der König von Kosala sie zu einer seiner Frauen machte. Nach einiger Zeit gebar sie eine Tochter, der sie den Namen Dschiwa gab. Als der König das Kind sah, war er so sehr von ihm angetan, dass er Ubbiri zur Königin erkor. Unglücklicherweise starb das Töchterlein bald darauf, worüber die Mutter so sehr betrübt war, dass sie jeden Tag zum Leichenacker ging und wehklagte.

Eines Tages begab sie sich zum Buddha, um bei ihm Trost zu suchen. Sie verneigte sich vor ihm und setzte sich unter die Anwesenden. Doch war sie so sehr von Unruhe geplagt, dass sie schon bald wieder fortging, ohne mit dem Meister gesprochen zu haben. Am Fluss blieb sie in ihr Leid versunken weinend stehen. Wie es sich ergab, kam der Buddha auf seinem Weg am Fluss vorbei. Als er Ubbiri dort weinend stehen sah, ging er zu ihr: „Warum weinst du?“

„Ich beweine den Tod meiner Tochter, Erhabener.“

Darauf fragte der Buddha: „Auf dem Leichenacker sind im Kreislauf der Wiedergeburten unzählige deiner Töchter zu Asche verbrannt worden. Welche von ihnen beweinst du denn?“

Diese Worte brachten ihre wehleidigen Gedanken zum Stillstand, und sie gewann mit einem Male Einsicht in die Vergänglichkeit aller Dinge. Ihr Herz löste sich vom Kummer um ihr verstorbenes Kind, und mit einem friedlichen, gestillten Geist kehrte sie heim.

## Nimm nach mir keine andere

Der große Meister Gampopa wurde in Dhagpo, der südlichen Region Tibets, nicht weit von der Grenze zu Nepal, geboren. Sein Vater war ein angesehener Arzt. Gampopa war der ältere von zwei Söhnen und erlernte den gleichen Beruf wie sein Vater. Gleichzeitig betrieb er nebenher ausgiebige spirituelle Studien. Im Alter von zweiundzwanzig Jahren heiratete er eine Frau namens Tschogme, die aus einer sehr reichen Familie des Nachbardorfes kam. Sie lebten glücklich miteinander und wurden Eltern eines Sohnes und einer Tochter. Einige Jahre später wurde die Gegend von einer Epidemie heimgesucht, die ihren Sohn dahinraffte. Kaum war der Sohn beerdigt, starb auch die Tochter. Nicht lange danach wurde auch Gampopas Frau von der heimtückischen Krankheit befallen. Gampopa versorgte sie als Arzt mit jeder nur möglichen Medizin. Er rief auch andere Ärzte und ließ für sie in den Klöstern beten. Doch nichts half. Tag für Tag ging es ihr schlechter, sodass sie alle Hoffnung auf Genesung verloren. Schließlich setzte sich Gampopa an ihr Bett und rezitierte ein Sutra als Vorbereitung auf den Tod. Doch seine Frau konnte nicht sterben, etwas hielt sie zurück.

Gampopa wandte sich voller Mitgefühl an sie: „Es ist alles getan worden, um dich wieder gesund zu machen, doch nichts ist gelungen. Karmische Kräfte und Wünsche aus vergangenen Leben haben dich und mich vereint. Ich liebe dich sehr und möchte dich fragen: Was hält dich zurück, warum kannst du nicht gehen? Hängst du noch am Besitz oder andere Dinge, die dir lieb sind? Was immer du wünschst, das ich tue, will ich tun.“

Seine Frau antwortete: „Ich hänge nicht am Wohlstand und es gibt auch sonst nichts in diesem Haus, was ich nicht zurücklassen könnte. Aber ich Sorge mich um deine Zukunft und deshalb kann ich nicht sterben. Du kannst dich nach meinem Tode leicht wieder verheiraten und viele Töchter und Söhne haben, mehr als wir miteinander hatten. Ich möchte dich von Herzen bitten, nach mir keine andere Frau zu nehmen, sondern Mönch und Praktizierender des Dharma zu werden. Das würde mich sehr freuen!“

Gampopa sagte: „Ich verspreche dir, dass ich meine jetzige Lebensweise aufgebe, Mönch werde und entschieden den Dharma praktiziere.“

Tschogme sagte: „Ich glaube und vertraue dir, doch möchte ich dich trotzdem bitten, mir dies noch einmal im Beisein eines Zeugen zu versprechen.“

Gampopa willigte ein und bat einen seiner Onkel, Zeuge seines Gelöbnisses zu sein. Dann gelobte er seiner geliebten Frau im Beisein des Onkels, dass er nach ihrem Tode Mönch werden und sein ganzes Leben dem Dharma widmen wolle. Dieses Versprechen machte Tschogme sehr glücklich und mit einem leichten Herzen verschied sie aus dieser Welt.

Nachdem sie beerdigt war, löste Gampopa den Haushalt auf und teilte den Wohlstand in zwei gleiche Teile. Von der einen Hälfte machte er Opferungen an

die Drei Juwelen und gab den Armen und Bedürftigen. Die andere Hälfte behielt er für seinen eigenen Lebensunterhalt und seine religiösen Übungen. Er ließ sich in einem nahe gelegenen Kloster zum Mönch ordinieren und studierte und praktizierte von da an intensiv den Dharma.

Eines Tages erhielt er Besuch vom Onkel, der Zeuge bei seinem Versprechen gewesen war. Dieser dachte, dass Gampopa bestimmt noch immer unter dem Verlust seiner Frau und seiner Kinder litt und wollte ihn trösten. Gampopa sagte ihm: „Ich bin hier im Kloster vollkommen zufrieden. All meine Trauer ist verflogen und ich fühle mich glücklich, dass ich den Weg des Erwachens gehen kann.“ Als der Onkel dies hörte, wurde er sehr ärgerlich. Er griff eine Handvoll Staub und warf ihn Gampopa ins Gesicht: „Was sagst du da! Du hättest keine bessere Frau finden können, solch ein wunderbarer Mensch!“ Gampopa erwiderte: „Du warst doch selbst mein Zeuge! Ich habe in deiner Anwesenheit meiner Frau gelobt, Mönch zu werden und den Dharma zu praktizieren. Und jetzt macht mich dies sehr glücklich, was ist denn daran falsch?“ Da schämte sich der Onkel für seinen Wutausbruch und sagte: „Entschuldige bitte, du hast recht. Ich bin bereits ein alter Mann und dennoch denke ich nie daran, den Dharma zu praktizieren. Du bist noch jung und hast bereits den Mut, dem spirituellen Weg zu folgen. Ich wäre glücklich, wenn ich dir von jetzt an dabei helfen kann.“

Ein Gebirgs-Wasserfall, der von einer Klippe fällt, stürzt unaufhaltsam und immer schneller hinab bis er den Grund erreicht.

Genauso geht das menschliche Leben unwiderruflich und schnell vorüber. Einmal geboren geht der Mensch auf den Tod zu. Jede Handlung, jeder Atemzug, jeder Augenblick bringt ihn dem unausweichlichen Zeitpunkt seines Todes näher, wo er diese Welt, seinen Körper und seinen Status, den er zeitweilig genossen hat, wieder verlässt.

Ein zur Exekution verdammtter Gefangener, der von den Henkern zum Ort der Hinrichtung geführt wird, rückt dem Tod mit jedem Schritt unausweichlich näher.

Genauso nähert sich das menschliche Leben mit jedem vorüberziehendem Augenblick dem Tod.

Im Netz gefangene Fische werden aus dem Wasser gezogen und einer nach dem anderen aus dem Netz gepflückt, um dann an der trockenen Luft zu verenden.

Wie Fische im Netz sind die Menschen in einer Situation gefangen, wo sie höchst verwundbar gegenüber dem Tod sind. Gier, Hass und Unwissenheit haben sie in das Netz der Geburt getrieben. Einmal in diesem Netz gefangen, können sie dem großen Fischer Tod mit keinem Mittel mehr entkommen.

Tiere im Schlachthof sind nicht gewahr, in welcher Gefahr sie leben. Sie warten in den Vorhöfen, ohne irgendeinen Gedanken an ihr Schicksal, obwohl es ihnen mitten ins Gesicht starrt.

Die Menschen, in die Vorhöfe der Geburt getrieben, werden vom Tod beäugt, und doch fühlen sie sich überhaupt nicht alarmiert. Sie vergeuden ihre Zeit mit Schlafen und eiteln Tätigkeiten und sehen nicht, dass alle Fluchtwege verschlossen sind, wie bei einem Wasserbüffel, der im Hof des Schlachters im Schlamm spielt.

Das Nachdenken über den Tod ist schmerzhaft, aber es ist auch gesund, denn es hilft uns aufrichtiger mit unserer Lebenszeit umzugehen und spornt uns an, unsere gegenwärtige günstige Gelegenheit für die Praxis des Weges zu nutzen.

## Keine Furcht vor dem Tode

Eines Tages wurde ein junger Mönch aus dem Kloster mit dem Auftrag in die Stadt geschickt, einen wichtigen Brief eigenhändig dem Empfänger zu übergeben. An der Stadtgrenze musste er eine Brücke überqueren. Auf der Brücke wartete ein Samurai, der sich vorgenommen hatte, zum Beweis seiner Stärke die ersten hundert Männer, welche die Brücke überquerten, zum Duell herauszufordern. Neunundneunzig Männer hatte er schon herausgefordert und alle besiegt und getötet. Der junge Mönch war also der hundertste und letzte. Er flehte den Samurai an, ihn passieren zu lassen, weil der Brief von großer Wichtigkeit war. Und er versprach, ganz bestimmt wieder zu kommen, um mit ihm zu kämpfen, wenn er seinen Auftrag erledigt hatte. In einem Anfall von Gutwilligkeit ließ ihn der Samurai passieren.

Der junge Mönch konnte seinen Auftrag ausführen. Anschließend suchte er seinen Meister auf, der in der Stadt lebte, und sagte zu ihm in der Gewissheit verloren zu sein: „Ich möchte mich von Euch verabschieden. Vorhin hat mich ein Samurai zum Schwertkampf herausgefordert, und da ich noch nie eine Waffe in meinen Händen gehalten habe, wird er mich bestimmt töten.“ Der Meister sagte nachdenklich: „In der Tat, du wirst sterben. Es gibt keine Chance für dich. Doch will ich dich, die beste Art zu sterben lehren. Nimm das Schwert, schwinde es über den Scheitel deines Kopfes und halte es dort. Schließe deine Augen, konzentriere dich auf den Scheitel deines Kopfes und warte einfach bis du eine Kälte spürst. Das ist der Tod. In diesem Augenblick lässt du die Arme fallen und mit den fallenden Armen lässt du alles los. Dann wird es dir hinterher sehr gut gehen. Das ist alles.“

Der junge Mönch bedankte sich bei seinem Meister, verneigte sich tief und ging schweren Herzens zur Brücke zurück. Dort wartete schon der Samurai und dankte ihm, dass er Wort gehalten hatte und zurückgekommen war, um mit ihm zu kämpfen. Er überreichte ihm ein Schwert. Dann stellten sich beide für den Zweikampf auf. Der junge Mönch nahm sein Schwert in beide Hände, hob es, wie der Meister ihm geraten hatte über den Kopf und hielt es dort oberhalb des Scheitels. Dann wartete er einfach mit geschlossenen Augen auf den Tod, ohne sich auch nur im Geringsten zu bewegen. Alles fiel von ihm ab. Da er keinen Ausweg sah, gab es nur den drohenden Tod und ihn. Selbst den Samurai vergaß er.

Der Samurai musterte den Gegner und war verwundert, dass dieser regungslos mit geschlossenen Augen dastand und ganz furchtlos und gelassen wirkte. Er rückte argwöhnisch ein wenig näher. Doch der junge Mönch rührte sich nicht. Er war, ganz in sein Schicksal ergeben, einzig und allein auf den Scheitel seines Kopfes konzentriert. Der Samurai dachte: ‚Dieser Mann scheint sehr stark zu sein. Er hat den Mut gehabt zurückzukommen und mit mir zu kämpfen, er ist bestimmt kein Amateur.‘ Der Mönch wartete nur auf den entscheidenden

Streich und schenkte den Bewegungen des Gegners überhaupt keine Aufmerksamkeit. Den Samurai beschlichen allmählich Zweifel: ‚Dieser Mönch muss trotz seiner Jugend ein ganz großer Krieger sein, denn nur die großen Schwertmeister nehmen von Beginn solch eine Angriffsstellung ein. Und er steht auch noch mit geschlossenen Augen da.‘ Der junge Mönch aber wartete einfach nur weiterhin auf die Kälte am Scheitel des Kopfes, von der sein Meister gesprochen hatte.

Inzwischen war der Samurai völlig ratlos und von der furchtlosen Sicherheit dieses jungen Mönches wie gebannt. Er war sich jetzt ganz sicher, dass er beim ersten Versuch eines Angriffs vom Schwert des Mönches entzwei geschnitten würde. Der Mönch merkte nichts und war immer noch ausschließlich darauf bedacht, den Rat seines Meisters gut auszuführen, um so im Tode die Befreiung zu erlangen. Doch jetzt holte ihn die flehentliche Stimme des Samurai in die Wirklichkeit zurück: „Tötet mich nicht, habt Mitleid mit mir. Ich glaubte der König des Schwertes zu sein, aber ich habe noch nie solch einen Meister wie Euch getroffen. Bitte nehmt mich als Euren Schüler an, lehrt mich den Weg der Schwertkunst.“

Sobald wir geboren sind, sind wir tot.  
Unsere Geburt und unser Tod sind eine Einheit.  
Es ist wie mit einem Baum:  
Wenn es eine Wurzel gibt, muss es auch Zweige geben.  
Wenn Zweige da sind, muss es eine Wurzel geben.  
Du kannst nicht das Eine haben ohne das Andere.  
Es ist etwas lächerlich zu sehen,  
wie die Menschen bei einem Todesfall  
so bekümmert und durcheinander, so verheult und traurig  
und anlässlich einer Geburt so glücklich und erfreut sind.  
Es ist Verblendung.  
Ich denke, wenn man schon weinen will,  
sollte man eher bei der Geburt weinen.  
Denn eigentlich ist Geburt Tod und Tod ist Geburt,  
die Wurzel ist der Zweig, der Zweig ist die Wurzel.  
Wenn du weinen musst, weine bei der Wurzel,  
weine bei der Geburt.  
Schau genau:  
Wenn es keine Geburt gäbe, gäbe es keinen Tod.  
Kannst du das verstehen?

*Ajahn Chah*

## Die Robe aus einem Stück

Im alten China lebte ein Yogi namens P'u Hua, der jeden Tag durch die Straßen der Stadt zog und sich wie ein Narr oder Verrückter benahm. Die Mönche im nahegelegenen Zenkloster waren sich nicht sicher, ob dieser P'u Hua nur ein gewöhnlicher Sterblicher oder ein Weiser war. Doch unterhielt P'u Hua eine gute Beziehung mit ihrem Meister Lin Chi, einem der großen Zenmeister Chinas. Eines Tages fragten zwei ältere Mönche, als sie mit ihrem Meister gemeinsam am Feuer in der Mönchshalle saßen: „Dieser P'u Hua, ist er einfach nur ein verrückter, gewöhnlicher Sterblicher oder ist er ein verwirklichter Weiser?“ Die Frage war kaum ausgesprochen, als P'u Hua hereinschneite. Lin Chi fragte ihn: „Bist du ein gewöhnlicher Sterblicher oder bist du ein Weiser?“ P'u Hua lachte und sagte: „Sag du, ob ich ein gewöhnlicher Sterblicher oder ein Weiser bin!“ Darauf rief Lin Chi laut: „Kaaa!“

Einige Zeit später zog P'u Hua durch die Straßen und bettelte: „Gebt mir bitte eine Robe aus einem Stück!“ Als die Leute ihm eine solche überreichten, lehnte er sie zu ihrer Überraschung ab. Und sie wussten nicht, was P'u Hua wirklich wollte. Als Meister Lin Chi davon hörte, sandte er den Mönch, der für die Geschäfte des Klosters verantwortlich war, in die Stadt und sagte ihm: „Kauf bitte einen einfachen Sarg.“ Beim nächsten Besuch P'u Hua's im Kloster sagte Lin Chi zu ihm: „Ich habe dir eine Robe aus einem Stück herstellen lassen. Hier ist sie!“ Als P'u Hua den Sarg sah, nickte er zufrieden, hob ihn auf seine Schultern und machte sich auf den Weg zurück in die Stadt. Dort rief er laut aus: „Lin Chi hat eine Robe aus einem Stück für mich herstellen lassen! Ich gehe jetzt zum Osttor der Stadt, um diese Welt zu verlassen.“ Eine große Traube von Menschen folgte ihm neugierig. Als sie am Osttor angelangt waren, sagte P'u Hua: „Ich werde doch nicht heute sterben, es ist noch zu früh! Aber morgen werde ich zum Südtor gehen und dort diese Welt verlassen.“

Am andern Tag folgten ihm wieder viele Leute, doch als sie am Südtor angelangt waren, sagte P'u Hua: „Ich werde heute nicht sterben, aber morgen werde ich zum Westtor gehen und dort die Welt verlassen.“

Am dritten Tag waren es schon deutlich weniger Neugierige, die P'u Hua folgten, der am Westtor angelangt wieder nur sagte: „Heute ist nicht der richtige Tag, aber morgen werde ich zum Nordtor gehen und dann ganz gewiss die Welt verlassen.“

Niemand glaubte ihm mehr, und als er am vierten Tag zum Nordtor ging, war er ganz allein. Er begab sich außerhalb der Stadtmauern und legte sich in seinen Sarg. Als er jemanden zum Tor hinauskommen sah, rief er ihn und bat ihn: „Kannst du wohl den Sargdeckel auflegen und zunageln, denn ich werde jetzt gleich sterben!“ Dieser erfüllte ihm bereitwillig den Wunsch und lief darauf sogleich in die Stadt, um die Neuigkeit zu verbreiten. Die Leute eilten zum Ort des Geschehens. Als sie den Sargdeckel abnahmen, um zu sehen, ob P'u Hua seine Ankündigung wahr gemacht hatte, fanden sie darin nicht einmal die Spur

seines Körpers. Doch am Himmel hörten sie deutlich und klar das Echo seiner Handglocke, die er immer bei sich getragen hatte, bis auch sie schließlich verklang.

Glück wird nicht im Himmel oder Paradies  
auf einer anderen Seinsebene gefunden.  
Wir leben im Himmel, wir leben im Paradies,  
wir sind das Absolute.  
Ich bin früher umher gelaufen und habe mich gefragt,  
ob ich gut oder schlecht,  
ein Klumpen Erde oder ein Haufen Dung sei.  
Aber ich bin dahin gelangt zu sehen,  
dass alles reines Gold ist.  
Und das ist so fantastisch.  
Es ist solch ein Glück zu sehen,  
dass alles reines Gold ist.  
Du könntest die Welt  
mit all ihren Reichtümern erobern,  
aber das ist gar nichts im Vergleich zu dieser Verwirklichung.  
Dies ist der grundlegende Wert des Lebens –  
es ist das Absolute, es ist das Große Licht.  
Lasst uns, indem wir dies erkennen,  
alles persönliche Begehren abwerfen  
und den anderen helfen.

*Song-chol*



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

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.



Gelassenheit

und

Abgeschiedenheit

Ein Boot kann im Wasser sein,  
aber Wasser sollte nicht im Boot sein.  
Ein Praktizierender des Weges kann in der Welt leben,  
aber die Welt sollte nicht in ihm leben.

*Ramakrishna*

## Wäre es nicht besser, den Dharma zu praktizieren?

Als Atisha starb, wurde sein Schüler Dromtönpa sein Nachfolger. Eines Tages traf Dromtönpa einen alten Mann, der gerade das Kloster als Geste der Verehrung umschritt, und er sagte zu ihm: „Guter Mann, ich freue mich zu sehen, wie du das Kloster umwandelst, aber wäre es nicht besser, den Dharma zu praktizieren?“

Der alte Mann war über die Bemerkung Dromtönpas erstaunt und dachte eine Weile nach, was er damit wohl gemeint haben könne. Und er kam zu dem Schluss, dass er vielleicht eher die Mahayana-Sutren lesen sollte. Als Dromtönpa ihn eine Weile später im Klosterhof beim Lesen der Sutren antraf, sagte er zu ihm: „Es freut mich zu sehen, dass du die Sutren studierst, aber wäre es nicht besser, den Dharma zu praktizieren?“

Nun war sich der alte Mann ganz sicher, dass Dromtönpa meinte, er solle meditieren. Und so setzte er sich mit gekreuzten Beinen und halbgeschlossenen Augen auf ein Kissen. Doch wiederum sagte Dromtönpa: „Es freut mich zu sehen, dass du meditierst, aber wäre es nicht besser, den Dharma zu praktizieren?“

Vollkommen verunsichert fragte der alte Mann: „Meister, was soll ich denn tun, um den Dharma zu praktizieren?“

Dromtönpa antwortete: „Löse dich vollkommen von der Anhaftung an diesem Leben. Löse dich jetzt sogleich davon. Wenn du alle Anhaftung in deinem Denken und Tun gelassen hast, wird dich alles auf dem Weg der Befreiung voranbringen.“

Wer sind die, die Gott ehren?  
Es sind jene,  
die ganz und gar aus sich selbst herausgegangen sind  
und in keinerlei Dingen, weder groß noch klein,  
das Ihrige suchen.  
Es sind jene,  
die auf nichts unter sich, noch über sich,  
noch neben sich, noch an sich sehen.  
Es sind jene,  
die nicht nach Besitz noch Ansehen,  
nicht nach Wohlergehen noch Vergnügen,  
nicht nach Nutzen noch Innigkeit,  
nicht nach Heiligkeit noch Lohn und Himmelreich streben.  
Sie sind aus all diesem und allem Ihrigen herausgegangen.  
Diese Menschen ehren Gott im eigentlichen Sinn  
und geben ihm, was sein ist.

*Meister Eckehart*

## Bei Gott sind alle Dinge möglich

Ein junger Mann kam zu Jesus und fragte: „Guter Meister, was soll ich Gutes tun, damit ich das ewige Leben erlangen möge.“

Jesus antwortete: „Was nennst du mich gut, ist doch niemand gut als Gott allein. Willst du aber zum ewigen Leben eingehen, so halte die Gebote.“

Der junge Mann fragte: „Welche?“

Jesus sagte: „Du sollst nicht töten, nicht ehebrechen, nicht stehlen, nicht falsches Zeugnis geben, du sollst Vater und Mutter ehren und deinen Nächsten lieben wie dich selbst.“

Da sprach der Jüngling: „Das habe ich alles seit meiner Kindheit gehalten und was fehlt mir noch?“

Jesus sagte ihm: „Willst du vollkommen sein, so gehe hin, verkaufe was du hast und gib es den Armen, so wirst du einen Schatz im Himmel haben. Und dann komme und folge mir nach.“

Als er das hörte, ging er betrübt fort, denn er hatte viele Güter.

Jesus sagte darauf zu seinen Schülern: „Wahrlich, ein Reicher wird schwer ins Himmelreich kommen. Es ist leichter, dass ein Kamel durchs Nadelöhr geht als dass ein Reicher ins Reich Gottes komme.“

Als die Schüler das hörten, waren sie entsetzt und fragten ihn: „Ja, wer kann denn dann selig werden?“

Jesus sah sie an und sagte: „Bei den Menschen ist es unmöglich, doch bei Gott sind alle Dinge möglich.“

## Welch ein Glück!

Zu Lebzeiten des Buddha gab es einen Mönch mit Namen Batthiya, der vor seiner Ordination Statthalter einer Provinz Indiens gewesen war. In dieser Funktion war er reich und mächtig gewesen – Befehlsherr über zahlreiche Soldaten und Diener. Er hatte in wunderschönen Gemächern geschlafen, die kostbarsten Speisen genossen und so weiter. Jetzt war er ein Mönch des Buddha, der in einfache Gewänder gekleidet zu Füßen eines Baumes saß und meditierte. Während der Abenddämmerung durchflutete ihn plötzlich eine Woge des Glücks und er sagte laut vor sich hin: „Welch ein Glück, Welch ein Glück!“

Diese Worte hörte ein anderer Mönch, der in der Nähe meditierte. Er dachte, dass Batthiya sich wahrscheinlich daran erinnerte, welches Glück er in seinem Leben als Statthalter genossen hatte und es jetzt bereute, ein armer und bedeutungsloser Mönch geworden zu sein. Am anderen Morgen erzählte er dem Buddha davon. Da ließ der Buddha Batthiya rufen und fragte ihn: „Stimmt es, dass du gestern Abend während der Meditation ‚Welch ein Glück, Welch ein Glück!‘ vor dich hingesprochen hast?“

Batthiya erwiderte: „Ja, das stimmt.“

Der Buddha fragte ihn darauf: „Reut dich dein Leben als Mönch?“

„Nein, ganz im Gegenteil. Während des Meditierens stieg in mir die Erinnerung an mein früheres Leben als Statthalter auf, als ich viele Diener und Leibwächter um mich hatte und doch immer von Angst und Sorgen geplagt wurde – Angst um meinen Besitz, Angst um mein Leben. Als ich gestern in der Stimmung der Abenddämmerung allein zu Füßen des Baumes saß, fühlte ich mich vollkommen frei und unbelastet, frei von allem Ballast und frei von aller Angst, etwas zu verlieren. Da kam mir der Gedanke, dass ich niemals in meinem Leben so frei und glücklich war und eine Woge des Glücks durchflutete mich. Und darum habe ich laut vor mich hingesprochen: Welch ein Glück, Welch ein Glück! “

## Der Mangobaum

Buddha Shakyamuni war in einem seiner früheren Leben ein König gewesen. Eines Tages ritt der König mit einem Gefolge von Ministern durch einen Park und sah vom Rücken seines Elefanten aus, dass einige der Mangobäume dort voller reifer Mangofrüchte waren. Da er in offizieller Angelegenheit unterwegs war, wollte er nicht anhalten, sondern nahm sich vor, später in den Mangohain zurückzukehren und einige von den leckeren Früchten zu verzehren. Doch seine Minister hinter ihm schlugen mit Stöcken in die Zweige und Blätter bis die Früchte abfielen und plünderten so die Bäume.

Als der König, der von alledem nichts bemerkt hatte, am Abend in den Mangohain zurückkehrte und sich bereits in seiner Vorstellung an dem köstlichen Geschmack der Mangos erfreute, fand er nur noch die geplünderten Bäume vor, deren Zweige und Blätter am Boden zerstreut waren. Er war enttäuscht und ärgerlich.

Als er so um sich schaute, sah er in der Nähe einen Mangobaum stehen, dessen Blätter und Zweige nicht abgeschlagen waren. Er fragte sich, warum dieser ganz unversehrt geblieben war. Wie er näher heranging sah er, dass der Baum keine Früchte trug, und er dachte bei sich: „Wenn also ein Baum keine Früchte trägt, stört ihn niemand und seine Blätter und Zweige werden nicht zerschlagen. Dieser Baum erteilt mir eine Lehre.“

In Gedanken versunken kehrte er in den Palast zurück: ‚Es ist unerfreulich, leidvoll und schwierig ein König zu sein. Ständig muss man für seine Untertanen da sein. Was wäre, wenn Teile des Königreiches attackiert, geplündert und besetzt würden?‘ Dieser Gedanke beunruhigte ihn sehr.

In der Nacht schlief er schlecht und träumte vom Mangobaum ohne Früchte und seinen heilen Blättern und Zweigen. Am andern Morgen sagte er sich: ‚Wäre ich wie dieser Mangobaum, dann würden meine Zweige und Blätter nicht zerschlagen werden.‘ Diese Vorstellung ließ ihn nicht mehr los. Immer wieder setzte er sich in sein Gemach und meditierte darüber. Schließlich fasste er den Entschluss, in die Hauslosigkeit zu gehen und Mönch zu werden. Er gab sein Königreich auf und führte ein einfaches, sorgenfreies Leben, war mit wenig zufrieden und schätzte die Einsamkeit. Und so fand sein Geist Frieden.

## Mein Sohn, was bedeutet all dies?

Ein Yogi war von seinem Meister angewiesen worden in Einsamkeit zu meditieren. Er baute sich abseits eines kleinen Dorfes eine mit Blättern gedeckte Hütte. Am Morgen vollzog er die rituelle Waschung und hing anschließend das Lendentuch und den Lappen, den er darunter trug, zum Trocknen in einen Baum. Dann ging er ins Dorf, um sich sein tägliches Essen zu erbetteln. Als er zurückkam, fand er, dass die Ratten große Löcher in die Tücher gefressen hatten. Und so war er genötigt am nächsten Tag im Dorf neue Tücher zu erbetteln. Einige Tage später legte er die Tücher zum Trocknen aufs Dach, damit die Ratten sie nicht erreichen konnten. Doch als er von der Bettelrunde zurückkam, fand er zu seinem großen Ärger, dass sie wiederum große Löcher hineingefressen hatten. Er dachte bei sich: „Wen soll ich denn jetzt um neue Tücher bitten.“ Als er am nächsten Tag ins Dorf kam und den Bewohnern sein Missgeschick erklärte, antworteten diese ihm: „Wer will dich jeden Tag mit neuen Tüchern versorgen? Halte einfach eine Katze, das wird die Ratten fern halten.“ Der Yogi nahm eine Katze mit heim und von da an störten ihn zu seiner großen Freude die Ratten nicht mehr. Er liebte die Katze sehr und fütterte sie mit der erbettelten Milch. Eines Tages sagte ein Dorfbewohner zu ihm: „Du bittest jeden Tag um Milch, wo du doch dich allein durchs Betteln mehrere Tage lang versorgen könntest. Wer will dich das ganze Jahr über mit Milch versorgen? Tue eines, halte eine Kuh und du wirst dich selbst und die Katze mit ihrer Milch ernähren können.“ Wenige Tage später wurde der Yogi Besitzer einer Kuh und musste keine Milch mehr erbetteln. Doch die Kuh brauchte Stroh und er bettelte im Dorf um Stroh, doch die Dorfbewohner sagten ihm: „Wie willst du ständig Stroh für deine Kuh erbetteln? Beackere einfach das Land bei deiner Hütte und du wirst nicht mehr um Stroh betteln müssen.“ Der Yogi folgte ihrem Rat und begann Getreide anzubauen. Das Korn wuchs besser als erwartet und er war allein überfordert. Er musste Arbeiter zur Ernte einstellen und Scheunen für die Lagerung bauen. Damit war aus einem in Einsamkeit meditierendem Yogi ein ständig beschäftigter Haushälter geworden.

Eines Tages kam der Meister vorbei, um nach seinem Schüler zu schauen. Als er die Hütte von Ackerland und Scheunen umgeben sah und Leute bei der Arbeit vorfand, war er sehr verwundert. Er fragte einen der Arbeiter: „Hier lebte früher ein Yogi. Kannst du mir sagen, wohin er gegangen ist?“ Doch der wusste keine Antwort. Darauf ging der Meister zur Hütte und traf dort seinen Schüler: „Mein Sohn, was bedeutet all dies?“ Der fiel ihm vor Scham zu Füßen: „Meister, all dies hier entstand um zweier Tücher willen.“ Und er erzählte ihm, wie sich alles zugetragen hatte. Beim Anblick seines Meisters war seine gesamte weltliche Verstrickung von ihm abgefallen und er folgte ihm augenblicklich, ohne auch nur einen weiteren Blick auf seine angesammelten Güter zu werfen.

## Augenblicklich angehalten

In einer Stadt in Indien lebte einst ein Heiliger mit Namen Nana Aulia, der den ganzen Tag einfach auf der Straße herumlag. Die Bewohner störten sich nicht daran, da sie alle wussten, dass er ein großer Meister war.

Eines Tages jedoch kam der Gouverneur des Landes mit einer Kutsche in die Stadt gefahren. Der Heilige lag im Zustand der Entrückung mitten auf der Straße. Empört darüber, dass jemand ihm den Weg versperrte, wandte er sich an seinen Kutscher: „Sag' diesem Penner, dass er von der Straße verschwinden soll.“ Der Kutscher erwiderte: „Dies ist ein heiliger Mann, wir sollten ihn nicht stören.“ Da sprang der Gouverneur wutentbrannt aus der Kutsche, schüttelte den Heiligen und schrie: "Steh auf und verschwinde von der Straße!"

Der Heilige stand auf und gab dem Gouverneur eine kräftige Ohrfeige. Durch diese Ohrfeige wurde sein Geist augenblicklich angehalten und sein Leben kam an einen Wendepunkt. Wieder daheim gab er seine Stellung auf, schlug den spirituellen Weg ein und wurde später ein großer Heiliger.

## Was wirst du mitnehmen können?

Als Meister Schamseddin einmal in das Haus seines Schülers Rumi kam, der ein angesehener Gelehrter und Theologe war, arbeitete dieser gerade an einem Manuskript. Schamseddin griff das Manuskript und warf es fort: „Hast du nicht bereits genug studiert und gelesen? Studiere jetzt das Leben!“

Rumi schaute ihn verwundert an und Schamseddin erklärte ihm: „All diese Dinge, die so wichtig scheinen, welche Bedeutung haben sie an dem Tag, wo du sterben musst? Was bedeuten Gelehrtheit, Ansehen und eine gute Stellung dann? Was wirst du mitnehmen können? Wenn du diese Frage wirklich löst, wird sie dich in die Ewigkeit führen. Die Probleme dieser Welt, ob du sie nun klärt oder nicht, nehmen niemals ein Ende. Darum frage dich aufrichtig, was du von Gott und vom Menschen wahrhaftig verstanden hast.“

Diese Worte trafen Rumi mitten ins Herz und er begab sich von da an wirklich auf den Weg zu Gott.

Wer mit der Einstellung ‚ich brauche nichts‘ lebt,  
dessen Geist ist immer frei und gelassen.

*Dilgo Khyentse Rinpotsche*

Wer bin ich, wenn ich bin, was ich habe,  
und dann verliere, was ich habe?  
Nichts als ein besiegter, gebrochener, erbarmenswerter Mensch,  
Zeugnis einer falschen Lebensweise.

*Erich Fromm*

## Und dich hat der Dieb vergessen

Meister Ryokan lebte abgeschieden und sehr einfach in einer moosbedeckten Einsiedelei in den Bergen. Er meditierte intensiv, lebte vom Betteln und war aufgrund seines sehr lautereren, aufrichtigen und nahezu kindlichen Gemüts bei den Menschen sehr beliebt.

Während einer Vollmondnacht, als Ryokan in tiefem Schlaf lag, schlich sich ein armer Mann auf Diebessohlen in seine Einsiedelei und wollte ihn bestehlen. Wie er sich umschaute, fand er aber nichts, was sich zu stehlen gelohnt hätte. Nur die Decke, mit der sich der schlafende Ryokan zugedeckt hatte, schien interessant genug für einen Diebstahl. Und so zog der Dieb ihm einfach die Decke weg und verschwand in Windeseile. Ryokan hatte nichts gespürt, doch wenig später wurde frierend wach und bemerkte den Diebstahl. Das Zimmer wurde von hereinfliegenden Mondstrahlen erhellt. Ryokan schaute zum Fenster und sah, dass der in vollem Glanz leuchtende Mond durchs Fenster in seine Hütte schien. Voller Bewunderung rief er: „Oh, wunderschöner Mond! ...und dich hat der Dieb vergessen.“ Dann holte er Papier, Tusche und Pinsel und malte ein Gedicht:

*O wunderschöner Mond  
In vollem Glanz in meinem Fenster,  
Warum hat der Dieb  
Nicht dich mitgenommen!*

Kein Ereignis, was es auch war, konnte seine innere Ruhe stören.

## Ich brauche kein Gold

Marpa war zum dritten Mal von Tibet nach Indien gereist, um von seinem geliebten Lehrer Naropa Unterweisungen zu erhalten. In Nepal traf er zwei buddhistische Meister, die ihm erzählten, dass Naropa inzwischen in die reinen Gefilde gegangen war. Diese Nachricht war für Marpa so schmerzhaft, dass er das Gefühl hatte, sein Herz würde ihm herausgerissen. Er fragte die beiden: „Werde ich Naropa jetzt nicht mehr treffen können?“ Die Meister antworteten: „Du bist ein aufrichtiger und ernsthafter Schüler und Meister Naropa hat das Auge der Weisheit. Wenn du von ganzem Herzen zu ihm flehst, wirst du ihn bestimmt noch einmal treffen.“

Marpa zog weiter nach Indien und flehte unaufhörlich zu Naropa. Anfangs erschien ihm der Meister im Traum, dann hatte er Visionen von ihm und schließlich erschien Naropa leibhaftig und sagte: „Jetzt ist der Vater zu seinem Sohn gekommen.“ Marpa war ungeheuer froh und vergoss viele Tränen. Er warf sich vor Naropa nieder und setzte dessen Fuß auf seinen Kopf. Dann umarmte er ihn und reichte ihm eine Gabe aus Goldstaub. Doch Naropa sagte: „Ich brauche kein Gold.“ Marpa bat: „Meister, auch wenn Ihr kein Gold braucht, nehmt dieses Gold um meinetwillen und zum Wohle aller Wesen und ganz besonders derer, die mir geholfen haben, dieses Gold zu sammeln.“ Darauf sagte Naropa: „In dem Falle soll es eine Opfergabe an den Buddha und die Meister der Überlieferung sein.“ Er nahm den Goldstaub und warf ihn in die Luft. Marpa war schockiert, denn er hatte das Gold mit großer Mühe in Tibet gesammelt. Naropa sah, was Marpa empfand und griff mit seinen Händen in die Luft. Als er sie öffnete, lag das ganze Gold wieder darin. Er sagte: „Wenn du einen Verlust empfindest – hier hast du es zurück. Ich brauche es nicht. Für mich ist die ganze Welt reinstes Gold.“ Bei diesen Worten stampfte er mit dem Fuß auf die Erde und mit einem Mal wurde der ganze Erdboden golden. Da schämte sich Marpa, dass er so kleinmütig gedacht hatte.

## Gib alles auf

Ein König in Indien ließ sich jeden Tag von einem Gelehrten die Bhagavadgita, die heilige Schrift der Hindus, vorlesen. Am Ende eines jeden Abschnittes pflegte der Gelehrte den König zu fragen: „O König, konntet Ihr all dem folgen, was ich vorgelesen habe?“ Und der König antwortete nur: „Mein lieber Brahmane, es ist zuallererst Eure Aufgabe die Bedeutung dieser heiligen Texte zu verstehen.“

Dieser Dialog wiederholte sich jeden Tag. Der gelehrte Brahmane fragte sich, warum der König ihm immer dieselbe Antwort gab. Und er begann, sein Verständnis der Schriften tiefer zu prüfen. Dabei kam ihm die Erkenntnis, dass die Verwirklichung der eigenen wahren Natur das einzig wirklich Wichtige im Leben ist. Er wurde der Gesellschaft und ihrer Vergnügen überdrüssig und fasste den Entschluss, sich von der Welt zurückzuziehen und in Abgeschiedenheit zu meditieren. Bevor er sein Haus endgültig verließ, schrieb er dem König eine Botschaft: „Oh König, nun habe ich tatsächlich die wahre Bedeutung der heiligen Schriften erkannt. Sie ist: Gib alles auf, um nur noch Gott zu folgen.“

## Weder fremd noch vertraut

Als Dschunaid ein junger Gottsucher war, hatte er den starken Wunsch in der Einsamkeit zu leben. Doch sein Lehrer Muhasibi wollte nicht, dass er ein geistiger Eigenbrötler würde und so ließ er ihn nicht gehen.

Dschunaid klagte: „Meister, Ihr haltet mich davon ab, in der Einsamkeit vertrauten Umgang mit Gott zu pflegen und zwingt mich in der Welt unter Menschen zu sein, bei denen ich mich fremd fühle.“

Der Meister antwortete ihm: „Wie oft willst du mir noch mit deiner Einsamkeit in den Ohren liegen. Selbst wenn die halbe Menschheit um mich wäre, würde ich mich weder fremd noch vertraut fühlen. Und auch wenn mich alle verließen, wäre ich nicht einsam.“

## Keinen Frieden

Der Vater Poemen teilte seine Zelle mit einem Mönch, der Streit mit einem anderen Bruder außerhalb des Klosters hatte. Deshalb mahnte Poemen ihn, doch der Mönch hörte nicht auf zu streiten.

Und so begab sich der Vater zu einem anderen großen alten Mann und sagte zu ihm: "Der Bruder, mit dem ich die Zelle teile, hat Streit mit jemandem außerhalb unseres Klosters und wir haben keinen Frieden."

Der alte Mann entgegnete ihm: "Was, Poemen, du bist immer noch lebendig? Geh in deine Zelle und nimm es dir zu Herzen, dass du schon seit einem Jahr im Grabe liegst."

## Warum seid ihr fortgelaufen?

Eines Tages fragten Schüler ihren Meister Yadschnavalkya, was vollkommene Hingabe sei. Der Meister antwortete: „Wenn ihr euch ganz Gott und dem Meister ausliefert, das ist vollkommene Hingabe.“ Und er sagte: „Wer von euch ist wirklich bereit, sich Gott und dem Meister ganz auszuliefern? Hebt bitte eure Hand.“ Da hoben alle ihr Hände. Der Meister lächelte zufrieden angesichts ihres augenscheinlich guten Willens.

Einige Tage später hielt Yadschnavalkya in seinem Ashram, der etwas außerhalb der Stadt lag, vor seinen zahlreich versammelten Schülern einen Lehrvortrag, als plötzlich von draußen großer Lärm hereindrang und Stimmen, die riefen: „Feuer, Feuer! In der Stadt ist Feuer ausgebrochen!“ Als die Schüler dies hörten, sprangen sie alle eiligst auf, um in die Stadt zu eilen und von ihrem Besitz zu retten, was noch zu retten war. Nur König Dschanaka, der auch zu den Schülern des Meisters gehörte, blieb ungerührt sitzen. Als sie in die Stadt kamen, stellte sich heraus, dass es falscher Alarm gewesen war. Darauf gingen sie zum Ashram zurück, nicht weil sie unbedingt hören wollten, was der Meister sie zu lehren hatte, sondern weil sie in der Eile ihre Sitzmatten und Gebetsketten zurückgelassen hatten.

Der Meister fragte: „Warum seid ihr fortgelaufen?“ Jeder hatte einen besonders triftigen Grund. Der eine wollte seine Familie retten, der andere seinen Besitz und so fort.

Dann fragte Yadschnavalkya den König: „Eure Majestät, warum seid Ihr nicht fortgerannt? Ihr habt doch solch einen schönen Palast. Warum wolltet Ihr nichts daraus retten?“

Der König antwortete: „Vor einigen Tagen habe ich mich Gott und Euch ganz ausgeliefert und alles übergeben. Was sollte da noch übrig sein, das mir gehört und das ich retten müsste?“

Da sagte der Meister: „Nur der König hat sich wirklich ausgeliefert. Alle anderen haben vollkommene Auslieferung und Hingabe nur dem Anschein nach gelobt und nicht wirklich in ihrem Herzen entwickelt.“

In den Gassen der Zerstreung verspielt ihr  
die Freiheiten und Vorteile des menschlichen Lebens,  
Volk von Tingri, fällt eure Entscheidung jetzt.

*Padampa Sangye*

### Obwohl ich um mein Leben fürchte

Im Jahre 1040 n. Chr., als der große indische Gelehrte Atisha in Tibet lebte, wurde er von mehreren seiner Schüler aus Nordindien besucht. Die große Neuigkeit in jenen Tagen war die Invasion der Muslims in Nordindien, die bereits die Nalanda Universität und andere buddhistische Klöster zerstört hatten.

Als Atisha seine Schüler über die neuesten Entwicklungen befragte, erzählten sie ihm, wie Muslim Soldaten in der Nalanda Universität einen buddhistischen Mönch bedrohten und ihm die Wahl ließen, entweder dem Weg des Buddha abzuschwören - dann würde er eine Belohnung erhalten - oder den Tod zu sterben. Dieser Mönch antwortete: „Obwohl ich um mein Leben fürchte und einen gewaltsamen Tod nicht mag, bin ich dennoch von der Wahrheit der Lehre des Buddha überzeugt. Wenn ich jetzt aus Angst vor dem Tode meine Mönchsgelübde und meine Zuflucht aufgeben sowie all das damit verbundene gute Potenzial für die fühlenden Wesen, so würde mir dies in zukünftigen Leben sehr viel Schwierigkeiten bereiten. Deshalb werde ich unter keinen Umständen der Zuflucht in Buddha, Dharma und Sangha abschwören und auch nicht meine Verpflichtung aufgeben, den Herzgeist des Erwachens zu praktizieren.“

Darauf wurde er von den Soldaten getötet. Als Atisha dies hörte, war er sehr bewegt. Später sprach er oft von diesem besonderen Mönch und nannte ihn ein sehr gutes Beispiel für die Art von Vertrauen, die wir brauchen, damit wir selbst unter schwierigsten Umständen in unserer Hingabe auf dem Weg fest und stetig bleiben.

## Geht, kommt zurück, geht...

Meister El-Hiri wurde von einem Reichen, der mit ihm über den Weg der Sufis reden wollte, zum Essen eingeladen. Wie es sich ergab stand der verwöhnte Mann an dem Tag des Besuches mit dem Leben auf Kriegsfuß und reagierte, als die Diener El-Hiri hereinbrachten äußerst ungehalten: „Nein, heute nicht. Geh wieder, geh mir aus den Augen!“ Meister El-Hiri drehte sich gelassen um und ging, ohne eine Miene zu verziehen. Doch bevor er das Zimmer verlassen hatte, rief der Reiche: „Nein, verzeiht mir, kommt bitte zurück!“ Und der Meister kam ruhigen Schrittes zurück.

Die Ruhe und Gelassenheit des Meisters erweckten den Mutwillen des Mannes, und er dachte bei sich: ‚Wie reagiert er wohl, wenn ich ihn hin- und herschicke, wird er dann auch noch so gelassen bleiben?‘ Er schickte den Meister wieder fort, dann rief er ihn zurück, nur um ihn wieder fortzuschicken und dann wieder zurückzurufen. Dies wiederholte er viele Male, bis er überwältigt von der Geduld und Sanftmut seines Gastes innerlich zusammenbrach. Sein ganzer Hoch- und Unmut fiel von ihm ab. Er begann zu weinen und weinte wie er noch nie zuvor in seinem Leben geweint hatte. Er fiel El-Hiri zu Füßen und bat: „Bitte Meister, vergeb mir meine Arroganz.“

El-Hiri erwiderte: „Du verstehst mein Verhalten nicht richtig. Ich habe nichts anderes getan, als was ein trainierter Hund auch tun würde. Wenn du ihn rufst, kommt er. Wenn du ihn fortschickst, geht er. So ein Verhalten zu lernen ist nicht besonders schwierig. Mit dem Weg der Sufis hat dies noch nichts zu tun.“

## Du bist wirklich ein Mann Gottes

Eines Tages drangen Räuber in die Einsiedelei eines alten Mannes und sagten ihm: „Wir sind gekommen, um allen Besitz aus deiner Zelle mitzunehmen.“

Und er antwortete ihnen: „Nehmt alles mit, was ihr seht, meine Söhne.“

Sie rafften alles zusammen, was sie finden konnten und verschwanden. Wie der alte Mann sah, dass sie einen kleinen Beutel übersehen hatten, folgte er ihnen nach draußen und rief: „Meine Söhne, ihr habt diesen Beutel noch vergessen, nehmt ihn mit!“

Wie die Räuber dies hörten, wurden sie von Scham ergriffen und brachten ihm all sein Hab und Gut zurück. Beeindruckt von der Ruhe und Gelassenheit des Einsiedlers sagten sie zu ihm: „Du bist wirklich ein Mann Gottes.“

## Du hast die Luft mit Worten gefüllt

Drei Einsiedler besuchten einen Vater in Skete.

Der erste sagte:

„Vater, ich habe das Alte und Neue Testament auswendig gelernt.“

Und der alte Mann antwortete:

„Du hast die Luft mit Worten gefüllt.“

Der zweite sagte:

„Ich habe das Alte und Neue Testament mit eigener Hand abgeschrieben.“

Der Vater antwortete:

„Du hast die Fenster mit Manuskripten gefüllt.“

Der dritte sagte:

„Auf meinem Herd wächst das Gras.“

Und der Greis antwortete:

„Du hast die Gastfreundschaft von dir verjagt.“

## Warum ist das so?

Eines Tages sagte der Kaiser Akbar zu seinem ersten Sänger am Hofe: „Tansen, Ihr seid so ein wunderbarer und großer Sänger, dass ich mich frage, wie groß Euer Lehrer war.“

Der erwiderte: „Bitte, vergleicht mich nicht mit meinem Lehrer, der jenseits aller Vergleiche ist.“

„Lebt Euer Lehrer denn noch?“ fragte der Kaiser.

„Ja, er lebt noch. Aber man kann sagen, dass er ein gestorbener Lebender ist.“

Akbar fragte: „Wo können wir ihn finden? Ich würde ihn gerne singen hören.“

„Ich glaube nicht, dass mein Meister vor einem Kaiser singen wird.“

„Dann werde ich mich als Euer Diener verkleiden.“

„In so einem Falle könnten wir vielleicht Glück haben,“ sagte Tansen.

Akbar und Tansen brachen gemeinsam zu einer langen Suche auf und fanden schließlich den Meister in der Einsamkeit der Berge. Der Meister erkannte den Kaiser trotz seiner Verkleidung als Diener. Doch da ihm dessen bescheidene Haltung gefiel, erklärte er sich bereit, vor ihnen zu singen. Beide waren von dem Gesang so bezaubert, dass sie für eine Weile ihr Körperbewusstsein verloren. Als sie wieder zu sich kamen, war der Weise verschwunden.

„Wohin ist er gegangen?“ fragte Akbar.

Tansen antwortete: „Er hat diesen Platz für immer verlassen, weil er fürchtet, dass wir wieder kommen könnten.“

Die beiden kehrten in den Palast zurück. Doch im Herzen des Kaisers war von dieser Musik ein Stachel der Sehnsucht zurückgeblieben. Eines Tages sagte er zu Tansen: „Ich fühle so eine Sehnsucht, ihn wieder zu hören.“

„Wir werden ihn niemals finden, nachdem er diesen Platz verlassen hat.“

Doch Akbar fragte: „Ich fühle mich ganz ruhelos und sehne mich sehr danach, diese Stimme wieder zu hören. Kannst du nicht für mich diesen Gesang singen, den er vortragen hat?“

Tansen nickte zustimmend und begann zu singen. Als er geendet hatte, sagte der Kaiser: „Es war schön, doch hat es nicht dieselbe Wirkung wie bei deinem Meister. Warum ist das so?“

Tansen fühlte sich verletzt und erwiderte: „Das ist deshalb so, weil ich vor Euch singe. Mein Meister jedoch singt vor Gott.“

Durch diese Begebenheit erkannte Tansen seinen eigenen Fehler. Er verließ den Hof, wanderte für den Rest seines Lebens durchs Land und führte ein der Meditation gewidmetes unabhängiges Leben.

Die Aktivitäten dieses Lebens  
folgen eine auf die andere  
wie die Wellen im Meer.  
Die Reichen haben nie genug Geld,  
die Mächtigen nie genug Einfluss.  
Denkt einmal nach:  
Der beste Weg,  
all unsere Wünsche zu befriedigen  
und all unsere Pläne zu vollenden,  
besteht darin, sie fallen zu lassen.

*Dilgo Khyentse Rinpotsche*

### Der Brahmane und der Mönch

Ein Brahmane und ein Mönch unterhielten sich lange über religiöse Themen. Schließlich meinte der Mönch zum Brahmanen: „In dieser Welt gibt es niemanden, auf den du dich wirklich verlassen kannst. Nichts von dem, was du dein eigen nennst, gehört wirklich dir.“

Dies konnte der Brahmane nicht glauben und er erwiderte: „Wenn ich nur leichte Kopfschmerzen habe, ist meine Mutter bereits so besorgt, dass sie sogar ihr Leben geben würde, falls es mir dadurch besser ginge. Ich kann und will einfach nicht glauben, dass solch eine Mutter nicht eine Freundin ist, auf die ich mich ganz und gar verlassen kann. Der Mönch sagte: „Wenn dies stimmt, dann sind die Mitglieder deiner Familie zweifelsohne deine Freunde. Aber in Wahrheit täuscht du dich sehr. Glaube nicht einmal einen Augenblick lang, dass dein Vater, deine Mutter, deine Frau oder dein Sohn ihr Leben um deinetwillen geben würden. Wenn du willst, können wir sie auf die Probe stellen. Gehe heim und täusche vor, dass du unerträgliche Schmerzen hast. Ich werde dann vorbeikommen, und du wirst sehen, was geschieht.“

Der Brahmane stimmte zu. Als er zuhause war, stöhnte er vor Schmerzen und wand sich am Boden. Ärzte wurden gerufen, aber niemand konnte ihm Erleichterung verschaffen. Schließlich kam der Mönch und sagte zur weinenden Familie, nachdem er eine Weile den Brahmanen untersucht hatte: „Diese

Krankheit ist sehr ernster Natur. Die einzige Chance der Heilung besteht darin, dass jemand aus eurer Familie bereit ist, sein Leben für ihn zu opfern.“

Alle schauten fassungslos und sagten nichts. Der Mönch sprach die alte Mutter an: „Wenn Sie in Ihrem hohen Alter Ihren Sohn verlieren, wer wird dann den Broterwerb für die ganze Familie bestreiten? Doch wenn Sie jetzt Ihr Leben im Austausch gegen seins geben, so kann ich ihn retten. Wenn Sie als seine Mutter nicht dieses Opfer für ihn bringen können, wer sonst in der Welt?“

Die alte Frau erwiderte schluchzend: „Ich bin bereit, alles für meinen Sohn zu tun. Mein eigenes Leben, was ist das im Vergleich mit seinem? Aber der Gedanke ‚Was wird aus meinen anderen Kinder nach meinem Tode‘, der macht mich zum Feigling.“

Sein Vater antwortete auf die Frage des Mönchs: „Heiliger Mann, verstehen Sie nicht, wie wenig man tun kann? Jeder in der Welt leidet für sein eigenes Karma. Das ist das universelle Gesetz.“

Seine Frau sagte weinend: „Falls das Dasein einer Witwe mein Schicksal ist, dann möge es so sein. Doch kann ich meinen geliebten Eltern nicht solch großen Kummer verursachen. Und wenn ich gestorben bin, wird mein Mann sicherlich bald eine andere heiraten und mich schnell vergessen.“

Als der Brahmane sah, wie sich seine Liebsten aus der Situation herauswanden, war er maßlos enttäuscht. Er verließ sein Haus und seine Familie und folgte dem Mönch.

## Der Wind gibt mir genug abgefallene Blätter

Meister Ryokan, was übersetzt ‚gütige Toleranz‘ bedeutet, lebte viele, viele Jahre lang abgeschieden in den Bergen in einer moosbedeckten Einsiedelei. Dort praktizierte er Zazen. Im Winter war er oft eingeschneit. Dann verließ er seine Hütte nicht, sondern saß am Herd und meditierte, verfasste Gedichte und las gern japanische und chinesische Gedichtbände.

Im Frühling, Sommer, Herbst hingegen ging Ryokan oft hinunter ins Dorf und bat um Nahrung. Er plauderte gern mit den Menschen und spielte unterwegs mit den Kindern. Bei allen war er sehr beliebt, da er gutherzig war und Wärme und Mitgefühl ausstrahlte. Ein Freund sagte über ihn: „Wenn Ryokan zu Besuch kommt, so ist einem, als käme an einem dunklen Wintertag der Frühling zur Tür herein.“

Ryokan ging auch oft in den Bergen spazieren, sammelte Feuerholz und Früchte für den Winter oder pflückte Blumen als eine Opfergabe an die Buddhas. Als unter der Veranda seiner Hütte ein Bambus spross, sägte er einfach ein Loch in den Holzboden, sodass der Sprössling ungehindert weiter wachsen konnte. Und als der Bambus den Dachüberstand erreichte, sägte er auch dort ein Loch hinein.

Eines Tages war er ausgegangen, um Blumen zu pflücken. Als er zurückkam, sah er, dass Besuch gekommen war. Vor seiner Hütte saß eine kleine Gruppe vornehmer Leute. Es war der Fürst der Gegend mit seinem Gefolge. Sie waren gekommen, weil der Fürst mit Ryokan sprechen wollte. Er sagte: „Ich möchte ein Kloster errichten lassen. Und da ich von Eurem guten Ruf gehört habe, möchte ich Euch fragen, ob Ihr nicht der Abt dieses Klosters werden wollt?“ Ryokan schwieg. Alle schauten ihn gespannt an. Nach einer Weile ging er in die Hütte und kam mit einem Blatt Papier, Tusche und Pinsel zurück. Schweigend schrieb er darauf:

„Der Wind gibt mir  
Genug abgefallene Blätter,  
Um ein Feuer zu machen.“

Dann überreichte er das Blatt dem Fürsten. Dieser las und verstand. Er akzeptierte Ryokans Wahl und kehrte mit seinem Gefolge auf seine Burg zurück.



Gedanken  
und  
Gefühle

Wer einen Kopf voller Eigendünkel hat,  
denke nicht, dass der jemals die Wahrheit hören wird.

*Sadi von Shiras*

Was wird schädliches Ego genannt?  
Das Ich, das sagt: ‚Was, Sie kennen mich nicht?  
Ich habe soviel Geld! Wer ist so wohlhabend wie ich?  
Wer wagt es, mich zu übertreffen?‘

*Ramakrishna*

## Dieses Ich

Meister Shankara hatte einen Schüler, der ihm schon lange diente, ohne jemals Belehrungen erhalten zu haben.

Eines Tages hörte der Meister Schritte hinter sich und fragte: „Wer ist dort?“

Der Schüler antwortete: „Ich bin es.“

Shankara sagte darauf zu ihm: „Dieses Ich, das dir so lieb ist, dehne es ins Unendliche aus oder löse dich von ihm ein für allemal.“

## Was ist Egoismus?

Während der Tang-Dynastie lebte ein Ministerpräsident, der ein hervorragender Staatsmann und General war und wie ein Nationalheld gefeiert wurde. Doch trotz seines Ruhmes und Erfolges hegte er tiefes Interesse am buddhistischen Weg und betrachtete sich in diesem Zusammenhang als einen aufrechten und einfachen Schüler des Buddha. Er hielt engen Kontakt mit einem Zenmeister, um von ihm den Weg des Erwachens zu lernen.

Eines Tages besuchte er wie üblich den Zenmeister und stellte ihm die Frage, wie denn der Buddhismus den Egoismus erkläre.

Als der Zenmeister diese Frage hörte, nahm sein Gesicht einen hochmütigen Zug an und er erwiderte barsch in überheblicher und geringschätziger Art: „Was fragt Ihr denn da, Ihr Dummkopf!“

Der Ministerpräsident fühlte sich durch dieses unerwartet brüske Verhalten verletzt und die Zornesröte stieg ihm ins Gesicht.

Da lächelte der Zenmeister und sagte: „Eure Exzellenz, genau das ist Egoismus.“

Wenn ihr eine sehr hohe Meinung  
von euch selbst habt und  
euch für jemanden haltet,  
der bereits nahezu vollkommen ist,  
und glaubt, dass die anderen  
die Ursache aller Probleme sind,  
so ist dies das Anzeichen dafür,  
dass ihr nicht wirklich in euren eigenen Geist geschaut  
und überhaupt keine Einsicht erlangt habt.

*Gendün Rinpotsche*

## Wer ist da?

Ein Mann hatte viele Jahre lang beim großen Meister Rabbi Bär gelernt und dachte, dass er nun genug empfangen habe und es an der Zeit sei, nach Hause zurückzukehren. Er verabschiedete sich vom Meister und begann frohgemut die Heimkehr. Unterwegs kam ihm der Gedanke, seinen alten Freund Aron zu besuchen, der lange Zeit im Lehrhaus sein bester Gefährte gewesen war und nun die Funktion eines Rabbi innehatte.

Es war bereits Mitternacht, als er die Stadt seines Freundes erreichte. Dennoch suchte er voll freudiger Ungeduld zuerst dessen Haus auf und war froh zu sehen, dass das Fenster der Stube noch erleuchtet war. Er klopfte an die Scheibe und von drinnen tönte die altvertraute Stimme: „Wer ist da?“ Der Mann war sich sicher, dass sein Freund seine Stimme erkennen würde und antwortete nichts weiter als: „Ich!“

Darauf herrschte Stille, in der Stube rührte sich nichts. Der Mann klopfte noch einmal und noch einmal. Nichts geschah. Da rief er bestürzt: „Aron, warum öffnest du nicht?“ Rabbi Aron antwortete mit tadelnder Stimme: „Welcher Vermessene nennt sich denn da Ich. Ist dies nicht Gott allein vorbehalten?“ Als der Mann diese Worte aus dem Munde seines geschätzten Freundes hörte, verstand er mit einem Male, dass seine Lehrzeit noch nicht beendet war. Am nächsten Morgen kehrte er zu seinem Meister zurück.

Das Ego will Herr der Lage sein.  
Es möchte immer der Erste sein  
und das Beste für sich allein haben.  
Jetzt ist es an der Zeit,  
die Ich-Anhaftung abzuschneiden.  
Die Quelle aller Probleme, allen Leids,  
aller Begierden, Frustrationen und so fort  
ist Ichbezogenheit.  
Wenn ihr sie an der Wurzel abschneidet,  
werden all diese Probleme von selbst verschwinden.  
Sie hören einfach auf zu existieren,  
da sie keinen Boden mehr haben,  
auf dem sie gedeihen können.  
Dann wird das Leben wirklich friedvoll  
und sehr angenehm.

*Gendün Rinpotsche*

## Die Macht der Gewohnheit

Eine Gruppe Fischersfrauen, die auf einem weit entfernten Markt gemeinsam ihre Fische verkauft hatten, wurden auf dem Heimweg von einem schweren Hagelsturm überrascht. Da es unmöglich war noch im Hellen ihr Dorf zu erreichen, suchten sie Unterschlupf für die Nacht. Ein Blumenhändler bot ihnen an, in seinem Laden zu übernachten. Dies nahmen die Fischersfrauen dankend an. Sie legten sich bald zum Schlafen hin, doch niemand von ihnen konnte einschlafen. Der ungewohnte Duft der Blumen störte die Frauen. Schließlich berieten sie sich miteinander, was sie tun sollten. Eine von ihnen schlug vor: „Lasst uns die leeren Fischkörbe mit etwas Wasser besprenkeln und neben unsere Köpfe stellen. Dann werden wir den störenden Duft der Blumen nicht mehr riechen und bestimmt schlafen können.“ Alle stimmten ihrem Vorschlag zu. Und siehe, bald darauf schnarchten alle zufrieden vor sich hin.

Solch großen Einfluss haben unsere Gewohnheitsmuster. Wenn wir in eine Atmosphäre von größerer Reinheit und Stille kommen, fühlen wir uns schnell ruhelos und unbehaglich und suchen nach Möglichkeiten, unsere gewohnte Atmosphäre wieder herzustellen.

Man kann euch ruhig in die Sonne setzen,  
ihr geht doch bald wieder in den Schatten zurück.

*Gendün Rinpotsche*

# Begehren

## Ich fühle mich wie immer

Es war einmal ein König, der seinen spirituellen Lehrer sehr verehrte und es sich zur Gewohnheit gemacht hatte, alle Gaben, die er erhielt, zuerst seinem Meister anzubieten. Eines Tages schenkten ihm die Ärzte seines Hofes eine Büchse mit Pillen, die der Steigerung der sexuellen Potenz dienten und ihm helfen sollten, seine große Anzahl von Frauen zufrieden zu stellen. Wie es seine Gewohnheit war, bot der König die Schachtel zuerst seinem Meister an. Dieser nahm daraus zwei Pillen, tat sie in seinen Mund und trank einen Schluck Wasser dazu. Anschließend kehrte der König in seinen Palast zurück und nahm selber eine Pille, um ihre Wirkung zu testen. Diese eine Pille erregte ihn so sehr, dass er die ganze Nacht von sexueller Lust geplagt wurde und selbst nach dem Beischlaf mit allen Gefährtinnen noch nicht zufrieden gestellt war.

Am anderen Morgen stand der König auf, nahm ein Bad und setzte sich wie gewöhnlich in Meditation. Als er die Gebete an seinen Meister sprach, fiel ihm plötzlich wieder ein, dass er diesem ja von den Pillen angeboten hatte. Er fragte sich erschrocken: „Mit einer Pille nahm bereits meine Begierde kein Ende. Wie muss es da bloß meinem Meister ergangen sein, der nicht nur eine sondern zwei Pillen genommen hat?“ Er sprang auf und ließ sich augenblicklich zu ihm fahren. Wie er in das Zimmer des Meisters kam, saß dieser dort ruhig wie gewöhnlich. Der König fragte: „Meister, wie geht es Euch? Ich habe nur eine Pille genommen und habe die ganze Nacht keine Ruhe gefunden. Ihr aber habt zwei genommen. Wie muss es Euch da ergangen sein! Bitte verzeiht mir.“

Der Meister antwortete: „Ich fühle mich wie immer und habe keine Ahnung, welchem Zweck Eure Pillen dienen sollten.“

Da erzählte ihm der König alles und fragte ihn verwundert: „Wie kommt es, dass die Pillen auf Euch keine Wirkung hatten?“

„Ich werde es Euch morgen erklären. Kommt bitte heute Nachmittag mit dem stärksten Ringer Eures Hofes und der Schachtel Pillen zu mir.“

Am Nachmittag brachte der König den stärksten Mann seines Hofes und die Schachtel Pillen. Der Meister nahm die Schachtel und bot sie dem Ringer an, indem er sagte: „Diese Pillen hier erwecken starkes sexuelles Verlangen. Nehmt bitte zwei davon. Wenn Ihr wollt, könnt Ihr heute Abend in das Freudenhaus am Fluss gehen und Euch dort vergnügen.“ Der Ringer schluckte zwei Pillen, verabschiedete sich und ging voller Neugier und Erwartung heim. Als er gegangen war, trug der Meister dem König auf, einen Ausrufer in der Nähe des Freudenhauses aufzustellen. Der sollte, wenn er den Ringer herankommen sah,

laut dessen Namen ausrufen und verkünden, dass er des Verrats angeklagt sei und der König angeordnet habe, ihn am nächsten Morgen hinrichten zu lassen. Bei dem starken Mann taten die Pillen bald ihre Wirkung und erweckten große Lust in ihm, so dass er sich begierig auf den Weg zum Freudenhaus machte. Als er jedoch in der Nähe des Freudenhauses den Ausrufer verkünden hörte, dass er vom König des Verrats angeklagt sei und morgen früh hingerichtet werden solle, war alle Gier mit einem Schlag wie weggeblasen. Er fürchtete nur noch um sein Leben. Hängenden Kopfes ging er nach Hause und dachte nur noch daran, wie er diesem ungerechten Urteil entkommen könne. Da er keinen Ausweg wusste, begann er verzweifelt zu Gott um Hilfe zu flehen und machte die ganze Nacht kein Auge zu.

Schon vor Morgengrauen kamen die Boten des Königs und brachten ihn zum Haus des Meisters. Der König war bereits anwesend. Der Meister fragte den starken Mann: „Nun, wie ist es Euch mit den Pillen ergangen?“

Der Ringer antwortete: „Die Pillen, die ich von Euch erhielt, weckten großes sexuelles Verlangen in mir, doch als ich hörte, dass ich heute Morgen hingerichtet werden soll, verschwand all meine sexuelle Lust. Oh Meister, Ihr wart so gütig, mir gestern die zwei Pillen zu geben, bitte erweist mir heute Euer Mitgefühl und rettet mich vor dem Tode!“

Der Meister erwiderte: „Habt keine Angst, es wird Euch nichts geschehen. Bitte verzeiht mir, dass ich Euch zum Opfer meiner List gemacht habe.“ Dann wandte er sich an den König und sagte: „Seht Ihr, die Pille der Gegenwartigkeit des Todes ist weit stärker als die Pillen der Begierde. Dies ist die Pille, die ich täglich nehme.“

Sexuelle Lüsternheit ist ein Ausdruck des Paarungstriebes und eine von vielen Leidenschaften, die von bitterer Enttäuschung bis zur Illusion von Ekstase alles Mögliche auslösen können.

Wie alle Leidenschaften zeichnet sie sich durch einen eingebildeten Drang aus, nach einem gegenwärtig nicht vorhandenen Zustand zu streben.

Jede Störung des Geschlechtsaktes ist eine Quelle ärgster Verunsicherung und des Zornes.

Solche Emotionen sind ein alles verzehrender Drang, etwas erreichen zu wollen, was es gerade nicht gibt.

Unzufriedenheit mit seiner geistigen und emotionalen Stimmung, wie man sie gerade jetzt fühlt, ist die notwendige Voraussetzung für Verlangen.

*Tarthang Tulku*

Für sich genommen ist Begierde eine der am wenigsten schädlichen Emotionen. Was aus der Begierde entsteht, stellt das eigentliche Problem dar.

Begierde ist die Brutstätte für alle möglichen wesentlich komplizierteren Gefühlszustände. So lösen das Wecken und Ausleben von Begehren und Lust, seien sie sexueller Natur oder anderer Art, wesentlich problematischere Gefühle aus wie Habgier, Ärger, Streitlust, Eifersucht und Neid.

*Kalu Rinpotsche*

## Warum ist dieser Tiegel leer?

Als Buddha Shakyamuni einst in seiner Heimatstadt Kapilavastu weilte, erkannte er, dass für seinen Halbbruder Nanda die Zeit gekommen war, die Mönchsgelübde zu nehmen. Und so blieb er eines Morgens, als er auf seiner Bettelrunde war, vor dem Tor von Nandas Palast stehen und ließ ein strahlendes Leuchten von seinem Körper ausgehen. Nanda nahm dies wahr und sagte zu seiner Frau: „Dieses Leuchten geht bestimmt von meinem Halbbruder Buddha Shakyamuni aus“ und er schickte einen Diener, der nachschauen sollte. Der Diener berichtete: „Draußen vor dem Tor steht der Buddha mit seiner Bettelschale.“ Nanda wollte hinausgehen, um ihn zu begrüßen. Doch seine Frau Sondari zog ihn an seinen Kleidern zurück: „Wenn ich dich gehen lasse, wird er dich bestimmt in einen hauslosen Mönch verwandeln.“

Nanda erwiderte: „Lass mich gehen, ich werde bald zurück sein.“

„Du solltest zurück sein, bevor meine Gesichtscreme getrocknet ist.“

„Ich werde ganz bestimmt gleich zurück sein.“

Der Buddha reichte Nanda seine Bettelschale, damit er sie mit Nahrung fülle. Als Nanda mit der vollen Schale zurückkam, war der Buddha bereits gegangen. Stattdessen traf er auf seinen Cousin Ananda, der auch der Cousin des Buddha und zugleich sein engster Vertrauter war. Nanda wollte Ananda die Schale geben, doch der fragte: „Von wem hast du diese Schale bekommen?“

Nanda antwortete: „Diese Schale gab mir der Buddha.“

„Dann solltest du sie auch dem Buddha zurückgeben.“

Nanda folgte darauf dem Buddha ins Jetavana-Kloster, um ihm die Schale persönlich zu überreichen. Der Buddha nahm die Bettelschale entgegen und sagte den bei ihm stehenden Mönchen: „Schert meinem Bruder Nanda den Kopf.“ Nanda protestierte und sagte zu den Mönchen, die seinen Kopf rasieren wollten: „Untersteht euch, eine Klinge an den Kopf eines Königs dieser Erde zu setzen!“ Doch der Buddha beharrte darauf, dass sich Nanda den Kopf scheren lassen solle. Da es kein Entrinnen für ihn zu geben schien, ergab sich Nanda, dachte aber innerlich: „Am Morgen werde ich dem Buddha folgen und am Abend werde ich heimkehren.“ Und so wurde Nanda, nachdem sein Kopf rasiert war, zum Mönch geweiht.

Buddha sagte Ananda, dass er dem frisch geweihten Mönch die Aufgaben eines Klosterdieners übertragen solle. Nanda fragte: „Was sind denn die Aufgaben eines Klosterdieners?“ Und Ananda antwortete, dass sich ein Klosterdiener um die Dinge innerhalb des Klosters kümmere. „Wenn die Mönche zum Betteln gegangen sind, solltest du den Boden kehren und anschließend mit Wasser besprühen, Feuerholz tragen, das Gelände von Kuhdung reinigen, nichts verloren gehen lassen und die Tore hinter den Mönchen schließen. Kommt dann der Abend, öffnest du die Tore wieder und reinigst die Toiletten.“ Nachdem die Mönche gegangen waren, wollte Nanda die Tore schließen. Doch wenn er das westliche Tor schloss, öffnete sich das östliche. Schloss er

darauf das östliche Tor, öffnete sich wieder das westliche. Er gab auf und dachte: „Und selbst wenn etwas verloren geht, ich werde später als König Klöster bauen lassen, die tausend Mal besser sind als dieses hier.“ Dann ließ er alles stehen und beeilte sich nach Hause zu kommen.

Da er fürchtete, dass er auf der Hauptstraße den Buddha treffen könnte, schlug er einen kleinen Nebenpfad ein. Doch war dies für sein Vorhaben genau die falsche Wahl, denn bald sah er, wie der Buddha ihm auf dem schmalen Weg entgegen kam. Er versteckte sich schnell hinter den Zweigen eines Busches am Wegrand. Doch als der Buddha vorbeiging, kam ein Windstoß, der die Zweige beiseite blies und Nanda bloßstellte.

Buddha fragte ihn: „Warum bist du hier und nicht im Kloster?“

Er antwortete: „Ich vermisse meine Frau so sehr.“

Der Buddha aber ließ Nanda nicht heim zu seiner Frau gehen, sondern fragte ihn: „Hast du schon den Gandha-Madana-Berg, den Berg des verzückenden Duftes gesehen?“

Nanda antwortete: „Nein, noch nicht.“

Da hüllte der Buddha seinen Halbbruder in sein Mönchsgewand und flog mit ihm los. Im Nu erreichten sie den Gandha-Madana-Berg. Auf dem Gipfel des Berges wuchs ein Obstbaum und darunter saß eine große, hässliche einäugige Äffin, deren Gesicht von einer Narbe entstellt war.

Der Buddha fragte Nanda: „Ist es hier wie im Himmel?“

Nanda erwiderte: „Im Himmel, da fehlt gar nichts, wie könnte man diesen Ort mit dem Himmel vergleichen?“

Der Buddha fragte: „Hast du bereits den Himmel gesehen?“

„Nein, ich habe ihn noch nicht gesehen.“

Wieder nahm Buddha ihn in sein Mönchsgewand und flog los. Nach einer kurzen Weile waren sie im Himmel der dreiunddreißig Götter. Sie wanderten umher und erreichten schließlich den Garten der Freuden, wo sich viele wunderschöne Frauen aufhielten. Keine von ihnen war ohne männliche Begleitung. Dann sah Nanda, dass etwas abseits von den anderen ein wunderschönes himmlisches Mädchen ohne Begleiter saß und er fragte den Buddha, warum sie allein sei.

Der Buddha sagte: „Geh doch zu ihr und frage sie selbst.“

Sie antwortete ihm: „Nanda, der Halbbruder von Buddha Shakyamuni, hält zurzeit die ethischen Regeln eines Mönches. Er wird nach seinem Tode hier wiedergeboren und mein Gatte werden.“

Der Buddha fragte: „Nanda, wer ist schöner, deine Frau Sondari oder dieses himmlische Mädchen?“

Er antwortete: „Sondari ist tausendmal schöner als die Äffin vom Gandha-Madana-Berg, aber dieses himmlische Mädchen ist so schön, dass der Unterschied zwischen ihr und Sondari so groß ist wie der Unterschied zwischen der hässlichen Äffin und Sondari.“

Der Buddha sagte: „Wenn du reines ethisches Verhalten praktizierst, kannst du eine Wiedergeburt im Himmel der dreiunddreißig Götter erlangen.“ Dann kehrte der Buddha mit ihm in den Jetavana-Garten zurück.

Nandas Herz war jetzt voller Sehnsucht nach diesem wunderschönen himmlischen Mädchen und er praktizierte mit den Gedanken an sie voller Hingabe reines ethisches Verhalten. Buddha sagte darauf zu seinen Mönchen, dass sie keine Dharma-Aktivitäten mit Nanda teilen sollten, da er mit einer weltlichen Ausrichtung praktiziere. Und so blieben die Mönche nicht sitzen, wenn er sich zu ihnen setzte, sondern standen auf und gingen. Nanda dachte: „Ananda ist mein Verwandter, er wird mich bestimmt nicht ablehnen oder meiden“ und er ging zu Ananda und setzte sich zu ihm. Aber auch Ananda stand auf, um zu gehen.

Nanda fragte ihn: „Wieso verlässt du deinen Verwandten?“

Ananda erwiderte: „Ich meide dich nur, weil deine Praxis anders ist.“

„Was meinst du damit?“

„Du sehnst dich nach einer Wiedergeburt im Himmel der dreiunddreißig Götter, meine Sehnsucht hingegen ist, vollkommene Befreiung zu erlangen.“

Als er dies hörte, fühlte sich Nanda sehr niedergeschlagen.

Der Buddha kam und fragte ihn: „Hast du schon die Höllen gesehen?“

„Nein, ich habe sie noch nicht gesehen.“

Darauf hüllte der Buddha seinen Halbbruder wieder in sein Mönchsgewand und im Nu waren sie in den Höllen angekommen. Nanda sah voller Schrecken, welche grausame Qualen die unzähligen Wesen dort erleiden mussten. Viele wurden in Tiegeln mit geschmolzenem, glühendem Metall gekocht. Nur ein Tiegel war leer.

Nanda fragte: „Was hat es mit diesem Tiegel auf sich, warum ist der leer?“

Der Buddha erwiderte: „Frage den Höllenwächter doch selbst!“

Der Höllenwächter sagte: „Nanda, der Halbbruder von Buddha Shakyamuni, praktiziert die ethischen Regeln eines Mönches, damit er im Himmel der dreiunddreißig Götter wiedergeboren wird. Für eine Weile wird er droben im Himmel sein, aber wenn sein himmlisches Karma erschöpft ist und, wird er hierher kommen und die Qualen der Hölle erleiden müssen. Dieser Tiegel ist für ihn.“

Nanda war entsetzt und seine Tränen flossen wie Regen. Als er den Buddha fragte, wie es möglich sei, dass man vom Himmel in die Hölle fallen könne, antwortete dieser: „Wenn du reines ethisches Verhalten praktizierst, um himmlisches Glück zu erlangen, wirst du dem Kreislauf des Leidens nicht entkommen, sondern später wieder in die Höllen fallen.“

Buddha kehrte mit ihm in den Jetavana-Garten zurück. Dort erklärte er ihm den Weg des Erwachens, der den Kreislauf der Leiden transzendiert und dessen Frucht die Verwirklichung und das unvergängliche Glück der Buddhaschaft ist. Nanda war tief bewegt und sein Herz öffnete sich für den Geist des Erwachens.

Von nun an praktizierte er die reine ethische Disziplin eines Mönches mit dem Ziel, vollkommene Befreiung von allem Leid zu erlangen.

### Keine Selbstnatur

Lange vor Buddha Shakyamuni lebte ein schöner junger Mönch. Eine reiche Frau hatte sich ihn verliebt und war voller Begehren nach ihm. Sie lockte ihn in ihr Haus, indem sie ihn bat, ihrer Mutter Dharma-Belehrungen zu geben. Als der arglose Mönch ihrer Einladung folgte, verführte sie ihn und sie schliefen miteinander. Der Ehemann fand heraus, was geschehen war. Voller Wut und Ärger schmiedete er den Plan sie zu töten. Doch die Frau merkte dies und vergiftete ihn. Anschließend wollte sie mit dem jungen Mönch fliehen.

Dieser war voller Verzweiflung und Reue. Er verließ die Frau und streifte durchs Land mit einem Schild, auf dem er seine Vergehen bekannte und um Hilfe bat. Aber wohin er auch ging, überall erhielt er dieselbe Antwort: „Keine Hoffnung für einen Mönch, der die Hauptgelübde bricht.“

Eines Tages traf er den großen Praktizierenden Pradhanasura. Der fragte ihn: „Du sagst, dass du schwerwiegende Vergehen begangen hast. Was sind denn Vergehen? Haben sie eine feste, unvergängliche Selbst-Natur? Wenn ja, wie könntest du sie dann begangen haben? Da du sie jedoch begangen hast, können sie keine feste, unvergängliche Selbst-Natur haben.“ Als der Mönch diese befreienden Worte von Pradhanasura hörte, fielen alle Fesseln von ihm ab. Augenblicklich erlangte er völliges Erwachen. Später wurde er ein Buddha mit dem Namen Kostbarer Mond.

## Der Herbstwind zerstreut die fallenden Blätter

In alter Zeit liebte ein junger Mann ein hübsches Mädchen aus reichem Hause. Er war so verliebt, dass er ihr jeden Tag ein paar Zeilen schrieb, doch erhielt er nicht ein einziges Mal eine Antwort von ihr oder irgendein Zeichen, dass sie seine Liebe erwiderte. Diese enttäuschte Liebe löste in ihm eine tiefe Krise aus und er begann sich zu fragen, was denn der Sinn seines Lebens sei. Schließlich wurde er Mönch und zog sich in eine Einsiedelei in den Bergen zurück, wo er allein in der Einsamkeit meditierte.

So verstrichen die Jahre. Eines Tages, wie er gerade in seiner Hütte meditierte, klopfte jemand an die Tür. Als er die Tür öffnete, sah er voller Erstaunen in das Gesicht seiner früheren Geliebten, die vor ihm niederkniete und sagte: „Ich habe mich geirrt. Jetzt erst habe ich deine Liebe verstanden. Hier bin ich und ich gehöre dir.“ Der Mönch war wie vom Blitz getroffen: „Jetzt, nach den all den Jahren, kommst du zu mir, um mir deine Liebe zu gestehen! Doch jetzt ist es leider zu spät. Ich bin seit vielen Jahren Mönch und ich habe alle Anhaftungen und alle Gefühle dieser Liebe zu dir abgeschnitten. Jetzt habe ich nur noch den einen Wunsch, hier in dieser Einsiedelei in Abgeschiedenheit zu leben und ganz den Weg des Erwachens zu gehen. Ich kann nicht mit dir zusammen sein. Bitte geh wieder in deine Stadt zurück.“

Die junge Frau war sehr enttäuscht und fühlte sich zurückgewiesen. Sie verließ ihn und der Mönch blieb in der Einsiedelei. Als er einige Tage später ins Tal hinabstieg, um im Dorf etwas Nahrung zu erbetteln, sprachen dort alle von einem tragischen Vorfall. Eine sehr schöne, junge und vornehme Frau war im Fluss ertrunken. Und alle sagten: „Dies ist bestimmt das tragische Ende einer Liebesgeschichte.“ Da niemand sie kannte und wusste, woher sie kam, hatten die Dorfbewohner sie abseits des Dorfes an einem einsamen Ort, den sie „Grab der Liebe“ getauft hatten, beerdigt.

Der Mönch verstand sofort, dass seine frühere Geliebte sich nach ihrem Besuch bei ihm in ihrer Enttäuschung im Fluss ertränkt hatte. Traurig ging er zu ihrem Grab. Während er dort stand und an sie und seine Liebe zu ihr dachte, sang er ihr leise folgendes Gedicht:

„Als du an die Tür meiner Einsiedelei gekommen bist,  
da leuchteten die roten Herbstblätter auf dem Boden.  
Nach deinem Abschied hat der Herbstwind sie zerstreut.  
Alles ist vergänglich.  
Meine ärmliche Hütte ist mehr wert als ein Palast.  
Warum haben wir nicht zusammenfinden können?  
Früher habe ich an meiner Liebe zu dir gelitten  
und du warst zufrieden.  
Jetzt habe ich den Weg der Heiterkeit betreten  
und du leidest.  
All diese Jahre sind vorübergegangen wie ein Traum.“

Wenn wir sterben, folgt uns niemand in den Sarg.  
Nichts bleibt von unseren Illusionen.  
Leiden und sich grämen hilft nichts.  
Jetzt bist du tot,  
und so lausche einfach wie ich  
dem Wispern des Windes in den Zweigen der Pinien –  
unvergängliches Erwachen.“

## Erkenne deine Schwäche

Ein junger Mönch, der aufrichtig der Lehre Christi nachstrebte, wurde von starker Begierde bedrängt. Da er nicht wusste, wie er sich helfen sollte, suchte er einen alten Mönch auf und erzählte ihm, dass sein Geist häufig von sexuellen Phantasien und Bildern erregt sei und er dann nicht mehr ein noch aus wisse. Der Greis, der sich nicht erinnern konnte, dass er jemals in seinem Leben von sexuellen Phantasien erregt worden war, sagte zu dem jungen Mönch: „Wenn du solche Phantasien und Bilder in deinem Geist aufkommen lässt, bist du es nicht wert das Mönchsgewand zu tragen.“ Als der junge Mann dies hörte, war er völlig entmutigt. Er ging in seine Zelle, packte seine Habe und verließ das Kloster, um in die Welt zurückzukehren.

Unterwegs traf er den Vater Apollo. Dieser sah, dass er schwermütig und traurig war und fragte ihn: „Mein Sohn, warum bist du so traurig?“ Anfangs wollte der junge Mönch aus Beschämung nicht antworten, doch als der Vater Apollo ihn gütig ermunterte, erzählte er ihm die ganze Begebenheit. Der greise Vater war wie ein weiser Arzt. Er lächelte und sagte: „Mein Sohn, glaube nicht, dass Phantasien und Bilder der Lust etwas Seltsames oder Ungewöhnliches sind und verzweifle darüber nicht. Selbst ich in meinem hohen Alter werde manchmal noch arg von ihnen bedrängt. Betrachte solche Gedanken und Gefühle als Herausforderung an deine eigene Geistesstärke. Ängstlich und besorgt darüber zu sein ist nicht das Heilmittel, sondern Vertrauen in Gottes Mitgefühl. Ich bitte dich, gehe zumindest für heute in deine Zelle zurück und gib deine guten Bemühungen nicht auf.“ Der junge Mönch fühlte sich emporgehoben und ging erleichtert zurück.

Der Vater Apollo begab sich zur Zelle des alten Mönchen, der seinen jungen Mitbruder in die Verzweiflung gestürzt hatte und betete draußen vor der Tür zu Gott: „Herr, der du die Versuchung schickst, wenn sie gebraucht wird, schicke die sexuellen Phantasien und Bilder, von denen der junge Bruder bedrängt war, diesem alten Mann, damit er durch Erfahrung lernt, was ihm in der Länge seines Lebens niemals gelehrt wurde, nämlich Mitgefühl mit jenen zu haben, die den Anfechtungen der Begierde ausgesetzt sind.“ Kaum hatte er sein Gebet gesprochen, durchdrangen schon die Pfeile der Begierde den alten Mann, und

er begann zu schwanken und zu wanken wie ein Betrunkener. Die Lust wurde so stark, dass er es schließlich nicht mehr aushielt. Er verließ seine Zelle und nahm dieselbe Straße, die der junge Mann genommen hatte, um in die Welt zurückzukehren.

Vater Apollo, der dies alles mitverfolgt hatte, kam ihm auf der Straße entgegen und fragte ihn: „Wohin gehst du, Bruder? Welche Sorge hat dich befallen?“ Der alte Mann konnte vor lauter Beschämung nicht antworten, da er sah, dass der Vater Apollo um seinen Zustand zu wissen schien. Der heilige Mann sagte ihm: „Gehe in deine Zelle zurück und erkenne deine Schwäche. Entweder hatte dich der Teufel bis heute vergessen oder dich nicht für wert befunden, dich zu einem Kampf herauszufordern. Du konntest den Anfechtungen nicht einmal einen Tag lang standhalten. Den jungen Bruder aber, der heute zu dir Rat holen kam, hast du nicht ermuntert und getröstet, sondern in die Verzweiflung gestürzt. Verstehe, dass wir das Feuer des Begehrens, das in unserer Natur entflammt, nur löschen oder dämmen können, wenn Gottes Kraft unserer menschlichen Schwäche Stärke verleiht.“

### Morastiger Weg

Die beiden Mönche Tansan und Ekido waren bei regnerischem Wetter unterwegs. Der Weg war matschig und von Pfützen übersät, und es war nicht leicht voran zu kommen. Als sie um eine Kurve bogen, sahen sie ein hübsches Mädchen in einem Seidenkimono ratlos vor einer großen morastigen Pfütze stehen, die den Weg blockierte.

„Komm Mädchen,“ sagte Tansan ohne Zögern. Er nahm sie auf seine Arme, trug sie über die Pfütze und stellte sie auf der anderen Seite nieder.

Das Mädchen bedankte sich und eilte fort.

Die beiden Mönche gingen schweigend weiter bis sie bei Anbruch der Nacht zu dem Tempel kamen, wosie übernachten wollten. Da konnte Ekido nicht länger an sich halten und sagte vorwurfsvoll zu Tansan: „Wir Mönche sollten den Kontakt mit Frauen meiden und ganz besonders mit so jungen und hübschen wie dieses Mädchen. Es ist gefährlich. Warum hast du das getan?“

Tansan erwiderte: „Ich habe das Mädchen dort stehen lassen. Trägst du sie immer noch mit dir herum?“

Sexuelles Verlangen während der Meditation ist verschieden vom gewöhnlichen sexuellen Begehren, denn während der Meditation taucht es auf, um aus dem System entfernt zu werden. Der Grund ist, dass alles Begehren und Verlangen durch zahllose Geburten im Menschen gespeichert liegen. Im menschlichen Körper gibt es die zentrale Energiebahn, die als Stütze für alle Energiebahnen im Körper dient. In diesem Zentralkanal sind die Eindrücke aller Handlungen aus früheren Geburten eingebettet. Diese Eindrücke sind ähnlich wie die Stimme, die auf einem Tonband aufgenommen wird. Von Zeit zu Zeit taucht ein Eindruck aus dem Zentralkanal während der Meditation auf - es mag Ärger, Gier, sexuelles Begehren oder etwas anderes sein - und beginnt den Yogi zu quälen. Wenn der Yogi trotz dieser Bedrängnis Vertrauen in den Guru behält, wird er bald erleben, dass sich diese irrigen, negativen Gefühle in sehr hohe und erhabene Gefühle umwandeln. Und dies so sehr, dass der Yogi sich staunend fragt, wie es bloß möglich ist, dass er nach der Attacke einer derartigen unreinen Leidenschaft so hoch steigen kann.

*nach Swami Muktananda*

## Bitte sage mir, wer diesen Juwel am meisten braucht

Eines Tages erhielt ein Mönch des Buddha von einem Gönner als Geschenk einen wunderschönen Juwel, der ein Vermögen wert war. Der Mönch nahm zwar den Juwel aus Höflichkeit dankend an, doch hatte er selbst, der allen weltlichen Besitz aufgegeben hatte, keine Verwendung dafür. Er dachte: ‚Ich sollte diesen Juwel an jemanden weitergeben, der ihn wirklich brauchen kann und dem er in seinem Leben großen Nutzen bringt.‘ Und er ging in seinem Geist all die vielen armen Leute und Bettler in der Gegend durch, die überhaupt nichts besaßen, und versuchte herauszufinden, wer unter ihnen am ehesten für dieses Geschenk in Frage käme. Aber er konnte sich nicht eindeutig entscheiden.

Nach einigem Hin und Her entschloss er sich, den Buddha aufzusuchen und um Rat zu fragen. Also ging er zu ihm, erzählte ihm alles und schloss: „ Bitte sage mir, wer diesen Juwel am meisten braucht.“

Der Buddha antwortete: „Gib ihn dem König.“

Der Mönch war von der Antwort des Buddha überrascht und erwiderte: „Der König ist doch der reichste Mann des Landes. Seine Schatzkammern sind voll. Wieso sollte gerade er meinen Juwel am meisten brauchen?“

Doch der Buddha beharrte: „Gib diesen Juwel dem König. Er ist wirklich die Person, die ihn am meisten braucht.“

Der Mönch dachte: „Der Buddha ist ein erleuchteter Meister und wird wissen, wovon er spricht.“ Und so ging er zum König und überreichte ihm den Juwel. Der König war erstaunt, dass ein besitzloser buddhistischer Mönch ihm diesen wunderbaren Juwel schenkte und er fragte: „Wie seid Ihr zu diesem Juwel gekommen und warum gebt Ihr ihn ausgerechnet mir?“

Der Mönch antwortete: „Dieser Juwel wurde mir eines Tages von einem Gönner geschenkt. Da ich Mönch bin und allen weltlichen Besitz aufgegeben habe, habe ich keine Verwendung für ihn. Deshalb habe ich den Buddha gebeten, mir zu sagen, wer diesen Juwel am meisten braucht. Er antwortete mir darauf, dass Ihr die Person seid, die ihn am meisten braucht. Und so bin ich heute hierher gekommen, um Euch diesen Juwel zu schenken.“

Den König erstaunte diese Antwort des Mönches sehr und er fragte sich, warum der Buddha gesagt hatte, dass ausgerechnet er, der reiche und mächtige König, diesen Juwel am meisten bräuchte. Diese Frage ließ ihn nicht mehr los und daher bat er bald darauf den Buddha um ein persönliches Gespräch. Der Buddha sagte ihm: „Ja Ihr seid derjenige, der diesen wunderschönen Juwel am meisten braucht. Äußerlich seid ihr zwar der reichste und auch mächtigste Mann des Landes, aber innerlich seid ihr der ärmste, denn Ihr habt keine Zufriedenheit. Ihr wollt immer mehr und mehr und seid nie zufrieden. Deshalb habe ich dem Mönch gesagt, dass Ihr diesen Juwel am meisten braucht und er ihn Euch schenken soll.“

## Der Geist aller Wesen ist rein

Zu Lebzeiten Buddha Shakyamunis praktizierten zwei Mönche in den Bergen. Der eine ging fort, um Nahrung zu erbetteln, der andere schlief ein. Eine Frau, die Feuerholz sammelte, sah den Mönch und hatte Sex mit ihm, während er schlief. Er wachte auf, als sie ihn gerade verließ, und grämte sich, dass er eines der Hauptgelübde gebrochen hatte. Als der andere Mönch zurückkehrte und hörte, was geschehen war, wurde er so wütend, dass er der Frau hinterher jagte, um sie zur Rede zu stellen. Die Frau wollte fliehen, als sie den Mönch kommen sah. Aber sie rutschte aus, fiel eine Klippe hinunter und war tot.

Beide Mönche waren voller Gram und Reue, und sie gingen zu Upali, einem engen Schüler des Buddha, der wegen seiner strikten Einhaltung der Gelübde hoch angesehen war. Upali urteilte, dass sie wirklich die Gelübde gebrochen hatten und vergrößerte ihre Schuldgefühle noch, indem er ihnen vor Augen hielt, wie schwerwiegend und verabscheuungswürdig ihre Vergehen waren.

Doch der Bodhisattva Vimalakirti, der dies mitbekommen hatte, hielt Upali vor: "Upali, mache ihre Vergehen nicht noch schwerer. Du solltest sie mit einem Schlag auswischen, ohne den Geist dieser Mönche damit zu belasten. Warum? Weil die wahre Natur ihrer Vergehen weder innen, außen, noch dazwischen gefunden werden kann. Die Lebewesen sind unrein, sagte der Buddha, wenn ihr Geist unrein ist. Doch auch der Geist kann weder innen noch außen noch dazwischen gefunden werden. Wenn es mit dem Geist der Wesen so ist, dann verhält es sich auch mit ihren Vergehen so. Alle Dinge gehen nicht über ihr eigenes Sosein hinaus. Wenn der eigene Geist befreit ist, Upali, bleibt dann noch irgendeine Unreinheit zurück?"

Upali antwortete: "Es wird keine Unreinheit mehr übrig bleiben."

Vimalakirti sagte: "Der Geist aller Lebewesen ist rein. Nur ihre irrigen Gedanken sind unrein. Wenn irrtümliches Denken geklärt ist, bleibt nur Reinheit. Verdrehte Ansichten sind unrein. Wenn sich verdrehte Ansichten aufgelöst haben, bleibt nur Reinheit. Haften am Ich ist unrein. Ist das Haften am Ich aufgehoben, bleibt nur Reinheit. Alle Phänomene entstehen und vergehen ohne zu verweilen, wie eine Illusion, wie ein Blitz. Phänomene warten nicht aufeinander, sie bleiben nicht einmal für den Zeitraum eines Gedankens. Allesamt aus getäushtem Denken geboren oder aufgrund irrtümlicher Sichtweisen entstanden, gleichen sie einem Traum, einer Flamme, dem Mond im Wasser oder einem Spiegelbild. Wer dies versteht, wird Wahrer der Gelübde genannt. Wer dies weiß, ist ein geschickter Interpret der Regeln."

Als die zwei Mönche dies hörten, wurden sie augenblicklich von allen Zweifeln und Reuegefühlen völlig befreit.

## Tor zum Himmel

Zenmeister Hakuin erhielt eines Tages Besuch von einem Samurai, einem Krieger des alten Japan. Im Verlaufe des Gespräches fragte ihn der Samurai, ob es denn wirklich Himmel und Hölle gäbe.

Meister Hakuin fragte ihn darauf: „Wer seid Ihr?“

Der Samurai antwortete: „Ich bin der oberste Samurai des Kaisers in Edo.“

Da lachte Hakuin und sagte: „Ihr wollt ein Samurai sein! Mit eurem Gesicht seht Ihr eher aus wie ein Bettler.“

Dem Samurai stieg bei diesen Worten die Zornesröte ins Gesicht und er zog augenblicklich sein scharfes Schwert.

Hakuin schaute ihn gelassen an und sagte: „Das ist der Weg zur Hölle.“

Als der Samurai darauf beschämt sein Schwert zurücksteckte und sich entschuldigend verneigte, sagte Meister Hakuin: „Und hier öffnet sich das Tor zum Himmel.“

## Ruhelos und wütend

Ein Bruder war, als er in der Mönchsgemeinschaft lebte, ruhelos und wurde häufig wütend. Er dachte, dass die anderen dafür verantwortlich waren und sagte sich: „Ich werde gehen und an einem einsamen Ort leben. Wenn ich mit niemandem rede und keinen höre, werde ich Frieden haben, sodass diese Leidenschaft der Wut gestillt werden kann.“ So ging er fort und lebte allein in einer Höhle.

Eines Tages füllte er einen Krug mit Wasser. Als er den Krug auf den Boden stellte, kippte dieser um und das Wasser lief aus. Er füllte ihn auf, doch kaum hatte er ihn auf den Boden gestellt, fiel er wieder um. So füllte er ihn noch einmal, und als er ihn auf den Boden setzte, fiel er zum dritten Mal um. Da geriet der Bruder in Wut und zerschmetterte den Krug.

Wie er wieder zu sich kam, dachte er darüber nach, wie er von seiner Wut überwältigt worden war und sagte sich: „Hier bin ich allein und dennoch hat meine Wut mich besiegt. Ich werde zur Gemeinschaft zurückkehren, denn an allen Orten sind Mühe, Geduld und vor allem die Hilfe Gottes vonnöten.“ Und er ging ins Kloster zurück.

Wenn ein starkes Gefühl von Ärger in dir auftaucht,  
lebe es nicht aus,  
bewältige es in dir selbst, ohne es zu unterdrücken.  
Lasse den Ärger sein eigenes Opfer werden  
und mache nicht jemand anderen zur Zielscheibe.  
Statt andere zu kränken und zu vernichten,  
sollte er sich selbst verzehren.  
Das ist die beste Weise dem eigenen Ärger  
eine Lektion zu erteilen.

*Swami Muktananda*

Verberge deine Gefühle nicht vor dir selbst,  
mache dir nicht vor, dass du gar nicht ärgerlich bist,  
sondern die andere Person.  
Du musst dessen gewahr sein,  
was wirklich in dir vor sich geht.  
Wenn du imstande bist,  
einfach nur zu sehen,  
wie die Gefühle im Geist hochsteigen  
und sich wieder im Geist auflösen,  
so ist das in der Tat wunderbar,  
denn dies ist der wesentliche Punkt der Praxis.

*Gendün Rinpotsche*

## Oh Gütiger! Ya'!

Der Einsiedler Mönlam hatte von einem Lehrer Unterweisungen in der Meditation erhalten und durch ihre praktische Anwendung ein wenig innere Sammlung erlangt. Eines Tages traf er den Meister Sodschungba, der zu ihm sagte: „Deine Meditation gleicht einem schneebedeckten Klumpen, ich weiß nicht, ob es ein Erdklumpen oder ein Stein ist. Doch ich besitze die tiefe und echte Lehre des großen Meisters Padampa Sangye. Willst du mir nicht folgen?“ Der Einsiedler antwortete: „Ich bin bereit, mit dir zu gehen.“ Und so wurde er der Diener von Meister Sodschungba, wanderte mit ihm durch Tibet und trug dessen Habe und die Gaben, die er von Gläubigen erhielt, auf seinem Rücken. Er diente ihm eine ganze Weile, aber erhielt nicht eine einzige Unterweisung. Eines Tages füllte der Meister ein leeres Paket, das braunen Zucker enthalten hatte, heimlich mit Steinen und packte es in den Rucksack seines Schülers, indem er zu ihm sagte: „Dieser braune Zucker sollte von uns, Meister und Schüler gegessen werden, wenn wir in Tolung angekommen sind.“ Der Rucksack war so schwer, dass Mönlam bald vom Tragen müde wurde.

Der Meister fragte ihn: "Bist du müde?"

Mönlam erwiderte: "Ja, ich bin etwas müde."

"Gut, dann wollen wir rasten", sagte der Meister und setzte sich mit gekreuzten Beinen auf eine Wiese. Mönlam erholte sich ein wenig, dann brachen sie wieder auf. Als sie den höchsten Punkt des Bergpasses erreicht hatten, holte Sodschungba das Paket aus dem Rucksack und sagte: „Dies hat keinen Nutzen!“ Und er packte vor den erstaunt und ungläubig schauenden Augen Mönlams die Steine aus und warf sie fort.

Als sie in Tolung im Hause eines Gläubigen übernachteten, dachte Mönlam am Abend: „Dieser Mann ist bestimmt nicht im Besitz einer tiefen und echten Lehre. Ich sollte zu einem anderen Lehrer gehen.“ Doch um Mitternacht kam ihm ein anderer Gedanke: „Manchmal scheint dieser Mann ja zu wissen, was ich denke. Vielleicht besitzt er ja doch die tiefgründige Lehre.“ Bei Morgengrauen entschied er sich, dass er ihm weiterhin dienen würde.

Am Morgen sagte Sodschungba zu ihm: „Oh Mönlam, dein Gedanke am Abend war nutzlos, der um Mitternacht war besser und der bei Morgengrauen war richtig.“

Eines Tages aß der Meister sein Frühstück heimlich und sagte anschließend zu Mönlam: „Ein Mann hat Lehrer und Schüler heute zum Frühstück eingeladen. Lass uns zu ihm gehen.“ Als sie an ein Haus kamen, sagte der Meister: „Dies ist nicht das Haus!“ Sie gingen zum nächsten und wieder sagte er: „Dies ist nicht das Haus!“ Und so ging es den ganzen Tag lang, ohne dass Mönlam etwas zu essen erhielt. Als sie zurückgingen, war Mönlam ziemlich verärgert.

Ein anderes Mal schickte der Meister ihn eine Arbeit erledigen. Als er zurückkam, fand er einen Fremden, der zu Besuch war, und hörte, wie der Meister ihm

zuflüsterte: „Mönlam ist gekommen, versteckt Eure Habseligkeiten, es könnte sein, dass er sie sonst stiehlt!“

Mönlam dachte: ‚Ich habe ihm schon so lange aufrichtig und ehrlich gedient und doch sagt er noch solche Dinge über mich!‘ Eine rasende Wut stieg in ihm hoch. Er zog seinen Dolch und stürzte sich auf Sodschungba. Dieser floh in die Vorratskammer und verschloss die Tür von innen. Als Mönlam an die Tür kam, rief Sodschungba von innen: „Oh Mönlam, dein Geist ist voller Wut, schau jetzt in deinen Geist!“ Mönlam schaute in seinen Geist und erlangte plötzlich eine unmittelbare Einsicht in die reine und unverhüllte Natur des Geistes. Seine Freude war groß und er griff mit beiden Händen die Zipfel seiner Jacke und begann zu tanzen und zu singen: „Oh Gütiger! Ya’i! Oh du, geschickt in der Anwendung der Mittel! Ya’i! Oh Weiser! Ya’i!“

Sodschungba öffnete darauf die Tür, kam heraus und sagte: „Ich habe schon früher verschiedene Male versucht, deinen Ärger zu provozieren, aber dein Ärger wurde nie groß genug. Doch diesmal hat es gereicht, um eine wirkliche Einsicht in die Natur des Geistes hervorzurufen.“ Anschließend übertrug er ihm die tiefe Lehre.

Mönlam folgte seinem Meister bis zu dessen Tode. Er diente ihm insgesamt vierunddreißig Jahre lang. Dann baute er sich eigenhändig eine Hütte, in der er Ziegen hielt und auf deren Dach er sein Bett stellte. Die meiste Zeit verbrachte er damit, Kuhdung zu sammeln oder mit den Kindern zu spielen. Aufgrund seiner großen inneren Vollendung wurde er von den Menschen sehr verehrt.

## Ich nehme Eure Beschimpfungen nicht an

Einst weilte Buddha Shakyamuni im Veluvana-Kloster am Futterplatz der Eichhörnchen. In der Gegend lebte ein Brahmane, aus dessen Familie jemand in die Hauslosigkeit gegangen und Schüler des Buddha geworden war. Dies ärgerte den Brahmanen sehr. Als er hörte, dass der Buddha in der Nähe weilte, begab er sich zum Kloster, um ihn zur Rede zu stellen.

Wie er den Buddha traf, begann er sogleich, ihn mit rauen und harten Worten zu beschimpfen. Der Buddha hörte sich ruhig und gelassen alles an, und als der Brahmane schließlich aufhörte, fragte er ihn: „Wie ist es, Brahmane, empfängt Ihr zuweilen Gäste in eurem Haus?“

„Ja, natürlich empfangen ich Gäste.“

„Und wenn sie kommen, bietet Ihr ihnen dann etwas zu essen an?“

„Ja, das tue ich auch.“

„Und wie ist es, wenn die Besucher das Essen, was Ihr ihnen anbietet, nicht essen? Was macht Ihr dann damit?“

„Wenn sie es nicht essen, so bleibt es eben bei mir und ich esse es selbst.“

„Nun, Ihr beschimpft mich, doch werde ich Euch nicht beschimpfen. Ihr tadelt mich, doch werde ich Euch nicht tadeln. Ihr schmähst mich, doch werde ich Euch nicht schmähen. Ich nehme ich Eure Beschimpfungen nicht an. Und da ich sie nicht annehme, bleiben sie bei Euch und gehören Euch, Brahmane.“

Als der Buddha diese Worte gesprochen hatte, erfuhr der Brahmane eine innere Wandlung. Sein Ärger fiel von ihm ab und er entschuldigte sich beim Buddha für sein unhöfliches Verhalten.

Der Buddha nahm lächelnd die Entschuldigung an und sagte: „Wer nicht zurück schimpft, wenn er beschimpft wird, sucht sowohl für sich als auch für den anderen das Gute. Da er den Ärger des anderen versteht, bleibt er ruhig und still. Auf diese Weise ist er wie ein Arzt, der sich selbst und den anderen heilt.“

## Die acht weltlichen Winde

Su Tung Po war ein berühmter Dichter. Er war nicht nur ein anerkannter Dichter, sondern auch ein überzeugter Anhänger der Lehre Buddhas. Der Zenmeister Fo Ying war ein enger Freund von ihm. Beide wohnten nicht weit voneinander entfernt an den Ufern des Yangtse. Su Tung Po wohnte in einem Haus am westlichen Ufer, und der Tempel des Zenmeisters lag am östlichen Ufer.

Eines Tages brach Su Tung Po mit seinem Boot auf, um den Zenmeister zu besuchen. Doch sein Freund war nicht da, und so setzte er sich in dessen Arbeitszimmer, um auf ihn zu warten. Die Zeit verstrich und Su Tung Po begann, sich zu langweilen. Er nahm einen Stift und begann auf dem Bogen Papier, der auf dem Tisch lag, zu malen. Als er des Wartens müde war, unterschrieb er: „Su Tung Po, der große Buddhist, den auch die vereinten Kräfte der acht weltlichen Winde nicht aus der Ruhe bringen“. Dann begab er sich wieder auf den Weg nach Hause. Mit diesen Worten behauptete er stolz von sich, dass er weder durch Gewinn oder Verlust, Vergnügen oder Schmerz, Lob oder Tadel, Ruhm oder Schande aus der Fassung gebracht werden konnte.

Als Zenmeister Fo Ying zurückkam, las er diesen Satz. Augenblicklich nahm er einen Stift und schrieb darunter: „Welch ein Unsinn! Was du da sagst, ist nicht besser, als einen großen Wind zu lassen!“ Dann faltete er das Blatt, versiegelte es und bat einen Boten, es dem Su Tung Po zu überbringen.

Als Su Tung Po die Worte seines Freundes las, wurde er rot vor Zorn und sprang sogleich in sein Boot. Am anderen Ufer angekommen, eilte er zum Tempel und stellte Fo Ying zur Rede, indem er heftig nach seinem Arm griff und ihn laut anschrie: „Was fällt dir ein, mich so zu beleidigen! Ich bin ein aufrechter Buddhist, der treu der Lehre des Buddha folgt! Bist du so blind, obwohl du mich schon lange kennst!“

Meister Fo Ying schaute Su Tung Po eine kurze Weile still an und erwiderte dann lachend: „Su Tung Po, der große Buddhist, den auch die vereinten Kräfte der acht weltlichen Winde nicht aus der Ruhe bringen, ist ganz gewiss von den acht weltlichen Winden den ganzen Weg vom jenseitigen Ufer hierher geblasen worden!“

Da erkannte Su Tung Po, dass sein Freund ihn nur hatte prüfen wollen und schämte sich ob seiner Selbstüberschätzung.

## Ein interessantes Erbe

Ein Mönch kam zu Meister Bankei und sagte: „Ich bin seit jeher von aufbrausendem Wesen und werde ständig ärgerlich. Mein Meister tadelt mich deswegen immer wieder, doch bisher hat das noch nichts genützt. Ich weiß, dass es nicht so bleiben kann, doch bin ich nun einmal mit diesem hitzigen Gemüt geboren und kann mich, wie sehr ich mich auch anstrenge, nicht davon freimachen. Was kann ich nur tun, um diesen Fehler zu beseitigen?“

Bankei erwiderte: „Ein interessantes Erbe, was du da hast. Ist dein Ärger jetzt hier? Zeige ihn mir und ich werde ihn heilen.“

„Jetzt bin ich nicht ärgerlich. Ärger und Wut kommen unerwartet, wenn ich durch irgendetwas gereizt werde.“

Meister Bankei sagte: „Dann bist du auch nicht damit geboren. Wenn dein Ärger dir angeboren wäre, müsstest du ihn jederzeit vorzeigen können. Die Wahrheit ist, du erzeugst ihn selbst unter diesem und jenem Vorwand. Wo wäre deine Wut denn, wenn du sie nicht jedes Mal wieder erschaffst? Aufgrund deiner Parteilichkeit für dich selbst steigerst du dich in den Wutausbruch hinein und widersetzt dich anderen, um deinen eigenen Kopf durchzusetzen. Jeder Mensch besitzt die Buddhanatur. Seine Verblendungen erzeugt er durch seine Parteilichkeit für sich selbst allein. Es ist töricht anzunehmen, sie seien angeboren. Wenn du nicht wütend bist, wo ist dann die Wut? Alle Gefühle sind von eben dieser Art. Solange du sie nicht selber erzeugst, gibt es sie nicht. Das ist für die Menschen so schwer einzusehen. Da erzeugen sie durch ihre selbstsüchtigen Begierden und verblendeten Gewohnheiten etwas, das nicht in ihrer Natur liegt, glauben aber es sei ihnen angeboren. Zwangsläufig unterliegen sie deshalb Täuschungen in allem, was sie tun.“

## Der Spinnfaden guten Karmas

Eines Tages ging Buddha Shakyamuni in den reinen, himmlischen Gefilden am Ufer des Lotusblumensees spazieren. Durch die klaren Wasser des Sees konnte man bis in die Tiefen der Höllen sehen, und als der Buddha hineinschaute, sah er dort ein Wesen unter heftigen Qualen leiden. Dieses Höllenwesen war in seinem letzten Leben ein Räuber gewesen und hatte fast ausschließlich Böses getan. Nur einmal hatte er ansatzweise großzügig gehandelt und seinem Impuls widerstanden, eine große Spinne, die vor ihm den Weg überquerte, mit den Füßen zu zertreten.

Der Buddha mit seinem Geist voller Güte und Weisheit sah, dass er bei dieser einzigen positiven Handlung ansetzen konnte, um dieses Höllenwesen aus seinen Leiden zu befreien. Kraft seines Geistes ließ er einen langen Spinnfaden in die Hölle herab, direkt vor die Nase des Räubers, der in einem Tiegel saß und erbärmlich litt. Als er den Faden vor seiner Nase baumeln sah, begann er ihn neugierig zu untersuchen und kam zu dem Schluss, dass er stark wie eine Silberkordel war. Er verfolgte die Kordel mit seinem Blick und bemerkte weit über sich ein großes, helles Licht, in das die Kordel hinein zu führen schien. Da dachte er: ‚Wenn ich an dieser Kordel ins Licht hinein hochsteige, kann ich vielleicht endlich diesen heftigen Qualen entkommen.‘ Er zog kräftig an der Schnur, sie schien zu halten. Und so begann er mit ganzem Einsatz seiner Kraft, Hände und Beine zu Hilfe nehmend, an der Kordel hochzuklettern.

Schnell war er seinem Tiegel entkommen. Das Klettern an dem dünnen Spinnfaden seiner einzigen positiven Handlung war nicht leicht, doch verlieh ihm die Aussicht auf Befreiung von seinen Leiden ungeheure Kräfte. Als er schließlich nach seiner Einschätzung schon mehr als die Hälfte des Weges zurückgelegt hatte, hielt er inne, um sich ein wenig auszuruhen und noch einmal einen Blick in die Höllen zurückzuwerfen. Wie er zurückschaute, sah er, dass hinter ihm viele andere an der Kordel hingen und höher kletterten. Da geriet der Räuber in Panik und dachte: ‚Dieser Faden ist gerade stark genug, um eine Person wie mich zu tragen. Wie soll er all die vielen anderen unter mir noch aushalten! Er wird bestimmt bald reißen!‘ Und er fluchte und schrie: ‚Welch ein Unglück, Welch ein Mist! Ihr hättet doch in der Hölle bleiben sollen. Warum müsst ihr mir nur folgen!‘ Voller Wut stieß er mit seinen Füßen nach dem Höllenwesen, das hinter ihm an der Kordel hochstieg. In diesem Augenblick, wo große Wut und Ablehnung in ihm aufwallten, gab der dünne Faden seiner einzigen guten Handlung, der ihn zu Befreiung in die reinen himmlischen Gefilde hätte führen können, genau auf der Höhe seiner Hände nach, und er befand sich wieder in seinem Tiegel der Leiden.

Damit war die Hilfe des Buddha gescheitert. Der ehemalige Räuber hatte sich selbst dazu verdammt, solange in der Hölle zu leiden bis all seine negativen Handlungen abgetragen waren.

„Er hat mich misshandelt,  
er hat mich geschlagen,  
er hat mich besiegt,  
er hat mich beraubt.“

Hass wird niemals in dem Menschen gelindert,  
der solche Feindseligkeit hegt.

„Er hat mich misshandelt,  
er hat mich geschlagen,  
er hat mich besiegt,  
er hat mich beraubt.“

Hass wird gewiss in dem Menschen gelindert,  
der nicht solche Feindseligkeit hegt.

Denn in dieser Welt wird  
Feindschaft nie durch Feindschaft gelindert,  
sie wird durch Liebe gelindert - das ist ein uraltes Prinzip.

*Buddha Shakyamuni*

## Hast auch du angehalten?

Angulimala war der Sohn eines Brahmanen, der zu Lebzeiten des Buddha Shakyamuni am Hofe des Königs Pasenadi das Amt des Hofpriesters versah. Als der Vater bei der Geburt seines Sohnes dessen Horoskop errechnete, fand er darin zu seinem Schrecken eine Konstellation, die auf eine starke Neigung zu Gewalt hinwies. Er und seine Frau beschlossen, ihm den Namen Ahimsaka zu geben - was übersetzt „Gewaltloser“ heißt - und ihr Bestes zu geben, um ihn zu einem friedliebenden und sanftmütigen Menschen zu erziehen.

Als der Junge heranwuchs, gab es nichts in seinem Verhalten, was auf eine verborgene Neigung zu Gewalttätigkeit hindeutete. Im Gegenteil, Ahimsaka war ein liebenswürdiger, außerordentlich intelligenter und starker Junge. Die Eltern freuten sich sehr darüber und schickten ihren Sohn zum Studium an die berühmte alte Universität Takkasila. Dort nahm ihn der bedeutendste Lehrer als Schüler an. Bald wurde er aufgrund seines bescheidenen und vertrauensvollen Verhaltens, seiner Intelligenz und seines Lerneifers zum Liebling des Meisters. Die anderen Schüler fühlten sich von ihrem Lehrer vernachlässigt und sagten sich: „Seitdem dieser Ahimsaka hier ist, sind wir nahezu in Vergessenheit geraten.“ Da sie eifersüchtig und missgünstig waren, beschlossen sie, Zwietracht zwischen dem Meister und Ahimsaka zu säen.

Einige von ihnen begaben sich daraufhin zum Meister und trugen ihm zu, dass sie den Eindruck hätten, Ahimsaka schmiede ein Komplott gegen ihn, um ihn von der Universität zu vertreiben und selbst den Platz des Lehrers einzunehmen. Der jedoch hatte volles Vertrauen in Ahimsaka und wies ihre Anschuldigungen entschieden zurück. Als ihm aber immer wieder derartige Gerüchte zugetragen wurden, beschlich ihn der Argwohn. Er begann voller Misstrauen Ahimsaka zu beobachten und glaubte schließlich selbst, Anzeichen zu sehen, welche die Anschuldigungen der Schüler bestätigten. Bald hatte er nur noch den einen Gedanken, sich des untreuen Schülers zu entledigen und ihn gehörig für seine Hinterhältigkeit zu bestrafen.

Ahimsaka hatte inzwischen nichts ahnend seine Studien abgeschlossen und bereitete sich bereits darauf vor, zu seinen Eltern zurückzukehren. Eines Tages rief ihn sein Lehrer zu sich und sagte zu ihm: „Du hast nun deine Studien erfolgreich abgeschlossen und die Tradition verlangt, dass der Schüler dann dem Lehrer als Ausdruck des Dankes eine Gabe überreicht.“

Ahimsaka erwiderte: „Gewiss doch, Meister, was soll ich geben?“

„Bring mir tausend kleine Finger der rechten menschlichen Hand, dies wird dann der krönende Abschluss deiner Studien sein.“

Ahimsaka rief erschrocken aus: „Aber Meister, wie kann ich dies tun! Das ist doch unmenschlich!“

Der Lehrer erwiderte unerbittlich: „Dies ist die Bedingung, die du erfüllen musst, damit dein Studium in rechter Weise formell abgeschlossen wird. Wenn du sie

nicht erfüllst, wird es keine Früchte für dich tragen. Darum überlege dir wohl, ob du sie erfüllen willst oder nicht.“ Mit diesen Worten schickte er ihn fort.

Ahimsaka war verzweifelt und betrübt über diese unmenschliche Forderung seines Lehrers, dem er all die Jahre voller Liebe und Vertrauen gefolgt war. Er fühlte sich in einer ausweglosen Lage. Wie sollte er, der gar den Namen „Gewaltloser“ trug, Menschen ihren kleinen Finger rauben? Wenn er sich hingegen weigerte, dem Meister die tausend Finger zu bringen, wäre die ganze Zeit seines Studiums nicht von Erfolg gekrönt, da er keinen anerkannten Abschluss erhalten würde. In dieser ausweglosen Lage kam seine verborgene Neigung zu Gewalt schließlich an die Oberfläche. Voller Trotz und Wut fasste er den Entschluss, dem Lehrer zu beweisen, dass er auch solch eine unmöglich scheinende Forderung erfüllen könne. Er kaufte sich Waffen und versteckte sich in einem dichten Wald, der in seiner Heimatregion Kosala lag. Dort lebte er auf einer Klippe, von wo aus er den Reiseweg, der durch den Wald führte, beobachten konnte. Wenn er Reisende kommen sah, stürzte er sich auf sie, brachte sie um und schnitt ihnen den rechten kleinen Finger ab. Anfangs hing er die Finger in einen Baum. Da jedoch die Vögel das Fleisch fraßen und die Knochen am Boden verstreuten, reihte er die Fingerknochen auf eine Schnur, die er als Kette um den Hals trug. Die Leute nannten ihn daraufhin Angulimala - ‚der mit der Finger-Halskette‘. Bald traute sich niemand mehr durch den Wald und Angulimala sah sich gezwungen, die Menschen in der Nähe ihrer Dörfer zu überfallen. Er wurde immer skrupelloser und scheute sich nicht, sogar nachts in die Häuser einzudringen und Menschen zu ermorden. Da er ungeheuer große Körperkraft besaß, gab es niemanden, der ihn bezwingen konnte.

Die Menschen verließen voller Angst ihre Dörfer und flohen in die Hauptstadt von Kosala. Dort begaben sie sich zum König und berichteten ihm von den schrecklichen Gewalttaten Angulimalas. Der König rief daraufhin seine Soldaten zusammen und schickte eine ganze Armee, um Angulimala tot oder lebendig zu fangen.

Auch die Mutter Ahimsakas hatte natürlich die Berichte der Menschen vernommen und es befiel sie das untrügliche Gefühl, dass dieser Mörder ihr eigener Sohn war, der niemals von seinen Studien nach Hause zurückgekehrt war. Sie entschloss sich, ihn zu suchen und zur Umkehr zu bewegen. Bevor die Armee losgeschickt wurde, brach sie heimlich auf, um Ahimsaka vor dem sicheren Tode und den schrecklichen Folgen seiner Gräueltaten zu retten.

Ebenso hatte Buddha Shakyamuni von den Morden gehört und mit dem Auge der Weisheit erkannt, dass dieser Mörder Angulimala ein großes positives Potenzial besaß. Und so beschloss er, ihn von diesem Weg des Niedergangs zu befreien und brach auf, um Angulimala zu suchen.

Dieser hatte inzwischen 999 Finger auf seiner Halskette aufgereiht, sodass ihm zur Erfüllung seiner Aufgabe nur noch ein letzter Finger fehlte. Als er von seiner Klippe aus in der Ferne eine Frau auf dem Weg herankommen sah, war er

erfreut, sein letztes Opfer gefunden zu haben. Als die Frau näher herankam, erkannte er seine Mutter. Aber sein Geist war inzwischen so sehr verdunkelt und durch die vielen Morde so skrupellos geworden, dass er auch dann nicht den Gedanken aufgab, sie umzubringen. Plötzlich entdeckte er jedoch, dass ein ganzes Stück vor seiner Mutter ein Mönch des Weges kam und er sagte sich: „Warum soll ich meine eigene Mutter töten, wenn mir dieser Mönch über den Weg läuft?“ Und er nahm sein Schwert und eilte dem Mönch hinterher.

Dieser Mönch, der ruhig den Weg entlang schritt und den Eindruck erweckte, als würde er überhaupt nicht die drohende Gefahr bemerken, war der Buddha Shakyamuni. Angulimala hatte den Buddha bald bis auf wenige Meter eingeholt, doch dann schien sich der Abstand nicht mehr zu verringern, obwohl der Buddha ganz ruhig voranschritt und Angulimala so schnell rannte wie er nur konnte. Angulimalas Körperkraft war so gewaltig, dass er sogar galoppierende Pferde einholen konnte, doch dieser Mönch hier ging ruhig seines Weges und er kam ihm keinen Schritt näher. Dies gab ihm innerlich einen Stoß. Er verstand nicht, wie so etwas möglich war.

Schließlich blieb er stehen und rief: „Haltet an! Mönch, haltet an!“

Der Buddha sagte: „Ich habe schon angehalten. Hast auch du angehalten?“

Angulimala erwiderte: „Ihr geht und sagt, dass Ihr angehalten habt. Ich stehe hier und Ihr fragt, ob ich bereits angehalten habe. Was soll das bedeuten?“

Der Buddha antwortete: „Ich habe alle Gewalt und Niedertracht gegenüber den Lebewesen gelassen. Doch du hast brutal und grausam viele Menschen ermordet. Ich habe angehalten, doch hast auch du angehalten?“

Als Angulimala diese Worte hörte, drangen sie in sein Herz und weckten seine von Mord und Grausamkeit unterdrückten edlen Charakterzüge. Er vollzog eine innere Umkehr. Von tiefer Reue erfasst warf er sich weinend zu Füßen des Buddha nieder und bat ihn inständig: „Bitte vergeb mir meine Verbrechen und nehmt mich als Euren Schüler an.“ Der Buddha sagte gütig: „Komm mit mir, Mönch!“ und nahm ihn so in seinen Orden auf.

Als der König hörte, dass der Buddha einen tiefen Wandel in Angulimala bewirkt und ihn ohne Gewalt und Strafe zur Umkehr bewegt hatte, entschied er, dass dieser in der Obhut des Buddha bleiben solle. Die Menschen jedoch vergaßen nicht seine Gräueltaten. Wenn er als Mönch seine morgendliche Bettelrunde machte, erhielt er nicht einmal einen einzigen Bissen Nahrung. Oft wurde er sogar von weitem mit Steinen beworfen. Doch Angulimala machte unbeirrt Tag für Tag seinen Bettelgang. Schließlich hatten einige Menschen Erbarmen mit ihm und gaben ihm etwas zu essen.

Als er einmal auf seiner Bettelrunde war, sah er, wie eine Frau große Schwierigkeiten hatte, ihr Kind auf die Welt zu bringen. Bei diesem Anblick entstand großes Mitgefühl in ihm und er dachte: „Wie sehr müssen die Wesen doch leiden!“ Zurück im Kloster erzählte er dem Buddha von der Begebenheit, der ihm daraufhin sagte: „Geh zu dieser Frau und sprich zu ihr: ‚Seit meiner

Geburt habe ich niemals absichtlich ein Wesen umgebracht. Möge das Kind durch die Wahrheit dieser Worte gerettet werden!' "

Angulimala erwiderte: „Aber Meister, wenn ich dies sage, lüge ich doch, wo ich so viele Wesen absichtlich ermordet habe!“

„Dann sage zu der Frau: ‚Schwester, seit ich die edle Geburt erlangt habe, habe ich niemals absichtlich ein Lebewesen getötet. Mögen du und das Kind durch diese Wahrheit gerettet werden!' "

Angulimala begab sich zu der Frau und wiederholte die Worte, die der Buddha ihm aufgetragen hatte. Und bald darauf brachte die Mutter ihr Kind zur Welt.

Dies sprach sich schnell herum. Von jetzt an erhielt er auf dem Bettelgang immer genug Essen in seiner Schale. Auch in seiner inneren Entwicklung brachte diese Rettung menschlichen Lebens eine wirkliche Wende. Bis dahin war er nicht imstande gewesen, seinen Geist zu sammeln. Die qualvolle Erinnerung an alle von ihm ermordeten Menschen verdunkelte immer wieder seinen Geist. Er hörte ihre Schreie, ihr Flehen und sah ihre Angst. Von tiefer Reue ergriffen, sprang er dann auf und lief von Selbstvorwürfen gequält unruhig auf und ab. Doch jetzt erlangte sein Geist allmählich tiefergehende innere Sammlung. Sein Mitgefühl und seine Einsicht in die unermesslichen Leiden der Wesen wurden größer. Er praktizierte intensiv und wurde immer mehr von all seinen Verbrechen geläutert bis er schließlich echte Verwirklichung erlangte.

Doch auch dann gab es immer noch Menschen, die ihm seine Mordtaten nicht verziehen und ihn aus Rachegefühlen beim Bettelgang mit Steinen und Stöcken bewarfen. Einmal begab er sich mit blutendem Kopf, zerbrochener Bettelschale und zerrissenen Roben zum Buddha. Der sagte ihm daraufhin: „Trage es mit Geduld, Brahmane! Trage es mit Geduld, Brahmane! Du erfährst jetzt das Reife deiner Handlungen, das du sonst für viele Jahre, viele Jahrhunderte, viele Jahrtausende in der Hölle erleben würdest.“ Und so lernte Angulimala, auch dieses zu tragen und zu seinem Besten zu nutzen.

# Stolz

Brüste dich nicht damit, dass du keinen Stolz hast,  
denn er ist weniger sichtbar als der Fuß einer Ameise  
auf einem schwarzen Stein bei dunkler Nacht.  
Und denke nicht, dass es leicht ist,  
ihn von innen hervor zu holen.  
Leichter ist es einen Berg  
mit einer Nadel von der Erde zu entfernen.

*Hakim Dschami*

## Ein Opfer des Stolzes

Es geschah einmal, dass sich Stolz ins Herz des göttlichen Weisen Narada schlich und er dachte, dass niemand eine so große Hingabe besäße wie er. Der Gott Vishnu sah, wie es um Narada bestellt war und wollte ihm helfen, sich von seinem Stolz zu befreien. Er sagte zu ihm: „Narada, gehe zu jenem Flecken Erde, dort wohnt ein Mensch, der voller Hingabe zu mir ist. Es ist gut für dich, wenn du ihn kennlernst.“

Narada begab sich gespannt dorthin. Doch fand er zu seiner Enttäuschung nur einen einfachen Bauern, der früh am Morgen aufstand, dann einmal den Namen Vishnus sagte und den ganzen Tag das Land pflügte und bestellte. Zur Nacht sagte er wieder einmal den Namen Vishnus und ging zu Bett. Narada dachte: ‚Wie kann dieser Bauer ein großer, hingebungsvoller Verehrer Gottes genannt werden. Er ist den ganzen Tag mit weltlichen Pflichten beschäftigt und ich sehe nichts, das ihn als einen Menschen voller Hingabe auszeichnet.‘ Und so kehrte er zu Vishnu zurück und erzählte ihm, was er bei diesem einfachen Bauern gesehen hatte.

Vishnu reichte ihm, nachdem er sich Naradas Beobachtungen ruhig angehört hatte, eine bis zum Rand mit Öl gefüllte Schale und sagte: „Trage diese Schale durch die Straßen der Stadt und achte sorgfältig darauf, dass du auch nicht einzigen Tropfen verschüttest!“ Narada machte die Runde durch die belebten Straßen der Stadt und er brauchte seine ganze Aufmerksamkeit, um die Schale unverseht durch das Menschengetümmel zu tragen. Als er schließlich zu Vishnu zurückkam, fragte dieser ihn: „Wie oft hast du während deines Ganges durch die Stadt an mich gedacht?“

Narada antwortete: „Nicht ein einziges Mal, Herr. Wie hätte ich es auch gekonnt, musste ich doch die ganze Zeit mein Augenmerk auf diese bis zum Rand gefüllte Schale richten.“

„Diese kleine Schale voller Öl hat deine Aufmerksamkeit so in Anspruch genommen, dass du mich dabei völlig vergessen hast. Doch dieser einfache Bauer, der die schwere Last trägt eine ganze Familie ernähren zu müssen, denkt täglich zweimal an mich! Glaubst du nicht, dass seine Hingabe entschieden größer als die deine ist?“

Narada senkte beschämt den Kopf, denn er erkannte mit einem Mal, dass er ein Opfer des Stolzes geworden war.

## Du boshafftes altes Weib

Ein Yogi, der viel von sich und seinen asketischen Übungen hielt, wollte Schüler eines Meisters werden und sich seinem Ashram anschließen. Als er vorsprach, bat man ihn, am folgenden Morgen um zehn wiederzukommen, um mit dem Meister selbst zu sprechen. Am nächsten Morgen bat der Meister eine alte Frau, die seine treu ergebene Schülerin war und half, den Ashram sauber zu halten, um kurz vor zehn draußen vor dem Tor zu fegen und wenn der Yogi an ihr vorbeiging so viel Staub wie möglich aufzuwirbeln.

Der Glaube der alten Frau bestand darin, den Worten ihres Meisters genau zu folgen. Als der Yogi sich näherte, begann sie so viel Staub aufzuwirbeln wie es ihr nur eben möglich war. Schon von weitem rief der Asket: „Du boshafftes altes Weib, warum wirbelst du gerade jetzt, wo ich komme, soviel Staub auf? Weißt du nicht, wer ich bin? Warum hörst du nicht für eine Minute lang auf und lässt mich vorbeigehen?“ Die Frau hielt an und trat zur Seite. Der Yogi ging zum Meister und bat ihn um die Erlaubnis in seinem Ashram leben zu dürfen. Der Meister sagte: „Du bist es nicht wert, in diesen Ashram aufgenommen zu werden. Befreie dich zuerst von deiner Boshaftigkeit und komme in sechs Monaten wieder. Wenn ich einen boshafften Kerl wie dich hier leben lassen würde, so könnten alle von dir angesteckt werden, denn bisher habe ich keinen einzigen boshafften Menschen hier.“

Als nach sechs Monaten der Yogi wieder beim Meister vorsprechen wollte, gab dieser der alten Frau den Auftrag, einen Abfallkorb auf ihn auszuleeren. Die alte Frau setzte den Korb auf den Kopf und ging zum Tor hinaus dem Yogi entgegen. Wie sie auf gleicher Höhe mit ihm war, tat sie, als wenn sie das Gleichgewicht verlöre und stieß den Korb so, dass der ganze Abfall auf den Yogi hernieder regnete. Der jedoch reagierte entschieden zurückhaltender als das erste Mal. Er schubste die alte Frau sanft zurück und sagte nur: „Wie eklig. Du scheinst überhaupt kein Hirn zu haben.“ Dann ging er zum Meister und sprach: „Meister, hier bin ich wieder.“ Der Meister wies ihn jedoch mit den Worten zurück: „Du bist es noch nicht wert, in meinem Ashram zu leben. Besiege zuerst deinen Ekel und deine Gewohnheit, auf andere Leute herabzuschauen. Komme in sechs Monaten wieder.“

Als der Tag gekommen war, wo der Yogi wieder beim Meister vorsprechen wollte, sagte dieser zu der alten Frau: „Heute kommt der Asket wieder. Gehe vors Tor und fege diesmal ganz behutsam den Boden, ohne Staub aufzuwirbeln. Er wird stehen bleiben und warten bis du ihn vorbeilässt. Wenn er vorbeigegangen ist, nimm deinen Besen, schlage damit auf seinen Rücken und schimpfe mit ihm.“ Die alte Frau wartete vor dem Tor, und als sie den Yogi von weitem herankommen sah, begann sie behutsam den Weg zu fegen. Wie der Meister gesagt hatte, blieb er zurückhaltend stehen und wartete, dass sie ihn vorbeiließ. Die alte Frau trat beiseite, und kaum war der Yogi an ihr vorübergegangen, hob sie den Besen und schlug ihn links und rechts auf den

Rücken, wobei sie ihn lauthals anschrie: „Du boshafter Kerl, bist du blind. Kannst du nicht sehen, dass ich hier fege. Ich diene meinem Meister und du wagst es meine Arbeit zu stören. Besitzt du nicht so viel Menschenverstand an die Seite zu gehen, während ich hier fege! Was bist du doch für ein stolzer Pfau!“

Der Yogi fiel vor ihr auf die Knie und bat sie um Vergebung: „Mutter, es war mein Fehler, vergib mir. Ich will es nicht wieder tun.“

Dann ging er zum Meister und sagte: „Meister, hier bin ich wieder.“

Und der Meister sprach: „Jetzt kannst du dich dem Ashram anschließen. Geh, nimm ein Bad und komm dann hierher.“

    Oft macht man sich vor,  
    dass man ein sehr netter Mensch ist.  
    Man will nicht schlecht reden,  
will nicht von Neid und Ärger geplagt sein,  
    und hält sich für einen guten Menschen,  
    der frei von solchen Emotionen ist.  
Tatsächlich hegt man im Herzen Neid und Stolz,  
    die man aber vor sich selbst verbirgt.

*Gendün Rinpotsche*

## Die letzte Spur von Stolz

Ein stolzer Höfling mit Namen Schibli kam zu Meister Dschunaid und sagte: „Ich habe gehört, dass Ihr göttliches Wissen besitzt. Gebt oder verkauft es mir.“

Der Meister antwortete ihm: „Verkaufen kann ich es dir nicht, da es keinen Preis hat. Geben kann ich es dir nicht, weil es dann viel zu billig wäre. Willst du die kostbare Perle erlangen, so musst du - so wie ich - selbst ins Wasser springen.“

„Was soll ich denn tun?“ fragte Schibli.

„Geh und werde ein Sulfur-Verkäufer.“ Und Schibli wurde Sulfur-Verkäufer.

Nach einem Jahr sagte der Meister zu ihm: „Du bist ein erfolgreicher Kaufmann geworden. Werde jetzt ein wandernder Derwisch, der nur vom Betteln lebt.“

Schibli verbrachte darauf ein Jahr als bettelnder Derwisch in den Straßen von Bagdad. Dann kam er zu Meister Dschunaid zurück, der ihm sagte: „Du zählst jetzt im Ansehen der Menschen gar nichts mehr, lass auch du sie nichts sein. Kehre in die Provinz zurück, wo du als Statthalter geherrscht hast. Suche jede Person die du in deinem Amt unterdrückt oder verletzt hast und entschuldige dich bei ihr. Bitte sie alle von Herzen um Vergebung.“

Schibli ging und entschuldigte sich bei jedem Menschen, wo er sich erinnerte, dass er ihm Unrecht getan hatte. Nur einen fand er nicht. Als er zum Meister zurückgekehrt war, dachte dieser, dass Schibli sich immer noch zu wichtig nahm. Er schickte ihn ein weiteres Jahr zum Betteln, doch jetzt sollte er das Geld, das er tagsüber erbettelte, am Abend zum Meister bringen, der es dann den Armen gab. Schibli selbst erhielt erst am anderen Morgen etwas zu essen. Nach diesem Jahr wurde er in den Schülerkreis aufgenommen und verbrachte ein Jahr als Diener der anderen Schüler. Als dieses Jahr vorüber war, war auch die letzte Spur von Stolz weggewischt.

Schibli wurde selbst ein großer Meister. Doch den Leuten erschien er in seinem Gebaren und Reden häufig als fremd. Manche hielten ihn sogar für verrückt. Schibli sagte zu ihnen: „In euren Augen bin ich verrückt, in meinen Augen seid ihr gesund. Und ich bete, dass meine Verrücktheit wie auch eure Gesundheit zunehmen. Meine Verrücktheit entspringt der Macht der Liebe. Eure Gesundheit jedoch wurzelt in einem starken Mangel an Gewahrsein.“

## Vergebt mir, Meister

Rabbi Sussja war immer einfach und ärmlich gekleidet. Einmal übernachtete er in einer Herberge. Dort war ein wohlhabend aussehender Mann, der Sussja für einen Habenichtsi hielt und ihn mit entsprechender Herablassung behandelte. Als er später erfuhr, wen er so hochmütig behandelt hatte, eilte er zum Meister und sagte: „Vergebt mir Meister, sonst finde ich keine Ruhe.“ Sussja lächelte ihn an und schüttelte den Kopf: „Warum bittet Ihr Sussja um Verzeihung? Nicht Sussja habt Ihr beleidigt, sondern einen armen Bettler. Geht also überall zu den Bettlern und bittet sie um Vergebung.“

Manchmal ist es so,  
dass man sich für sehr spirituell hält  
und nicht länger mit anderen  
ganz gewöhnliche Gespräche führen will.  
Man möchte nur noch  
sehr hochgestochene spirituelle Diskussionen pflegen,  
und wenn die Leute im Umfeld  
über ganz gewöhnliche Dinge reden,  
fühlt man sich innerlich verletzt.  
Eigentlich wünscht man sich,  
dass man von den anderen als besonders  
würdiger und feiner Mensch angesehen wird,  
der man aber tatsächlich gar nicht ist.  
Diese Haltung ist ein Anzeichen von Stolz.

*Gendün Rinpotsche*

## Mit welchem Geist

Te Shan war ein berühmter Gelehrter der buddhistischen Philosophie. Er war von sich selbst sehr eingenommen und hielt sich in seinem Wissen für unschlagbar. Eines Tages hörte er von einem Meister namens Lung T'an, der als erleuchteter Lehrer galt und der lehrte, dass der eigene Geist Buddha sei. Te Shan jedoch hatte in den Schriften gelesen, dass es viele Weltzeitalter an Übung braucht, bis man ein Buddha werden kann, und hielt dies für die ganze Wahrheit. Und so brach er auf, um die falsche Ansicht dieses Meisters zu widerlegen.

Als Te Shan an die Tempelpforte kam, sah er dort einen kleinen Verkaufsstand, an dem eine alte, hutzelige Frau Reiskuchen verkaufte. Er ging zu ihr und sagte: „Bitte drei Reiskuchen.“ Der alten Frau fiel sein stolzes Benehmen auf und sie fragte ihn, woher er komme und was er von Beruf sei. Er antwortete etwas ungehalten: „Ich bin ein Gelehrter der buddhistischen Philosophie. Gebt mir doch bitte meine Reiskuchen!“ Die alte Frau entgegnete: „Ich bin eine alte, unwissende Frau und habe von hohen geistigen Dingen keine Ahnung, doch möchte ich Euch eine Frage stellen. Wenn Ihr diese beantworten könnt, gebe ich Euch die Reiskuchen. Heißt es nicht in den Schriften, dass der Geist der Vergangenheit bereits vergangen, der Geist der Zukunft erst später kommt und der Geist der Gegenwart unfassbar ist? Nun sagt mir bitte, mit welchem Geist werdet Ihr die Reiskuchen essen?“ Te Shan war sprachlos, ihm fiel keine Antwort ein und er war in seinem Stolz gedemütigt. „Nun, wenn Ihr keine Antwort wisst, kann ich Euch auch nicht die Reiskuchen geben.“ Te Shan wandte sich betroffen ab und dachte bei sich: „Wenn diese hutzelige Alte schon einen so gewandten Geist hat, wie groß muss dann erst der Meister dieses Tempels sein!“ Die Mönche des Tempels empfingen ihn auf einfache und freundliche Weise. Ihm wurde ein Schlafplatz zugeteilt und er musste wie alle anderen an der täglichen Arbeit im Tempel teilnehmen. Und so fegte er den Tempelhof, harkte den Garten, reinigte die Tempelhallen. Dies ging tagaus, tagein so weiter, ohne dass er den Meister zu Gesicht bekam. Wenn er darum bat, den Meister sprechen zu dürfen, wurde er auf später vertröstet. Schließlich war er vom Warten erschöpft und zermüht und seufzte laut: „Ich bin hierher gekommen, um den großen Meister zu sehen, doch scheint dieser kein Erbarmen mit mir zu haben!“ Daraufhin lud ihn der Meister am Abend zum Tee ein und sie führten ein langes Gespräch, das bis in die Nacht hinein andauerte. Der Meister sagte: „Es ist bald Mitternacht. Wollt Ihr Euch nicht zurückziehen?“ Te Shan erhob sich, öffnete die Tür und ging hinaus. Draußen war es jedoch sehr dunkel, und so drehte er sich um und sagte: „Es ist völlig dunkel draußen.“ Da zündete der Meister eine Papierfackel an und reichte sie Te Shan. Doch als dieser sie nehmen wollte, blies er sie wieder aus. In dem Augenblick hatte Te Shan plötzlich eine Einsicht und verbeugte sich. Der Meister fragte ihn: „Welche Wahrheit habt Ihr gesehen?“ Te Shan antwortete: „Von nun an werde ich

gegenüber den Worten der alten Meister nicht mehr den geringsten Zweifel hegen!“ Der Meister nickte anerkennend.

Am anderen Tag nahm Te Shan die Kommentare, die er zu den buddhistischen Sutras verfasst hatte, in den Tempelhof hinaus und sagte zu den versammelten Mönchen: „Selbst die Meisterung der tiefen Lehre ist nur wie das Platzieren eines Haares im unermesslichen Raum, selbst alle Weisheit der Welt ist nichts als ein Tropfen im unermesslichen Ozean.“ Darauf verbrannte er seine Kommentare. Anschließend verbeugte er sich und ging. Er zog sich ins einsame Gebirge zurück und praktizierte dort dreißig Jahre lang in Abgeschiedenheit.

### Das ist nicht ratsam

Ein Bruder, der gerade der Welt entsagt und das Mönchsgewand genommen hatte, schloss sich sogleich in seiner Hütte ein, indem er sagte: „Ich habe vor, ein Einsiedler zu sein.“

Als die älteren Männer in der Nachbarschaft davon hörten, kamen sie zu ihm, holten ihn heraus und ließen ihn von Zelle zu Zelle ziehen und zu jedem Bruder sagen: „Vergib mir. Ich bin noch kein Einsiedler, sondern gerade erst am Beginn meines Versuches, ein Mönch zu sein.“

Dies taten sie gemäß der weisen Rede der Väter, die sagt: „Wenn du einen jungen Menschen siehst, der mit seinem eigenen Willen zum Himmel aufsteigen will, so ziehe ihn an den Füßen herunter und wirf ihn auf die Erde, denn es ist nicht ratsam für ihn.“

Der größte Stolz ist nicht in Leuten,  
die offensichtlich stolz auftreten,  
sondern in denen,  
die sich immer so bescheiden, freundlich und nett benehmen,  
die niemals ein böses Wort sagen,  
niemals Streit und Auseinandersetzungen haben,  
die niemals etwas Falsches tun und  
immer mit allen freundlich und sanft sind.  
Sie, die augenscheinlich  
so demütig und zurückhaltend handeln,  
haben den größten Stolz, denn innerlich denken sie:  
„Oh, ich bin nicht stolz,  
aber die anderen, sie sind wirklich stolz  
und glauben, dass sie immer recht haben.“  
Sie halten allerhand Missbehagen in sich versteckt.  
Der tatsächliche Stolz ist verborgen.  
Dieser Stolz ist größer als irgendein anderer,  
da er es nicht einmal zulässt,  
als Stolz erkannt zu werden.  
Man spielt den bescheidenen und beherrschten Menschen,  
der frei von allen negativen Gefühlen ist.  
Dies ist schlimmer als alles andere.

*Gendün Rinpotsche*

## Reine, neidlose Bewunderung

Als der Buddha einst mit fünfhundert seiner Mönche das dreimonatige Regenzeitretreat durchführte, war König Sadscha der hauptsächliche Sponsor. Er gab alles, Nahrung, Unterkunft und so weiter, was der Buddha und seine Schüler während dieser drei Monate brauchten. Jeden Morgen nach dem Frühstück widmete der Buddha allen Verdienst aus ihrer Dharmapraxis für das Wohl aller Wesen. Da der König der Hauptsponsor war, ehrte der Buddha dessen Vertrauen und Großzügigkeit, indem er sagte: „Heute widmen wir allen Verdienst und alles Gute aus unserer Praxis allen Wesen und insbesondere dem König Sadscha.“

In der Gegend lebten viele Bettler und unter ihnen eine alte Bettlerin, die sehr arm war und keinerlei gesellschaftlichen Status hatte. Diese alte Frau hatte ein sehr reines Herz, und als sie sah, wie der Buddha und seine Mönche meditierten und der König ihnen großzügig alle Unterstützung gab, war sie sehr beeindruckt und voller Bewunderung. Sie freute sich aufrichtig ohne einen Hauch von Neid im Geist über die Großzügigkeit und den Verdienst des Königs. An dem Tag, als die alte Frau solch reine Freude entwickelt hatte, fragte der Buddha den König: „Soll ich heute den Verdienst Eurem Wohl widmen oder dem Wohl einer Person, die noch mehr Verdienst hat als Ihr?“ Der König dachte bei sich: ‚Kann es denn überhaupt jemanden mit mehr Verdienst geben? Nun, der Buddha wird es wissen.‘ Er antwortete bescheiden: „Wenn es jemand mit mehr Verdienst gibt, dann widmet bitte den Verdienst für das Wohlergehen dieser Person.“

Und so sagte der Buddha: „Heute widmen wir allen Verdienst und alles Gute aus unserer Praxis allen Wesen und insbesondere dieser alten Bettlerin.“ Alle waren sehr verwundert, sagten aber kein Wort. Von diesem Tag an erwähnte der Buddha jeden Morgen während der Widmung des Verdienstes die alte Bettlerin. Der König war niedergeschlagen und konnte nicht verstehen, wie jemand unter diesen Umständen mehr Verdienst als er haben könne. Er war es doch, der alle Nahrung gab, den Ort zum Bleiben stellte, er war der großzügige Sponsor und doch wurde er nicht erwähnt.

Einem seiner Minister blieb dies nicht verborgen. Er war ein sehr intelligenter, aber nicht besonders netter Mensch und er hatte die Idee mit einer Art Trick die alte Lage wiederherzustellen. Eines Tages nahm er einige Diener beiseite, die das Essen für den Buddha und seine Mönche auftrugen, und sagte ihnen: „Wenn ihr das große Tablett mit Früchten tragt und damit am Tor vorbeigeht, wo die Bettler immer stehen, lasst wie aus Versehen die Früchte dort auf den Boden fallen. Die Bettler werden sich herbeistürzen und die Früchte nehmen wollen. Doch lasst dies nicht zu, sondern jagt sie mit Tritten und Schlägen fort,

und verpasst besonders dieser alten Bettlerin eine gehörige Tracht Prügel.“ Und er zeigte sie ihnen und sagte noch einmal: „Diese alte Frau, wenn sie die Früchte nehmen will, tretet und schlagt sie, ohne sie auch nur einen Augenblick in Frieden zu lassen.“ Die Diener folgten dem Geheiß des Ministers und ließen die Früchte am Tor fallen. Natürlich rannten sofort alle Bettler herbei, um eine Frucht zu ergattern. Die Diener wehrten sie mit Tritten und Schlägen ab. Und ganz besonders rücksichtslos schlugen sie auf die alte Frau ein. Ob dieser Ungerechtigkeit und Härte wurde diese so wütend, dass sie völlig ihre reine, neidlose Bewunderung für den König verlor und stattdessen voller Hass gegen ihn und seine Diener war. Der König aber wusste von alledem nichts, denn der Minister hatte seinen Plan für sich behalten.

An diesem Tag sagte der Buddha nach dem Mahl: „Heute widmen wir allen Verdienst und alles Gute aus unserer Praxis allen Wesen und insbesondere dem König Sadscha.“ Jetzt waren alle Anwesenden noch erstaunter als beim ersten Mal, und diesmal fragten sie den Buddha, aus welchem Grunde er heute die Widmung wieder geändert hatte. Der Buddha erklärte: „Anfangs hatte der König den größten Verdienst, denn er handelte großzügig und vertrauensvoll. Die alte Frau jedoch entwickelte solche Reinheit des Herzens, dass sie vollkommen aufrichtig das Tun des Königs bewunderte und sich neidlos über seinen Verdienst freute. Da diese Haltung völlig rein und aufrichtig war, gewann sie mehr Verdienst als der König. Heute hat sie unglücklicherweise diese Haltung verloren und so ist es wieder König Sadscha, der am meisten Verdienst hat.“

Diese Worte des Buddha waren für alle Anwesenden sehr aufschlussreich. Ihnen wurde klar, dass eine reine Einstellung in allem Tun das Wichtigste ist.

Wenn du wirklich in dich hineinschaust  
und beobachtest, wie es dort aussieht,  
erkennst du,  
dass die Wurzel allen Unglücklichseins in dir selbst liegt.  
Fühlst du dich zum Beispiel ständig unfroh  
in der Begegnung mit anderen  
und angesichts dessen, was sie tun und denken,  
so ist dies ein Anzeichen für Neid und Eifersucht.  
Sich seines eigenen Neides bewusst zu werden,  
ist sehr schwierig, da er einem Dieb gleicht.  
Er ist nicht besonders offensichtlich,  
sondern ein sehr subtiler Geisteszustand.  
Du musst also richtig nachschauen,  
um ihn erblicken zu können.  
Siehst du nur oberflächlich nach,  
entdeckst du nichts und erwägst nicht im Geringsten,  
dass du überhaupt neidisch sein könntest.  
Doch wenn du tiefer nachforscht,  
dann wirst du dir allmählich seiner bewusst  
und kannst sehen,  
dass er tatsächlich vorhanden ist.

*Gendün Rinpotsche*

## Fürsorge und Wachsamkeit

Ein Mönch besuchte einen Ort in der Wüste, wo viele Brüder in getrennt stehenden Zellen beisammen lebten. Da sich zu der Zeit keine Zelle fand, in der er hätte leben können, sagte ihm ein alter Mann, der eine zweite leer stehende Hütte besaß: „Bleibe vorübergehend in dieser Zelle bis du eine findest, wo du wohnen kannst.“

Der Mönch ließ sich dort nieder. Da er die spirituelle Gabe besaß über das Wort Gottes zu lehren, besuchten ihn bald viele Brüder, um von ihm Worte über das ewige Leben zu hören. Wie der alte Mann dies sah, wurde er neidisch und eifersüchtig, denn zu ihm waren die Brüder in den langen Jahren höchst selten gekommen. Und er sagte zu seinem Schüler: „Geh zu ihm und richte ihm aus, dass er die Zelle verlassen soll, denn ich brauche sie.“

Der Schüler begab sich zu dem Bruder, sagte ihm aber: „Mein geistiger Vater hat mich gesandt, um nachzuschauen wie es dir geht, da er gehört hat, dass du krank bist.“

Der Mönch bedankte sich herzlich für die Anteilnahme und ließ dem alten Mann ausrichten: „Bete für mich, mein Vater, denn ich habe tatsächlich schlimme Magenschmerzen.“

Der Schüler hingegen sagte ihm: „Er bittet dich, ihm noch zwei Tage zu gewähren, damit er eine andere Zelle finden kann.“

Nach drei Tagen schickte der Greis den Schüler wieder los: „Sag ihm, dass er jetzt gehen muss und ich ihn sogleich mit meinem Stab aus der Zelle prügeln werde, wenn er es noch einmal hinausschiebt.“

Der Schüler aber sagte dem Mönch: „Mein geistiger Vater sorgt sich sehr um deine Gesundheit und lässt durch mich fragen, ob es dir wieder besser geht.“

Der Bruder erwiderte: „Dank der Fürsorge Gottes und eurer Gebete und liebenden Anteilnahme bin ich wieder gesund.“

Dem Vater sagte der Schüler dagegen: „Jetzt bittet er dich, noch bis Sonntag bleiben zu können. Dann wird er gehen.“

Als der Mönch am Sonntag noch immer die Zelle nicht verlassen hatte, nahm der Alte seinen Stab und rannte voller Wut los, um ihn mit Schlägen daraus zu vertreiben. Der Schüler sagte zu seinem geistigen Vater: „Wenn es dir recht ist, laufe ich schnell voraus und schaue nach, ob nicht gerade einige Brüder bei ihm versammelt sind, denn wenn sie dich so sehen, könnten sie schockiert sein.“

Und er lief zu dem Bruder und sagte ihm: „Mein geistiger Vater kommt zu dir. Gehe ihm dankbar entgegen, da ihn seine große Liebe und Güte bewegt hat, dich hier zu besuchen.“ Der Bruder erhob sich sogleich und ging erfreut nach draußen. Wie er den alten Mann herbeieilen sah, warf er sich ehrerbietig zu Boden und sagte dankbar: „Gott möge es dir vergelten, lieber Vater, dass du mir diese Zelle leihst. Möge Christus, der Herr, dir hernach eine herrliche Wohnung unter den Heiligen im himmlischen Jerusalem bereiten.“ Diese Worte trafen den alten Mann ins Herz. Er ließ den Stab zu Boden fallen, umarmte und

küsste den Bruder und lud ihn zu sich in die Zelle ein, wo sie gemeinsam Dank sprachen und aßen.

Später rief der Vater seinen Schüler zu sich und fragte ihn: „Sag an, hast du dem Bruder wirklich die Dinge gesagt, die ich dir aufgetragen hatte?“

Der Schüler gestand: „Aufgrund der Demut und des Gehorsams, die ich dir als meinem geistigen Vater schulde, habe ich dir nicht widersprochen und bin zu dem Bruder gegangen, doch habe ich in Wahrheit nichts von dem erzählt, was du mir aufgetragen hast.“

Wie er dies hörte fiel der alte Mann ihm zu Füßen: „Von heute an bist du mein geistiger Vater und ich dein Schüler, denn durch deine heilige Fürsorge und Wachsamkeit hast du mich und den Bruder vor größerer Sünde bewahrt.“



A Buddhist nun in red robes is sitting on a mat on the ground, looking towards a river. A small fire is burning in front of her, and a red bag is on the ground next to her. The scene is outdoors, with a rocky and sandy bank in the background.

# Meditation & Nicht-Meditation

Was ist dieser Augenblick?  
Er ist die unfassbare Grenze  
zwischen Vergangenheit und Zukunft  
die man nicht greifen, halten und definieren kann.  
Jetzt, das ist der gegenwärtige Augenblick,  
der weder Vergangenheit noch Zukunft ist.  
Er ist einfach so wie er ist.  
Verweilen wir in ihm,  
so erscheint und verschwindet alles von selbst.  
Frei von Einmischung, Druck, Festhalten und Ablehnen,  
gibt es nur das Spiel der Gedanken,  
die ungehindert kommen und gehen.

Gendün Rinpotsche

# Der übervolle Kopf

## Ich bin ein Narr und glaube

Ein gelehrter Mann saß im Bethaus und war völlig in seinen Gedanken über Woher und Warum von Gott und Welt versunken, und grübelte so sehr darüber, dass er auch nach dem Gebet sitzen blieb, um weiter zu denken.

Als Meister Baalschem ihn dort sitzen sah, ging er zu ihm hin, schaute ihn freundlich an und sagte: „Ihr grübelt, ob es Gott gibt oder nicht gibt und findet kein Ende in Eurem Zweifeln. Ich bin ein Narr und glaube.“

Diese Worte berührten das Herz des gelehrten Mannes und er begann sich dem göttlichen Geheimnis zu öffnen.

## Eine tiefgründige Wahrheit

Ein Schüler, der die Angewohnheit hatte, viele Bücher zu lesen, kam eines Tages zu seinem Meister mit einem Buch unter dem Arm.

Der Meister fragte ihn: „Was ist das unter deinem Arm?“

„Ein Buch,“ antwortete der Schüler.

„Komm bitte näher,“ sagte der Meister, „ich will dir eine tiefgründige Wahrheit übermitteln.“

Der Schüler trat gespannt näher.

„Ein Buch ist das Produkt eines menschlichen Gehirns, aber das Gehirn ist niemals das Produkt eines Buches, deshalb meditiere.“

## In Abgeschiedenheit beten und meditieren

Ein großer Gelehrter der islamischen Theologie, der den Koran auswendig kannte und alle Quellen der göttlichen Weisheit studiert hatte, war dennoch in seiner Suche nach der Wahrheit nicht befriedigt und fühlte sich von Tag zu Tag innerlich immer leerer. Als er Freunden davon erzählte, rieten sie ihm, die Versammlungen von Sufimeistern aufzusuchen. Doch bei allen Meistern fand er, dass sie nur Theorien vortrugen, die ihm genauso wenig halfen wie seine eigenen theoretischen Einsichten. Schließlich erzählten Freunde ihm von einem großen Meister und sagten: „Wenn dieser Meister dir nicht helfen kann, dann kann dir niemand helfen.“ Und so begab er sich auf die weite Reise zu ihm.

Als er im Hause des Meisters vorsprach, wurde er in den Teerraum gebeten. Doch der Meister schickte zuerst einen seiner engsten Schüler zu ihm. Dieser begrüßte den Mann höflich, schenkte ihm schweigend Tee ein und sagte, als er den Gast aufmerksam angeschaut hatte: „Sie scheinen leer und ausgebrannt zu sein, nur noch ein Schatten Ihrer selbst.“ Der Gelehrte war bestürzt. Dies war das erste Mal, dass jemand, ohne mit ihm zu diskutieren, direkt sein Problem angesprochen hatte. Er antwortete: „Ja, Sie haben recht, ich fühle mich wie jemand, der durch den leeren Raum fällt und nichts findet, woran er einen Halt hat. Bitte helft mir, dass ich mich von meiner innerlichen Leere befreien kann.“

Der Schüler des Meisters sagte daraufhin: „Sie haben bisher ausschließlich in Büchern und Worten nach der Wahrheit gesucht, aber nicht die Quelle der Wahrheit gefunden, welche die Worte übersteigt und wahre Zufriedenheit gibt. Wir wachsen in der Abgeschiedenheit des Mutterschoßes heran, bevor wir geboren werden; die Küken in der Abgeschiedenheit des Eis, bevor sie schlüpfen; die Getreidekörner in der Erde, bevor sie keimen und sprießen. Das ganze Universum war in Abgeschiedenheit, bis der Allmächtige es ins Sein gerufen hat. Alles, was sprießt, wächst und erblüht, befindet sich zuvor eine Zeit lang in Abgeschiedenheit. Sie sollten auch eine Weile in Abgeschiedenheit beten und meditieren. Dann werden Sie sicherlich einen Geschmack vom göttlichen Wasser der Weisheit erhalten und von Ihren Problemen befreit.“

Bei diesen Worten betrat der Meister den Raum und sagte zu seinem Schüler: „Du hast deine Aufgabe gut erfüllt und kannst jetzt gehen.“ Dann unterhielt er sich eine Weile mit dem Mann und riet ihm, sich drei Monate zu Gebet und Meditation in die Einsamkeit zurückzuziehen. Der Gelehrte folgte dem Rat des Meisters und er verwandelte sich bereits innerhalb dieser kurzen Zeit in einen völlig neuen Menschen.

## Arbeite an dem, wovon du sprichst

Ein Bruder befragte den Vater Theodor, begann mit ihm zu diskutieren und ihn über Dinge auszufragen, die er selbst noch nicht praktiziert hatte.

Der alte Mann sagte zu ihm: „Du hast weder dein Schiff gefunden, noch dein Gepäck zu ihm gebracht, noch zu segeln begonnen und bist bereits in der Stadt, wo du geplant hast einzukehren? Zuerst arbeite an dem, wovon du sprichst, und dann sprich aus der Sache selbst heraus.“

## Wahres Wissen

Eines Tages erhielt Meister Bahaudin Besuch von einem Mann, der ihm erzählte: „Ich habe viele Philosophien und spirituellen Wege studiert und von vielen Lehrern Unterweisungen gehört und praktische Anleitung erhalten, und doch habe ich kein wahres Wissen erlangt und fühle mich unglücklich und unzufrieden. Die Leute haben mir gesagt, dass Sie ein großer Meister sind, und so bin ich zu Ihnen gekommen, um Sie um Unterweisung im wahren Wissen zu bitten.“ Der Meister sagte nur: „Gut, gut. Kommen Sie morgen Abend zu mir zum Essen, dann werden wir weitersehen.“

Als der Gast am nächsten Abend eintraf, hatte Bahaudin eine große Tafel mit nahezu fünfzig verschiedenen Speisen und exotischen Getränken bereitgestellt. Der Mann war beeindruckt und fühlte sich sehr geehrt, als ihn der Meister mit ausgesuchter Höflichkeit bediente und dazu noch jede Speise und jedes Getränk so pries als gäbe es nichts Besseres auf der Welt. Und wirklich, alles war exzellent. Nach einer guten Weile jedoch war der Magen des Gastes voll, und er hätte am liebsten angehalten, traute sich aber aus Höflichkeit nicht, dem Meister Einhalt zu gebieten. Dieser schien so in Fahrt, dass er dem Gast erst seine Ruhe ließ, als alle Speisen und Getränke durchprobiert waren. Der Mann fühlte sich übervoll und hatte nur noch den einen Wunsch, heimzugehen und sich auszuschlafen. Er verabschiedete sich und Bahaudin sagte ihm: „Leider haben wir heute Abend keine Zeit gefunden, über spirituelle Dinge zu reden. Kommen Sie doch morgen Nachmittag zum Tee.“ Der Mann war einverstanden. Wie er bei sich angekommen war, legte er sich sogleich ins Bett, konnte aber nicht einschlafen. Als er endlich eingnickt war, wurde er plötzlich von starken Krämpfen im Unterleib geweckt. Er sprang auf, um aufs Klo zu rennen. Doch war es schon zu spät, es gab einen großen Knall und er hatte sich kräftig die Hosen vollgemacht. Magen und Darm waren in großem Aufruhr, ihm war speiübel und Essen und Trinken kamen ihm unten und oben gleichzeitig heraus. Die ganze Nacht verbrachte er auf dem Klo und fand erst gegen Morgen Ruhe.

Bleich und übernächtigt schaute er zum Nachmittagstee bei Bahaudin vorbei. Dieser fragte ihn: „Was ist denn mit Ihnen, geht es Ihnen nicht gut?“

Der Mann erwiderte: „Das viele Essen und Trinken ist mir nicht bekommen. Die ganze Nacht über habe ich starken Durchfall gehabt und kein Auge zugetan. Ich kam in der Hoffnung zu Ihnen, wahres Wissen zu erhalten, doch stattdessen habe ich mir starken Durchfall geholt.“

Der Meister belehrte ihn darauf: „Wie es Ihnen mit dem Essen ergangen ist, so ergeht es Ihnen auch mit Ihrer spirituellen Suche. Sie haben zu viele Kurse besucht, zu viele Philosophien studiert und zu viele Meister konsultiert und können dieses Wissen nicht verdauen. Jemand, der sich mit zu viel nutzlosem Wissen anfüllt, ist nicht länger offen für Erfahrung. Sie müssen sich von all diesem überflüssigen Wissen befreien, dann kann ich Ihnen zeigen, wie man die Wahrheit erfährt.“

### Der Tee läuft über!

Zenmeister Nan-in erhielt eines Tages Besuch von einem gelehrten Professor, der von ihm in die Praxis und Philosophie des Zen eingeführt werden wollte. Es wurde Tee gebracht, und der Meister schenkte seinem Gast ein. Die Schale war schon randvoll, doch Nan-in schien dies nicht zu bemerken und goss einfach weiter, sodass der Tee auf den Tisch floss.

Der Professor rief: „Meister, die Schale ist schon mehr als randvoll und der Tee läuft über!“ Nan-in hörte auf zu gießen und sagte lächelnd zu seinem Gast: „Nun, Ihr Geist ist wie diese Schale bis zum Rand gefüllt mit Konzepten und philosophischen Spekulationen. Nichts geht mehr hinein. Wenn ich Sie Zen lehren soll, müssen Sie zuerst Ihren Geist leeren!“

## Darum bitte ich Sie, meditiert

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

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

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

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

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

Da rief der Meister aus: „Verdorben ist der Übersetzer! So war meine Reise nach Tibet doch nicht überflüssig. Alle Tantras sollten in einem praktiziert werden.“ Und dann gab er ihm eine tiefgründige Belehrung über die Praxis des Vajrayana. Als er diese Unterweisung hörte, gewann der Übersetzer großes Vertrauen und er dachte bei sich: ‚Dieser Meister ist wirklich der größte Gelehrte unter allen Gelehrten.‘ Dann bat er Atisha, seine Übersetzungen zu korrigieren. Später sagte Meister Atisha zu Rintschen Sangpo: „Ich werde nach Zentraltibet weiterziehen, Ihr solltet mich als Übersetzer begleiten.“ Doch war Rintschen Sangpo damals schon in seinem fünfundachtzigsten Lebensjahr. Er nahm seinen Hut ab und sagte auf seine Haare deutend: „Mein Kopf ist schon weiß, ich bin alt und kann leider nicht mehr so weit reisen.“

Es heißt, dass der Übersetzer vor Atisha sechzig gelehrte Lehrer hatte und es keinem von ihnen gelungen war, ihn zum Meditieren zu bringen. Meister Atisha mahnte ihn: „Oh großer Übersetzer, die Leiden dieser Erscheinungswelt sind nicht leicht zu ertragen. Ihr solltet für das Wohl aller Wesen arbeiten. Darum bitte ich Euch zu meditieren.“

Der Übersetzer hörte auf die Worte Atishas und ließ eine Einsiedelei mit drei Türen erbauen. Über die äußere Tür schrieb er: „Die Schützer der Lehre sollen mir den Kopf spalten, wenn hinter dieser Tür ein Gedanke der Anhaftung an die Erscheinungswelt auftaucht.“

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

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

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

### Man kann Gott auch mit dem Schlaf dienen

Rabbi Schmelke maß dem Studium der Lehre solch große Wichtigkeit bei, dass er selbst bei Nacht nicht ins Bett ging, sondern im Sitzen an seinem Studiertisch schlief. Den Kopf legte er auf den Arm und zwischen die Finger steckte er eine kurze Kerze, damit er von ihrer herunter brennenden Flamme rechtzeitig geweckt würde.

Eines Tages besuchte ihn Rabbi Elimelech und sah, dass die geistige Kraft des eifrig Lernenden sich nicht wirklich entfalten konnte, da er Körper und Geist allzu große Gewalt antat. Er bereitete ihm ein Bett und mit viel Geschick und behutsamer Überredung gelang es ihm schließlich Rabbi Schmelke zu bewegen, sich für ein Weilchen darauf auszustrecken. Dann zog er die Vorhänge zu und verließ leise die Stube.

Der Gelehrte fiel aufgrund seiner großen Übermüdung bald in einen tiefen und erholsamen Schlaf und wachte erst am nächsten Morgen wieder auf. Er war verwundert, wie lange er geschlafen hatte. Doch reute es ihn nicht, da er sich körperlich erfrischt fühlte und sein Geist von großer Klarheit und Tatkraft erfüllt war. Als er im Bethaus vor der Gemeinde die morgendlichen Gebete sprach, wunderten sich alle darüber, mit welcher heiligen Macht ihr Rabbi an diesem Morgen betete. Nach dem Gottesdienst sagte er dankend zu Rabbi Elimelech: „Erst jetzt habe ich erfahren, dass man Gott auch mit dem Schlaf dienen kann.“

## Wie Dawa Drakpas Vater

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

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

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

## Jähes Erwachen

Hsiang Yen war in den buddhistischen Lehrschriften sehr bewandert, hatte aber noch keine wirklich tiefe Einsicht in die Wahrheit erlangt. Eines Tages sagte Meister Kuei Shan zu ihm: „Alles, was du gewöhnlich sagst, gehört der Welt der Worte und des Buchwissens an. Du bist sehr geschickt im Gebrauch von Zitaten, doch jetzt möchte ich, dass du mir etwas aus der Zeit erzählst, wo du noch so jung warst, dass du nicht einmal zwischen Ost und West unterscheiden konntest.“ Hsiang Yen versuchte zu antworten, aber seine Worte trafen nicht den Kern. Er schaute in all seinen Büchern nach, doch fand er keine Antwort.

Dann begab er sich wieder zu seinem Meister und bat ihm die Antwort zu geben. Doch der Meister antwortete: „Ich könnte dir leicht eine Antwort geben, doch später würdest du mir einen Vorwurf daraus machen.“ Hsiang Yen war verzweifelt und weinte, weil er dachte, dass er niemals das Erwachen erlangen würde. Schließlich verbrannte er alle Bücher und zog sich allein in die Einsamkeit und Abgeschiedenheit der Berge zurück.

An einem Ort, wo ein großer Zenmeister vierzig Jahre lang praktiziert hatte, baute er sich eine Hütte. Eines Tages, als er den Weg vor seiner Tür fegte, schlug ein vom Besen aufgewirbelter Kieselstein gegen einen Bambusstamm und machte ein lautes Geräusch. In diesem Augenblick erlangte Hsiang Yen jäh das Erwachen und brach in schallendes Gelächter aus. Er ging in seine Hütte zurück, zündete auf dem Altar ein Räucherstäbchen an und warf sich als Zeichen der Dankbarkeit in Richtung seines Meister nieder. Er sagte: „Meister, deine Güte ist weit größer als die meiner Eltern. Hättest du mir damals eine Antwort gegeben, so hätte ich niemals diese große Freude erlangt.“

## Die Suche nach dem kostbarsten Juwel

In einem seiner früheren Leben war Buddha Shakyamuni ein Mann, der im großen Ozean, an dessen Ufern er lebte, seinen kostbarsten Juwel verloren hatte. Er wollte diesen Juwel unbedingt wieder finden, und so begab er sich jeden Tag mit einem Eimer zum Strand und schöpfte damit Wasser aus dem Ozean auf den Strand. Der Gott des Ozeans sah, wie dieser Mann jeden Tag kam und unermüdlich Wasser schöpfte, und er wunderte sich, was er wohl im Sinn habe. Also nahm er menschliche Gestalt an und fragte ihn: „Warum kommst du jeden Tag hierher und schöpfst Wasser aus dem Ozean auf den Strand? Wozu ist das gut?“

Der Mann antwortete ihm: „Ich habe in diesem großen Ozean meinen kostbarsten Juwel verloren und jetzt schöpfe ich jeden Tag Wasser aus dem Ozean, weil ich ihn leeren will, damit ich auf seinem Grund meinen kostbarsten Juwel wieder finde, den ich so sehr vermisse.“

Der Gott des Ozeans wunderte sich und sagte zu ihm: „Weißt du, wie riesig der Ozean ist? Der Ozean ist unermesslich groß. Es ist unmöglich, ihn zu leeren!“

Aber der Mann blieb unbeirrt und erwiderte: „Der Ozean hat seine Grenzen, auch wenn er unermesslich groß ist. Und wenn es mir nicht gelingt, ihn in diesem Leben zu leeren, dann werde ich in all meinen endlosen Leben damit fortfahren und am Ende ganz gewiss den verlorenen Juwel finden.“

Diese unbeirrte und entschiedene Antwort erstaunte den Gott des Ozeans. Er dachte eine Weile nach und kam zu dem Schluss, dass dieser naive Mensch am Ende vielleicht doch den Ozean leeren und ihn so heimatlos machen könnte. Um dies zu verhindern, holte er selbst den kostbaren Juwel vom Meeresgrund und gab ihn dem Mann zurück.

Die Suche des Mannes nach seinem kostbarsten Juwel ist eine Allegorie für die Suche nach der wahren Natur des Geistes. Sie scheint ein schier unmögliches Unterfangen zu sein, das bei weitem unsere Möglichkeiten übersteigt. Doch wenn wir Tag für Tag wie dieser Mann mit Entschiedenheit und unschuldiger Einfachheit in unserer Suche vorangehen, wird eine größere Kraft, die nicht dem engen Rahmen unserer Ichbezogenheit entspringt, auftauchen und das schier Unmögliche im Handumdrehen möglich machen.

## Eine einfache Teigsuppe

Eines Tages kehrten zwei fromme Rabbis in einem Wirtshaus ein und wollten gern etwas essen. Die Wirtin sagte zu ihnen etwas verlegen: „Wir sind arme Leute und so kann ich leider nichts anderes anbieten als eine Teigsuppe.“ Den beiden hungrigen Männern war es recht. Die Wirtin begab sich in die Küche und begann die Suppe zu kochen. Als sie fast fertig war und es nun an der Zeit gewesen wäre sie zu würzen, fehlten ihr die Gewürze. Sie überlegte: ‚Was kann ich nur tun, dass diesen beiden heiligen Männern die Suppe auch wirklich mundet.‘ Und sie begann, während sie die Suppe umrührte, zu Gott zu beten: ‚Herr der Welt, ich hab doch nichts anderes und du hast alles. Bitte erbarme dich deiner hungrigen und müden Diener, die bei mir speisen wollen, und würze diese Suppe mit den Kräutern des Paradieses.‘

Dann brachte sie die Suppe zu Tisch, und den beiden Männern schmeckte sie so gut, dass sie die ganze Schüssel leer aßen. „Tochter, deine Suppe schmeckt nach dem Paradies,“ sagten sie zu ihr und bestellten noch eine zweite Schüssel. Und auch diese aßen sie ganz leer.

Wenn zehn Menschen ein Haus betreten wollen  
und nur neun ihren Weg hinein finden,  
so sollte der zehnte nicht sagen ‚Das ist von Allah befohlen‘,  
sondern herausfinden, woran es ihm mangelt.

*Rumi*

Bayazid antwortete auf die Frage, was die Praxis eines Sufi sei:  
„Bequemlichkeit aufzugeben und Anstrengungen nicht zu  
scheuen, das ist die Praxis eines Sufi.“

Früher habe ich gedacht, dass DU außerhalb meiner selbst bist  
und ich DICH am Ende meiner Reise finden würde.  
Jetzt, da ich DICH gefunden habe, weiß ich,  
dass ich mit dem ersten meiner Schritte DICH verließ.

*Dschami*

Die Last einer Aufgabe scheuen, heißt auch,  
auf den Gewinn zu verzichten, der ihr entspringt.

*Omar Ali Shah*

## Nicht am Ufer hängen bleiben

Der Buddha saß mit seinen Schülern am Ufer des Ganges, als ein großer Baumstamm auf dem Wasser vorbei trieb. Er sagte zu den Mönchen: „Seht ihr diesen großen Baumstamm, der den Fluss hinunter treibt? Wenn dieser Baumstamm weder an diesem noch am anderen Ufer hängen bleibt, wenn er nicht mitten im Fluss versinkt, wenn er nicht auf Land strandet, wenn er nicht von Menschen oder nichtmenschlichen Wesen herausgefischt wird, wenn er nicht in einem Strudel gefangen wird und wenn er nicht innerlich verrottet, so wird er unweigerlich in den großen Ozean gelangen. Warum? Weil der Ganges zum Ozean fließt und in den Ozean mündet. Genauso werdet ihr, meine Schüler, wenn ihr weder an diesem Ufer der Sinnesorgane noch an jenem Ufer der Sinneswahrnehmungen hängen bleibt; wenn ihr nicht mitten im Strom der Verlockungen der Sinne versinkt; wenn ihr nicht von der Einbildung einer eigenständigen Persönlichkeit getäuscht werdet; wenn ihr euch nicht von den Freuden und Leiden des gewöhnlichen Menschendaseins gefangen nehmen lasst; wenn ihr nicht mit eurer Praxis danach strebt, in den himmlischen Gefilden der Götter wieder geboren zu werden; wenn ihr nicht im Strudel der sinnlichen Vergnügen gefangen werdet und wenn ihr nicht durch Unaufrichtigkeit und Heuchelei innerlich verrottet, unweigerlich zur Befreiung gelangen. Warum? Weil richtige Unterscheidung und Einsicht zur Befreiung führen und in die Befreiung münden.“

Ein Kuhhirte namens Nanda hatte in der Nähe gestanden und die Worte des Buddha gehört, die in ihm die Sehnsucht nach der Befreiung weckten. Er trat vor den Buddha und sagte: „Herr, ich möchte nicht an diesem oder jenem Ufer hängen bleiben. Ich will weder mitten im Fluss versinken noch auf Land stranden. Ich will mich nicht von menschlichen und nichtmenschlichen Wesen festhalten lassen. Ich will nicht in einem Strudel gefangen sein und auch nicht innerlich verrotten. Herr, ich möchte Euer Schüler werden.“

„Dann, Nanda, bring die Kühe zu ihren Besitzern zurück.“

„Herr, die Kühe kehren von allein zurück, sie sehnen sich nach ihren Kälbern.“

„Es ist besser, du bringst sie selbst zu ihren Besitzern, Nanda.“

Darauf brachte Nanda die Kühe zu ihren Besitzern zurück, kam dann zum Buddha und sagte: „Herr, ich habe die Kühe zurückgebracht.“ Der Buddha nahm ihn in seine Gemeinschaft auf und führte ihn auf den Weg der Befreiung.

## Täglich nur ein kleines Stück

In der Wüste lebte ein Mönch, der in seiner Praxis nachlässig geworden und allmählich so sehr seinen schlechten Gewohnheiten unterlegen war, dass es ihm, wie er es auch anstellte, nicht gelang einen wirklichen Neuanfang zu machen. Schließlich begab er sich verzweifelt zu einem Altvater, der in der Nähe lebte, und erzählte ihm, wie es um ihn bestellt war.

Der Altvater hörte ihm aufmerksam zu und erwiderte dann: „Ich habe einmal folgende Geschichte gehört: Ein Mann ließ ein Stück Ackerland eine Weile lang brach liegen. Als er es wieder nutzen wollte, war es von Disteln und dornigem Gestrüpp überwuchert. Und so schickte er am nächsten Tag seinen Sohn, um den Acker zu jäten. Wie der Sohn sah, in welchem Zustand der Acker war, verlor er den Mut und sagte sich: ‚Wie soll ich bloß jemals all dies Unkraut ausreißen und fortschaffen können.‘ Und so legte er sich einfach in den Schatten eines Baumes und schlief.

Eine Weile später kam der Vater vorbei und wollte schauen, wie der Sohn mit der Arbeit vorankam. Als er ihn müßig unter dem Baum liegen sah, fragte er ihn: ‚Warum hast du noch nicht mit der Arbeit begonnen?‘

Der Sohn antwortete: ‚Als ich sah, in welchem verwilderten Zustand der Acker ist, verlor ich den Mut und legte mich schlafen.‘

Der Vater hatte einen weisen Verstand und sagte: ‚Wenn du täglich nur so viel Land urbar machst, wie von deinem Körper im Liegen abgedeckt wird, so wirst du nicht verzagt sein und allmählich mit der Arbeit vorankommen.‘

Dem Sohn gefiel der Vorschlag des Vaters. Er machte sich sogleich an die Arbeit und in wenigen Tagen war der ganze Acker gejätet und urbar gemacht. Höre Bruder, wenn du genauso verfährt und täglich nur ein kleines Stück vom Acker deiner schlechten Gewohnheiten jätest, wirst du bald deinen Geist gereinigt haben und wieder frohen Herzens Gott dienen können.“

## Du musst die Milch schlagen

Ein Schüler bat seinen Meister: „Meister, bitte mach, dass ich wie du Gott sehe.“  
Der Meister antwortete: „Alles hängt von Gottes Willen ab, doch um Gott zu erfahren, musst du eine wirkliche Anstrengung unternehmen. Wenn du Butter willst, musst du die Milch schlagen. Du willst, dass ich dir Gott zeige, während du ruhig dasitzt, ohne dir auch nur im Geringsten Mühe zu geben. Was für eine unvernünftige Haltung.“

## Sich selbst anstrengen

Ein Bruder bat den Vater Antonius: „Vater, bete für mich.“  
Der alte Mann entgegnete ihm: „Weder ich noch Gott haben Erbarmen mit dir, wenn du dich nicht selbst anstrengst und zu Gott betest.“

## Die tiefste Lehre des Buddha

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

Am Tag als Gampopa aufbrach, begleitete der Milarepa ihn bis zu einer Steinbrücke am Fluss. Dort sagte er zu Gampopa: „Die Brücke solltest du als gutes Omen allein überqueren. Lege dein Gepäck ab und dann wollen wir, Vater und Sohn, uns noch eine Weile unterhalten.“ Sie setzten sich nieder und Milarepa sagte: „Mein Sohn, gib allen Stolz und alles Haften am Ich auf, durchschneide die Stricke der Verwicklung und löse dich von allen weltlichen Begierden dieses Lebens. Sei mit allen in Harmonie, bewahre immer einen edlen, geduldigen, unermüdlichen und gütigen Geist und zügeln deine umherwandernden Gedanken. Rede nicht zu viel, halte dich von allen Zerstreuungen fern, verweile in Abgeschiedenheit und meditiere unermüdlich. Auch wenn du erkannt hast, dass dein eigener Geist Buddha ist, solltest du niemals deinen Meister aufgeben. Auch wenn du erkannt hast, dass alle Handlungen ihrem innersten Wesen nach rein sind, solltest du doch immer selbst im Allerkleinsten gut handeln. Auch wenn du erkannt hast, dass Ursache und Wirkung in sich leer sind, solltest du nicht einmal die geringfügigste Missetat begehen. Auch wenn du erkannt hast, dass in der Großen Gleichheit selbst und andere eines sind, solltest du doch immer das Wohlergehen aller fühlenden Wesen in deinem Herzen bewahren.“ Dann gab er ihm seinen Segen und sagte: „Jetzt habe ich dir alles übertragen. Sei nun glücklich und froh.“

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

## Mein Sohn, du bist wie mein Herz

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

Während er so flehte, schwoll die Wolke weiter an und wurde zu einem Hügel aus Juwelen, auf dessen Spitze in einem Zelt aus Regenbogenlicht der verstorbene Meister erschien. Er leuchtete in einem überirdischen Licht und sagte lächelnd: „Mein Sohn, du bist wie mein Herz, verzweifle nicht! Praktiziere dein Leben lang und hilf den fühlenden Wesen. Am Ende deines Lebens werde ich dir den Weg zeigen und dich an das klare Licht des Todes erinnern. Sei nicht traurig, sondern schau auf den Geist, der die Traurigkeit empfindet. Es ist der Geist, der sich an den Meister erinnert; es ist der Geist, worin sich der Meister wieder auflöst. Verweile in der ungetrübten Natur des Geistes.“

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

## Ich war von Anbeginn bei dir

Asanga zog sich zur Meditation in eine Höhle zurück, die den Namen Vogelfuß trug. Er meditierte intensiv. Als aber nach drei Jahren noch immer keine Zeichen für einen Fortschritt in seiner Praxis sichtbar waren, entschloss er sich, die Höhle zu verlassen. Wie er nach draußen ging, bemerkte er eine Stelle, wo in regelmäßigen Abständen Wassertropfen stetig auf denselben Fleck eines Felsens fielen und eine Vertiefung darin machten. Und er dachte: „Wasser ist sehr weich und Felsen sehr hart. Und doch hat das Wasser mit der Zeit den Felsen ausgehöhlt. Ich habe bisher nur kurze Zeit meditiert, ich gehe besser zur Höhle zurück und meditiere noch drei weitere Jahre.“

Nach drei Jahren jedoch hatte er noch immer das Gefühl, keinen Fortschritt gemacht zu haben und so entschloss er sich, endgültig zu gehen. Er packte seine Sachen und ging. Unterwegs beobachtete er Tauben, die auf einem Felsvorsprung nisteten. Im Laufe der Jahre hatten sie Mulden in den Felsen gesessen und Asanga dachte: „Vogelgefieder ist sehr weich und Felsen sehr hart und doch kann es mit der Zeit den Felsen abtragen. Ich gehe besser zur Höhle zurück und meditiere noch weitere drei Jahre.“

Als er nach drei Jahren weiterhin das Gefühl hatte, nicht wirklich eine tiefere Entwicklung erlebt zu haben, packte er wieder seine Habe und verließ die Höhle. Unterwegs traf er einen alten Mann, der mithilfe einer Taubenfeder und Sand ein Stück Eisen rieb. Asanga fragte ihn: „Was machen Sie da?“ Der alte Mann antwortete: „Ich will aus diesem Eisenstück eine spitze Nadel machen.“ Asanga fragte erstaunt: „Ist das denn möglich?“ Und der alte Mann sagte: „Mit der Zeit ist es tatsächlich möglich.“ Da dachte Asanga: „Wenn man tatsächlich mit der Zeit aus einem Stück Eisen nur mit einer Taubenfeder und Sand eine Nadel machen kann, sollte ich noch mehr Zeit in meine Meditation investieren. Und er entschloss sich, noch einmal drei Jahre in der Höhle zu praktizieren.“

Als die drei Jahre vorüber waren, hatte er immer noch keine Anzeichen eines Fortschrittes. Dieses Mal war er entschieden, endgültig zu gehen und stieg den Berg hinunter. Unten im Tal sah er einen Hund liegen, der von Geschwüren und Maden übersät war. Wie er das hilflos leidende Tier anschaute, war er von einer solchen Woge des Erbarmens ergriffen, dass er sich sogleich niederbeugte, um dem Tier zu helfen. Da er aber nichts besaß, womit er die Wunden reinigen und die Maden entfernen konnte, entschloss er sich, den Hund mit seiner Zunge rein zu lecken. Er schloss die Augen. Doch als er mit der Zunge die Wunden des Hundes suchte, war dieser verschwunden. Er öffnete verwundert die Augen und sah in einem strahlenden Licht vor sich den Buddha Maitreya stehen. Asanga sagte: „Du hast kein großes Mitgefühl mit mir gehabt, du hast mich so lange warten lassen bis du mir jetzt endlich erschienen bist!“

Buddha Maitreya antwortete: „Ich war von Anbeginn bei dir. Doch du konntest mich nicht sehen, weil dein Geist noch voller Verdunkelungen war. Ich war in den Wassertropfen, den nistenden Tauben und in dem alten Mann. Wenn du

mir nicht glaubst, so nimm mich auf deine Schultern, trage mich in die Stadt und zeige mich den Menschen dort.“ Asanga ließ Maitreya auf seinen Schultern sitzen und trug ihn in die Stadt. Er rief den Leuten zu: „Buddha Maitreya ist gekommen, werft euch vor ihm nieder.“ Die Menschen sagten verwundert: „Was rufst du da, Mönch, es ist doch niemand bei dir!“ Nur eine alte Frau, die bereits viel meditiert und einen gereinigten Geist hatte, sah einen weißen Hund auf seinen Schultern. Da verstand Asanga, dass sein Geist in all den Jahren der Meditation, ohne dass er etwas gespürt oder äußere Zeichen bemerkt hatte, von Grund auf transformiert wurde.

## Einen Wasserbüffel hüten

Ta An fragte Meister Pai Tschang: „Ich will den Buddha erkennen, wer ist er?“

Pai Tschang antwortete: „Es scheint mir, dass du den Büffel suchst, obwohl du bereits auf ihm reitest.“

„Und was soll ich tun, wenn ich dies erkannt habe?“

„Dann bist du wie ein Mann, der auf einem Büffel reitend heimkehrt.“

„Und wie soll ich mich um den Büffel kümmern?“ fragte Ta An.

Der Meister sagte: „Du musst darauf schauen, dass der Büffel auf dem Weg bleibt und nicht die unreifen Früchte abseits des Weges frisst.“

Als Ta An Jahre später selbst ein anerkannter Meister geworden war, sagte er zu seinen Schülern: „Ich habe in all den vielen Jahren meiner Praxis nichts anderes getan, als einen Wasserbüffel zu hüten. Wenn er vom Weg herunter in die grünen Wiesen gehen wollte, habe ich ihn zurückgezogen. Wenn er in die Felder fremder Leute einbrechen wollte, habe ich ihn mit der Peitsche geschlagen, damit er zahm wird. Lange Zeit schaute er elend aus und es schien ihm überhaupt nicht zu gefallen, dass er auf eine menschliche Stimme hören musste. Aber jetzt ist er zu einem herrlichen weißen Wasserbüffel geworden, der auf einer weiten Ebene grasst und nie von meiner Seite geht. Er verbringt den ganzen Tag auf diesem unermesslich weiten Grasland, und selbst wenn jemand ihn zu seinem eigenen Vorteil einspannen möchte, geht er nicht fort.“

## Körper und Geist fallen lassen

Als der junge japanische Mönch Dogen in China im Kloster des Meisters Ru Dsching weilte, praktizierten die Mönche dort täglich viele Stunden. Wenn einer bei der Meditation einschlief, schalt der Meister ihn mit barschen Worten oder schlug ihn mit seinem Schuh oder mit dem Bambusstab. Niemand war deswegen dem Meister böse, alle verehrten ihn sehr.

Eines Tages sagte der Meister zu ihnen: „Ich habe bereits ein hohes Alter erreicht und hätte mich längst in eine Einsiedelei zurückziehen und mich um mich selbst kümmern sollen. Nun bin ich aber euer Lehrer, und da ist es meine Pflicht, die Verblendungen eines jeden von euch zu zerstören und euch auf den Weg des Buddha zu führen. Aus diesem Grunde weise ich euch manchmal mit barschen Worten zurecht oder schlage euch. Dies bekümmert mich tief, doch ist es das Mittel, das ich im Namen Buddhas verwende, damit der Dharma erblühen und übertragen werden kann. Bitte habt Mitgefühl mit mir und erwägt in euren Herzen, ob ich richtig handle oder nicht.“ Als die Mönche diese Worte hörten, weinten sie alle.

Eines Abends war der Nachbar Dogens bei der Meditation eingenickt. Meister Ru Dsching, dem dies nicht entgangen war, schlug ihn mit seiner Holzsandale und warf ihn energisch vom Sitzpodest: „Sitzen in Stille ist nicht schlafen, sondern Körper und Geist fallen lassen!“ Als Dogen dies hörte, fielen jäh Körper und Geist ab und er hatte eine tiefe religiöse Erfahrung. Am anderen Morgen ging er zu Meister Ru Dsching, warf sich vor ihm nieder, brachte Weihrauch dar und sagte: „Gestern Abend sind Körper und Geist abgefallen.“ Der Meister schaute ihn eindringlich an und nickte anerkennend: „Ja, du hast wahrhaftig Körper und Geist fallen gelassen.“

## Wie kann ich Gott erlangen?

Ein Schüler fragte seinen Meister: „Meister, wie kann ich Gott erlangen?“

Der Meister nahm ihn mit ans Meer und tauchte ihn unter Wasser. Nach einer geraumen Weile zog er ihn wieder hoch und fragte: „Wie hast du dich gerade unter Wasser gefühlt?“

Der Schüler antwortete: „Ich hatte das Gefühl, mein letzter Augenblick sei gekommen und befand mich in einem Zustand der Verzweiflung.“

Darauf sagte der Meister: „Du wirst dann Gott erlangen, wenn du dich nach ihm so sehr sehnst wie du dich eben vorhin nach einem Atemzug frischer Luft gesehnt hast.“

## Von neuem Mut erfüllt

Als der heilige Antonius in der Wüste lebte, schlich sich der Überdruß in seine Seele und sein Geist war von Verwirrung und Zweifel bedrängt. Er flehte zu Gott: „Herr, wie kann ich heil werden, so dass ich nicht mehr unter meinen Gedanken leide? Was soll ich in meiner Bedrängnis tun?“

Wie er nach einer Weile aufstand und ins Freie ging, sah er jemanden, der ihm glich, an seinem Platz sitzen und arbeiten. Nach einer Weile stand dieser von der Arbeit auf und hob die Hände zum Gebet, danach setzte er sich wieder hin und flocht eine Matte aus Palmblättern, dann erhob er sich wieder und betete. Dann sprach der Mann zu ihm: „Wenn du so verführst, wirst du heil werden.“ Mit diesen Worten verschwand er.

Antonius erkannte, dass der Herr sein Gebet erhört und ihm einen Engel zur Belehrung und Stärkung geschickt hatte. Er wurde von großer Freude erfasst und von neuem Mut erfüllt. Von da an folgte er dem Beispiel des Engels und war bald von Verwirrung und Zweifel befreit.

## Ganz und gar zur Flamme werden

Zum Vater Josef kam der Vater Lot und fragte ihn: „Vater, gemäß meiner Kraft halte ich eine bescheidene Disziplin von Gebet, Fasten, Meditation und Stille, und gemäß meiner Kraft läutere ich meine Einbildung. Was sollte ich außerdem noch tun?“

Da stand der alte Mann auf. Er hob seine Hände zum Himmel und seine Finger wurden wie zehn Feuerfackeln. Er sagte zu Vater Lot gewandt: „Wenn du willst, kannst du ganz und gar zur Flamme werden.“

## Ich wurde in den Himmel gehoben

Als Zacharias einmal zu seinem Vater Silvanus ging, fand er diesen in Ekstase mit zum Himmel erhobenen Händen. Wie er dies sah, schloss er behutsam die Tür und ging fort. Um die sechste Stunde ging er wieder hin. Dann um die neunte und fand ihn immer noch so. Doch als er in der zehnten Stunde anklopfte, fand er Vater Silvanus ruhig daliegen. Er fragte ihn: „Was fehlt dir heute, Vater?“

Der antwortete: „Ich war heute krank, mein Sohn.“

Der junge Mann aber fasste seinen Fuß und sagte: „Ich lasse dich nicht los, wenn du mir nicht erzählst, was du heute gesehen hast.“

Der alte Mann antwortete ihm: „Ich wurde in den Himmel gehoben und sah die Herrlichkeit Gottes. Und gerade eben wurde ich fortgeschickt.“

## Ich sah, wie der Heilige Geist auf dich herabkam

Der Vater Moses ging zum Bruder Zacharias und fragte ihn um Rat.

Zacharias war erschrocken und warf sich dem alten Mann zu Füßen: „Du fragst mich um Rat, Vater?“

Moses antwortete ihm: „Mein Sohn, ich sah, wie der Heilige Geist auf dich herabkam, und deswegen muss ich dich fragen.“

Da nahm Zacharias die Kapuze von seinem Haupt und trat mit den Füßen darauf herum: „Solange das Ich des Menschen nicht so zertreten wird, kann er unmöglich Gott erlangen.“

# Ruhig und klar

## Der unruhige Geist kann seine Fehler nicht sehen

Es lebten einst drei Freunde, die gemeinsam die Mönchsweihe genommen hatten. Nach ihrer Ordination begannen sie sich unterschiedlichen Zielen zuzuwenden.

Der erste machte sich daran, für den Frieden unter den Menschen zu arbeiten.

Der zweite beschloss, sich um die Kranken und Notleidenden zu kümmern.

Der dritte ging in die Wüste und lebte dort als Einsiedler.

Der erste mühte sich inmitten der Streitigkeiten der Menschen und war doch nicht imstande, sie zu schlichten. Schließlich war er der ganzen Angelegenheit überdrüssig und besuchte den Freund, der die Kranken und Notleidenden betreute. Aber auch dieser war geistig nicht vorangekommen und inzwischen voller Überdruß wie er. Die beiden entschlossen sich, ihren Freund in der Wüste aufzusuchen und zu sehen, wie es ihm dort ergangen war. Sie erzählten ihm von ihren Schwierigkeiten und fragten dann: „Und wie ist es dir hier in der Einsamkeit ergangen?“ Der Freund schweig eine Weile, nahm dann seinen Wasserkrug und leerte Wasser in eine Schüssel. „Schaut, wie milchig trübe das Wasser jetzt ist.“ Und nach einer Weile stillen Wartens sagte er: „Und jetzt seht, wie das Wasser klar und durchsichtig geworden ist.“ Die beiden senkten ihren Kopf über die Schüssel und sahen ihre eigenen Gesichter wie in einem Spiegel. Der Freund lächelte und sagte: „Wenn man viel unter Menschen weilt, ist der Geist unruhig und trübe und er kann seine eigenen Fehler nicht erkennen. Verweilt man hingegen ruhig und abgeschieden von allem in Einsamkeit, dann wird der Geist still und klar und man sieht wie in einem Spiegel klar seine eigenen Mängel.“

## Still und ruhig wie ein klarer See

Der Buddha weilte einmal mit zwölfhundert und fünfzig Mönchen im Mango-Hain von Jivaka, dem Leibarzt des Königs Ajatasattu.

Eines Abends saß der König umgeben von seinen Ministern auf der Terrasse des Palastes. Der Vollmond schien hell Himmel und er sagte zu seinen Ministern: „Wie angenehm ist dieser Abend. Welchen Mönch oder Brahmanen, der unseren Geist zu läutern vermag, könnten wir heute besuchen?“

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

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

"Dann Jivaka, lass die Elefanten herrichten."

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

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

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

## Fange den Wind

Ein Bruder kam zum Vater Pastor und sagte: „Viele Gedanken kommen in meinen Geist und durch sie bin ich in Gefahr.“

Der alte Mann nahm ihn mit nach draußen unter den freien Himmel und sagte zu ihm: „Dehne deine Brust und fange den Wind.“

Der Bruder antwortete: „Das kann ich nicht.“

Da sagte der Vater: „Den Wind kann niemand fangen und niemand kann die Gedanken daran hindern, im Geist zu erscheinen. Doch was du tun kannst und tun solltest ist, ihnen nicht zu folgen. Gelingt dir dies, so wirst du frei.“

## Beim größten Ansturm der Gedanken und Gefühle

Ein Einsiedler suchte einen der großen alten Väter auf und sagte zu ihm: „Vater, erweise mir deine Güte und bete für mich, denn mein Geist wird von Phantasien der Begierde überflutet.“ Der alte Mann betete darauf für ihn zu Gott. Nach einer Weile jedoch kam der Einsiedler noch einmal mit derselben Bitte zurück. Der alte Mann betete wiederum zu Gott und bat: „Herr, ich habe für den Bruder gebetet und er hat noch keinen Frieden gefunden. Zeige mir doch, woher diese Bedrängnis durch Begierde in meinem Bruder kommt.“ Da sah er, dass der Bruder nicht nur von den Phantasien der Begierde bedrängt war, sondern mit ihnen spielte. Und ein Engel, der ihm zu Hilfe gesandt war, stand unwillig neben ihm und konnte nicht helfen, da er seinen Geist nicht auf Gott richtete, sondern sich an seinen Phantasien erfreute und ihnen ganz und gar zugewandt war.

Der alte Mann suchte darauf den Bruder auf und sagte ihm: „Der Engel Gottes steht neben dir und kann dir nicht helfen, weil du mit deinen Begierden spielst und dich nicht von ganzem Herzen Gott zuwendest. Wenn du Frieden erlangen willst, so darfst du dich in deinen Einbildungen und Phantasien nicht ergehen, sondern musst selbst beim größten Ansturm der Gedanken und Gefühle einen auf Gott gerichteten Geist bewahren.“

Der Bruder erkannte seinen Fehler und fand, unterstützt von der Weisheit und den Gebeten des großen Vaters, bald Frieden.

## Du hast das Gebet der ganzen Gemeinde gestört

Meister Dschunaid weilte einst im Hause eines Mulla zu Gast und dieser wunderte sich, dass der Meister ihn niemals zu den täglichen Gebetspflichten eines Muslim in die Moschee begleitete. Mehrmals lud er ihn ein, doch Dschunaid lächelte nur und blieb im Hause. Eines Tages nun war ein großer religiöser Feiertag und der Mulla drängte den Meister sehr, mit ihm gemeinsam in der Moschee zu beten. Dschunaid, der immer in der Liebe Gottes eingetaucht und für den jeder Augenblick Gebet war, erwiderte: „Da alle Orte für mich gleich sind, macht es keinen Unterschied, ob ich hier oder dort bin. Ich werde mit dir gemeinsam beten, wenn du mir versprichst, dass du auch wirklich in der Moschee betest.“ Der Mulla verstand nicht, worauf der Meister hinaus wollte und sagte: „Natürlich bete ich dort. Täglich gehe ich fünfmal in die Moschee, um dort zu beten und nichts anderes.“

Die Moschee war an diesem Tage übervoll. Der Mulla stand mit Meister Dschunaid in der ersten Reihe. Der Gebetsruf ertönte. Als sich alle niederwarfen, blieb Dschunaid stehen und begann mit lauter Stimme zu muhen und muhte immer lauter und in kürzeren Abständen, so dass es klang als wäre eine ganze Herde Kühe in der Moschee versammelt. Dem Mulla war dies sichtlich peinlich. Ihn reute es sehr, dass er diesen verrückten Alten zum gemeinsamen Gebet überredet hatte und er wies ihn am Ende zurecht: „Du hast das Gebet der ganzen Gemeinde gestört. Ist dir denn jeglicher gesunder Menschenverstand abhanden gekommen!“

Meister Dschunaid erwiderte lächelnd: „Habe ich dir nicht gesagt, dass ich mit dir gemeinsam beten werde? Was kann ich dafür, dass du während des Gebetes nicht an Allah sondern an Kühe gedacht hast.“ Da lief der Mulla schamrot an, denn er hatte tatsächlich an Kühe gedacht. Seit langer Zeit wünschte er sich schon eine Milchkuh, hatte aber nie das nötige Geld dafür gehabt. Da er am heutigen Gebetstag eine große Summe Geldes erwartete, war er in Gedanken noch einmal auf den Viehmarkt gegangen und hatte sich von den Kühen, die er dort bereits angeschaut hatte, die beste ausgesucht. „Vergib mir,“ sagte er kleinlaut. „Ich habe tatsächlich nur äußerlich gebetet, doch in meinen Gedanken war ich auf dem Viehmarkt.“

## Ihr müsst die Zügel locker halten!

Meister Baalschem hatte einen Schüler namens Jakob Jossef, der immer sehr ernst und streng war. Eines Tages sagte der Meister zu ihm: „Als ich einmal mit Pferden über Land fuhr, kam mir ein Bauer entgegen und rief mir zu: ‚Ihr müsst die Zügel locker halten! So hemmt Ihr ja eure Pferde und sie können nicht wiehern!‘ Ich ließ die Zügel locker und siehe da, die Pferde wieherten froh auf und liefen mit einem Male besser als zuvor. Verstehst du diesen Rat des Bauern?“ Der Schüler nickte und begann zu weinen und weinte, wie er noch nie zuvor geweint hatte.

Doch glaubte Jakob Jossef immer noch, dass man ohne Kasteiung und Askese nicht eine Erhebung durchs Gebet erlangen könne. Und so begann er eines Tages ein strenges Fasten. Als der Meister davon hörte, sagte er zu ihm: „Was du tust, ist nur ein Werk der Trübsal. Die Gnade Gottes aber weht nicht über der Trübsal sondern über der Freude am Gebet. Lass dir etwas zu essen bringen.“ Er gehorchte und ließ von da an von seiner Strenge ab. Später sagte er: „Sorge und Trübsal sind die Wurzeln aller bösen Mächte.“

## Ich will dir ein Geheimnis verraten

Hazrat Bastami, ein großer Sufimeister Indiens, begab sich, als er noch jung war, auf Pilgerreise nach Mekka. Unterwegs begegnete er einem wandernden Derwisch, der ein Meister mit tiefer Verwirklichung zu sein schien. Bastami suchte ein Gespräch mit ihm und der Derwisch fragte ihn: „Wohin gehst du?“

„Ich mache eine Pilgerfahrt nach Mekka.“

„Warum?“

„Weil ich auf der Suche nach Allah bin.“

„Warum suchst du Allah in Mekka? Du wirst den heiligen Stein umkreisen und was wirst du erlangen? Ich will dir ein Geheimnis verraten. Allah wohnt nicht in Mekka und hat seit seiner Erbauung auch nie dort gewohnt. Allah hat das menschliche Herz, dein Herz, seitdem du geboren wurdest nie verlassen. Darum, geh nach Hause und meditiere.“

## Um meiner selbst willen

Ein Schüler sah einmal seinen Meister Abu Jazid die ganze Nacht in Meditation versunken. Er schien den Dingen der Welt völlig entrückt zu sein. Erst am Morgen bewegte er sich und begann zu beten: „O Allah, es gibt Menschen, die dich suchen und du schenkst ihnen die Gabe, auf dem Wasser zu gehen oder in der Luft zu wandeln, und sie sind damit zufrieden. Ich bitte dich, bewahre mich davor, ein solcher Mensch zu werden. Es gibt Menschen, die dich suchen, und du gibst ihnen die Gabe, in einem Augenblick über die ganze Erde zu fahren, und sie sind damit zufrieden. Ich bitte dich, bewahre mich davor, ein solcher Mensch zu werden. Es gibt Menschen, die dich suchen, und du gibst ihnen die verborgenen Schätze der Erde, und sie sind damit zufrieden. Ich bitte dich, bewahre mich davor, ein solcher Mensch zu werden.“ Und so zählte er mehr als zwanzig derartiger Wundergaben auf, die Allah seinen Freunden verleiht.

Dann wandte er sich um, gewährte seinen Schüler und fragte ihn: „Wie lange bist du hier gewesen?“ Der antwortete: „Eine lange Zeit.“ Da schwieg der Meister. Doch der Schüler drängte ihn: „Meister, erzähle mir etwas von dem, was du erlebt hast.“ „Gut, ich will dir etwas erzählen, das dir von Nutzen sein kann. Allah führte mich in die untere Sphäre und ließ mich im unterirdischen Reich umherwandern. Er zeigte mir die Welten und was unter ihnen ist. Darauf führte er mich in die höchste Sphäre. Ich sah die Lustgärten des Paradieses und durfte bis vor seinen Thron kommen. Er fragte mich: ‚Bitte mich um etwas von dem, was du gesehen hast, und ich will es dir geben.‘ Ich aber erwiderte: ‚Herr, ich habe nichts gesehen, das ich so schön gefunden hätte, dass ich dich darum bitten würde.‘ Da sagte der Herr: ‚Du bist in Wahrheit mein Diener, denn du dienst mir mit aufrichtigem Herzen um meiner selbst willen.‘ Verstehst du jetzt, worauf es ankommt?“ Der Schüler sagte nachdenklich nickend: „Ja, jetzt habe ich verstanden, was wirklich wichtig ist“

## Beten ohne Unterlass

Zum Vater Lucius in Enna kamen einige Mönche, die sich Männer des Gebets nannten und der Vater fragte sie: „Welche Art von Handarbeit macht ihr?“

Sie antworteten: „Wir führen überhaupt keine Handarbeiten aus, doch beten wir, wie der Apostel sagt, ohne Unterlass.“

„So esst und schlaft ihr gar nicht?“

„Doch wir essen und schlafen.“

„Und wer betet dann für euch, während ihr esst und schlaft?“

Sie waren ratlos und wussten keine Antwort.

Der Vater Lucius sagte darauf: „Vergebt mir meine Brüder, aber dann betet ihr nicht wirklich ohne Unterlass. Ich will euch erzählen, wie ich ohne Unterlass während der Arbeit mit meinen Händen bete. Während ich sitze und mit der Hilfe Gottes meine Palmmatten flechte, wiederhole ich: ‚Oh Gott und Herr, habe in deiner liebenden Güte Erbarmen mit mir und lösche all meine Vergehen aus.‘ Ist dies ein Gebet oder nicht?“ Als sie zustimmend nickten, fuhr er fort: „Wenn ich so den ganzen Tag arbeite und mit Herz und Mund bete, verdiene ich mehr oder weniger sechzehn Dinar, von denen ich zwei vor die Tür lege und den Rest für Nahrung ausbe. Derjenige aber, der die zwei Dinare findet, betet für mich während ich esse und schlafe, und so ist durch Gottes Gnade das Beten ohne Unterlass in mir erfüllt.“

## Wie sollen wir beten?

Die Brüder fragten den Abt Makarios: „Wie sollen wir beten, Vater?“ Der alte Mann antwortete ihnen: „Es ist nicht nötig im Gebet viele Worte zu machen. Hebt oft eure Hände und sagt: ‚Herr, habe nach deinem Willen und Wissen Erbarmen mit mir.‘ Und wenn Krieg in eurer Seele ist, fügt hinzu ‚Hilf mir.‘ Und da er weiß, was wir wirklich brauchen, wird er uns seine Barmherzigkeit zeigen.“

# Frei fließender, offener Geist

## Beweglich und frei

Ein Schwertkämpfer suchte einen Zenmeister auf und sagte zu ihm: „Meister, wenn ich mich mit dem Schwert übe, versuche ich meinen Geist völlig zu konzentrieren. Doch ganz gleich wo und wie ich ihn konzentriere, sei es auf das Schwert, auf den Gegner, auf den Unterbauch, ich fühle mich nicht wirklich frei. Immer fühle ich mich im Geist und in meinen Bewegungen. Bitte gib mir einen Rat.“ Der Meister antwortete: „Du musst deinen Geist nirgendwo konzentrieren. Wenn der Geist nirgendwo konzentriert ist und an keinem Ort und auf kein Objekt fixiert wird, ist er frei beweglich und überall zugleich konzentriert. Übe dich darin und du wirst wirkliche Freiheit erlangen.“

## In der Art der jungen Triebe

Ein alter Meister brach eines Tages in den frühen Morgenstunden zu einem Spaziergang auf. Als er nach geraumer Zeit wieder zurückkehrte fragte ihn einer seiner Schüler: „Meister, wo bist du spazieren gewesen?“

„Ich war in den Bergen,“ erwiderte der Meister.

„Welchen Weg hast du genommen und was hast du gesehen?“

Der Meister war unbewusst und natürlich, spontan und frei von jeglicher Absicht umhergewandert. Lachend und heiterer Stimmung antwortete er: „Ich bin dem Duft der blühenden Blumen gefolgt und umhergeschlendert in der Weise der jungen Triebe.“ Er war einfach seiner Intuition gefolgt, der Quelle aller Weisheit.

## Nichts

Ein Schüler saß in stiller Meditation.

Als sein Meister ihn so still sitzen sah, fragte er ihn: „Was machst du da?“

Der Schüler antwortete: „Ich mache nichts.“

Darauf der Meister: „Lass auch das los.“

## Denke nicht an Gutes, denke nicht an Schlechtes

Yün Tschü hatte sich in der Nähe seines Klosters auf dem Berg eine Hütte errichtet, um dort in Abgeschiedenheit zu meditieren. Doch kam er noch jeden Tag zum Mittagmahl ins Kloster. Dann blieb er eine Weile weg und kam erst nach zehn Tagen wieder zum Essen.

Meister T'ung Shan fragte ihn: „Warum bist du in den vergangenen Tagen nicht zum Mittagessen gekommen?“

Yün Tschü antwortete: „Jeden Tag kamen Himmelsgeister zu mir und brachten mir Nahrung dar. Deshalb war ich nicht hungrig.“

Der Meister sagte: „Bis jetzt dachte ich, dass du ein außergewöhnlicher Praktizierender bist. Und nun sehe ich, dass du noch solche Anschauungen hast. Komm heute Abend in mein Zimmer.“

Am Abend suchte Yün Tschü den Meister auf.

Der rief laut: „Hüttenmeister Yün Tschü!“

„Ja!“, erwiderte Yün Tschü.

Der Meister sagte: „Denke nicht an Gutes, denke nicht an Schlechtes – was bedeutet das?“

Yün Tschü verstand und verbeugte sich.

Er kehrte zu seiner Hütte zurück und begann dort seine abendliche Meditation. Wieder erschienen die Himmelsgeister. Doch jetzt konnten sie ihn nicht finden, so sehr sie auch nach ihm suchten. In der folgenden drei Tagen erschienen sie jedes Mal während der Meditation und dann tauchten sie nie wieder auf.

## Der Buddha hat keine feste Gestalt

Eines Tages, als Ma Tsu vor seiner Hütte in Meditation saß, kam sein Meister Huai Dschang vorbei. Der Meister fragte ihn: „Warum meditierst du?“

Ma Tsu antwortete: „Weil ich ein Buddha werden will.“

Da nahm Huai Dschang einen Ziegelstein, der vor der Hütte lag, setzte sich auf die Erde und begann ihn zu polieren.

Ma Tsu fragte erstaunt: „Warum poliert Ihr diesen Ziegelstein?“

Der Meister antwortete: „Ich will mir einen Spiegel machen.“

„Aber es ist doch unmöglich, aus einem Ziegelstein einen Spiegel zu machen!“

Huai Dschang sagte: „Ja, es nicht möglich, aus einem Ziegelstein einen Spiegel zu machen. Genauso wenig ist es möglich, durch die Praxis der Meditation zum Buddha zu werden?“

Ma Tsu fragte: „Was soll ich denn dann tun?“

Der Meister antwortete: „Wenn ein Ochsenkarren sich nicht mehr vorwärts bewegt, schlägst du dann den Karren oder den Ochsen?“

Ma Tsu wusste keine Antwort.

Huai Dschang fuhr fort: „Übst du dich darin, in Meditation zu sitzen oder übst du dich, wie ein Buddha zu sitzen? Meditation selbst ist weder Sitzen noch Liegen, Stehen oder Gehen. Der Buddha hat keine feste Gestalt. Die Wahrheit verweilt nirgendwo, man kann sie weder ergreifen noch zurückweisen. Wenn du dich mühst, wie ein Buddha zu sitzen, so ist das, als würdest du den Buddha töten. Wenn du an der Form des Sitzens anhaftest, wirst du niemals die allem zugrunde liegende Wahrheit erkennen.“

Als Ma Tsu diese Worte hörte, war ihm, als würde er köstlichsten Nektar trinken. Er verbeugte sich vor dem Meister: „Wie sollte dann der Geist beschaffen sein, damit er die Wahrheit erkennt?“

Der Meister antwortete: „Dein Studium der wahren Natur des Geistes ist wie das Pflanzen eines Samens. Meine Lehre von der innewohnenden Wahrheit ist wie der Himmel, der Regen sendet. Du hast eine natürliche Veranlagung und wirst gewiss die Wahrheit erkennen.“

„Aber wenn die Wahrheit keine Gestalt hat, wie kann man sie dann erkennen?“

„Mit dem Auge der Weisheit kann man die Wahrheit erkennen.“

Ma Tsu fragte: „Unterliegt diese Wahrheit auch der Geburt und dem Tode?“

Der Meister antwortete: „Solange du noch an Ansichten wie Geburt und Tod oder Kommen und Gehen haftest, wirst du die Wahrheit nicht erkennen.“

Ma Tsu hatte darauf eine tiefe Einsicht und sein Geist erlangte Gelöstheit.

## Wie ein Schatz in der eigenen Hand

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

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

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

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

„Ich sehe den Himmel.“

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

„Ich sehe den Mond.“

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

„Ja, ich höre sie.“

Dann schwieg Patrul.

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

## Eine tiefe Einsicht

Der alte Wei Ming suchte den Meister Hui Neng auf, der Schüler beim selben Meister wie er gewesen war und inzwischen den Ruf eines erleuchteten Lehrers hatte. Wei Ming bat ihn um Unterweisung, weil er noch immer keine wirkliche Einsicht erlangt hatte.

Hui Neng sagte ihm: „Bitte konzentriere deine Gedanken einen Augenblick lang, ohne in Begriffen von gut oder schlecht zu denken.“

Wei Ming konzentrierte sich und Hui Neng fuhr fort: „Kehre gerade jetzt, wo du nicht an gut und schlecht denkst, zu dem zurück, was du warst, bevor deine Eltern geboren wurden.“

Als er diese Worte hörte, hatte Wei Ming plötzlich eine tiefe Einsicht. Er verbeugte sich und sagte: „Ich fühle mich wie jemand, der Wasser trinkt und aus sich selbst heraus weiß, wie frisch es schmeckt. Erst jetzt konnte ich nach all den Jahren der Praxis die Fehler in meinem Denken klären.“

## Nur ein Pinienzweig

Im alten Japan, hatte ein Mönch, der Verwalter des altehrwürdigen Zenklosters Eihei-ji war, oft wichtige Geldtransporte zu machen. Eines Tages, als er wieder einmal aufbrach, heftete sich ein Dieb an seine Fersen, der von der Aufgabe des Mönches wusste und versuchen wollte, während der Nacht das Geld zu stehlen. Bei Anbruch der Dunkelheit erreichte der Mönch eine Hütte, und zog sich darin zum Schlaf zurück. Der Dieb versteckte sich draußen und wartete geduldig bis er sich sicher war, dass der Mönch eingeschlafen sein musste. Dann schlich er sich langsam an die Hütte heran und schob ganz vorsichtig die Tür auf. Der klare Mond schien zum Fenster herein und erhellte den Hüttenraum. Der Dieb schaute sich um, doch das Zimmer war leer, nur mitten im Raum stand ein einfacher Pinienzweig. Verwundert schob er die Tür wieder zu und dachte: ‚Ich habe doch gesehen wie der Mönch hineingegangen ist, und bin die ganze Zeit hier geblieben. Einen anderen Ausgang gibt es nicht. Wo kann er nur hin sein?‘ Er ging um die Hütte herum, doch vom Mönch war keine Spur zu sehen. Dies gab ihm reichlich zu denken. Nach einer Weile schob er noch einmal die Tür auf, und wieder sah er nur den Pinienzweig. Mehrere Male schaute er so in die Hütte hinein, aber immer war nur der vom Mond beschienene Pinienzweig im Raum. Da wurde der Dieb mutiger und trat vorsichtig in die Hütte ein. Er schaute sich um und fand nichts und niemanden, keinen Mönch und auch kein Geld, nur diesen Pinienzweig. Da dachte der Dieb, dass dieser Mönch magische Kräfte besitzen müsse mit deren Hilfe er sich in einen Pinienzweig verwandeln konnte. Er sagte sich: ‚Diese Kraft ist bestimmt wichtiger als sein Geld. Mit magischen Kräften könnte ich ein Meisterdieb werden und jedem

Verfolger leicht entkommen. Ich muss diese Kraft unbedingt von ihm erlernen.' Mit diesem Vorsatz wartete er die ganze Nacht draußen vor der Hütte. Als es Morgen war, öffnete er wieder leise die Tür. Diesmal fand er den Mönch mitten im Zimmer in Meditation sitzend. Der Pinienzweig war verschwunden. Verwundert fragte er: „Wo wart Ihr während der Nacht?“ „Ich bin die ganze Nacht hier gesessen und habe Zazen gemacht.“ „Mehrere Male habe ich zur Tür hereingeschaut und immer wieder nur einen Pinienzweig gesehen. Da besitzt ihr wohl die besondere magische Kraft, Euch in einen Pinienzweig zu verwandeln! Ich würde sehr gern diese magische Kraft erlernen, denn sie könnte mir von großem Nutzen sein.“ Der Mönch lächelte: „Ich besitze keine magischen Kräfte, sondern bin einfach nur die ganze Nacht in Zazen gesessen. Das ist meine einzige magische Kraft.“ Der Dieb war beeindruckt und bat den Mönch, ihm zu zeigen wie man Zazen macht. Dieser erklärte ihm darauf gutwillig die wichtigen Punkte der Meditation.

### Deine Ruhe und dein Frieden taugen nichts

Ein Einsiedler flehte zu Gott: „Herr, befreie mich von allen Leidenschaften und Anfechtungen.“ Nach einer Weile schien es ihm, dass sein Gebet Erhörung gefunden hatte, da keinerlei Beunruhigung mehr in seinem Geist auftauchte. Er begab sich zu seinem geistlichen Vater und sagte ihm: „Ich habe Ruhe und Frieden erlangt. Gott hat mein Gebet erhört und mich von allen Leidenschaften und Anfechtungen befreit.“ Der alte Mann erwiderte: „Deine Ruhe und dein Frieden taugen nichts für die Entwicklung deiner Seele. Geh und bete zu Gott, dass die Leidenschaften und Anfechtungen wieder zurückkehren, denn gerade durch die Anfechtungen macht die Seele Fortschritte.“ Der Einsiedler folgte dem Rat des Greises. Und als die Leidenschaften und Anfechtungen zurückkehrten, betete er nicht mehr, dass er von ihnen befreit werde, sondern: „Herr, schenke mir geistige Kraft und Geduld, damit ich alle Anfechtungen und Leidenschaften als Herausforderung akzeptiere und durch sie in meiner geistigen Entwicklung voranschreiten kann.“

## Du bist bereits diese Wahrheit

Eines Tages, als Ling Yu in der Nähe des Zimmers von Meister Pai Tschang stand, rief dieser ihn hinein. Er wies auf das Holzkohlebecken und bat ihn: „Kannst du einmal nachschauen, ob noch Glut in dem Becken ist?“

Ling Yu sah, dass alle Holzkohle zu Asche verbrannt war, nahm den Feuerhaken, rührte damit die Asche um und sagte: „Nein, da ist keine Glut mehr.“

Da nahm Pai Tschang den Feuerhaken, grub tief in der Asche und fand einen Funken Glut. Er hielt ihn hoch und sagte: „Ist dies keine Glut?“

In dem Augenblick hatte Ling Yu eine tiefe Einsicht in die Natur seines Geistes. Er verbeugte sich vor dem Meister und erzählte, was er gerade verstanden hatte.

Der Meister sagte: „Wenn man Einsicht in sein erwachtes Wesen will, muss man sich im bedingten Feld von Ursache und Wirkung jede Gelegenheit zunutze machen. Dies hast du gerade getan. Du fühlst dich wie jemand, der sich, jäh aus der Täuschung erwachend, plötzlich des Vergessenen erinnert. Das Erwachen ist schon immer in uns und nicht etwas, das wir von anderen erhalten. Ein alter Meister hat gesagt: ‚Erwacht sein und noch nicht erwacht sein sind eigentlich dasselbe, da man seit anfangsloser Zeit den ursprünglichen Geist in sich birgt.‘ Folglich muss man weder einen besonderen Geisteszustand erlangen noch eine besondere Lehre verwirklichen. Ein Weiser hat keinen besseren ursprünglichen Geist als gewöhnliche Menschen, doch unterscheidet sich der Weise von ihnen, weil er nicht mehr den Täuschungen unterliegt. Von Anbeginn tragen alle diese Wahrheit des Erwachens in sich. Du bist bereits diese Wahrheit, du solltest sie beschützen und gut bewahren.“

## Übereile nichts

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

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

Der Meister erwiderte: „Übereile nichts. Töte die Spinne nicht. Warte bis morgen. Höre gut zu und tue, was ich dir sage. Gehe zurück in dein Zimmer und meditiere wieder. Nimm dieses Stück Kreide und zeichne damit, sobald die Spinne vor dir erscheint, ein Kreuz auf ihren Bauch. Und komme danach sogleich zu mir.“

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

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

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

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

### Oh, wie bedauerlich!

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

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

Der Mann zog sich zurück. Die Reaktion des Meisters gab ihm reichlich zu denken. Nach einigen Tagen schließlich suchte er Dschamgön Kongtrül auf und bat: „Meister, ich werde mich wieder zur Meditation zurückziehen. Bitte gebt mir einen Rat, wie ich meditieren soll!“

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

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

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

Der Mann antwortete: „Die Phasen der Zerstreutheit sind meistens recht kurz, dies mag vielleicht von meinem vorherigen Üben des ruhigen Verweilens herrühren. Doch ich glaube, ich habe entdeckt, was Ihr meint. Jetzt erfahre ich einen Zustand, der nicht durch die Meditation geschaffen wurde und doch eine Weile lang aus sich heraus anhält.“

„Genau das ist es! Verbringe nun den Rest deines Lebens damit, dich daran zu gewöhnen, in diesem Zustand natürlich zu verweilen.“

## Sechzehn Arme, zweiunddreißig Füße

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

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

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

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

## Der Weise auf dem Drachenberg

Die zwei Mönche Tung Shan und Mi wanderten in den Bergen. Als sie sich an einem Bergbach erfrischten, sahen sie ein Stückchen Gemüse auf dem Wasser schwimmen. Sie dachten sich: „Wer mag hier in den einsamen Bergen wohnen? Es ist bestimmt ein Einsiedler, der in der Nähe des Baches seine Hütte hat.“ Und sie beschlossen, dem Lauf des Wassers bergauf zu folgen und dem Einsiedler einen Besuch abzustatten.

Nach einer Weile kamen sie zum Drachenberg. Als sie ein gutes Stück hinaufgestiegen waren, sahen sie eine kleine Einsiedelei. Ein bärtiger, alter Mann mit langen weißen Haaren schaute zur Tür heraus, der offensichtlich ihr Kommen schon von Weitem bemerkt hatte. Er fragte: „Es führen keine Wege in diese Berge, welchem Pfad seid ihr gefolgt, um hierher zu gelangen?“

Tung Shan fragte: „Wie seid dann Ihr ohne Wege zu diesen Ort gekommen?“

Der Weise antwortete: „Auf dem Pfad von Wasser und Wolken.“

„Und wie lange lebt Ihr schon auf diesem abgeschiedenen Berg?“

„Ich kümmere mich nicht um die vorüberziehenden Jahre. Im Frühling wird die Luft mild, die Gräser sprießen, die Bäume grünen. Im Herbst wird das Wetter rau und Kälte fällt zur Erde. Das ist alles, was ich weiß“, erwiderte der Einsiedler.

Mi fragte: „Wer war denn dann zuerst hier, Ihr oder der Drachenberg?“

„Ich weiß es nicht.“

„Warum wisst Ihr es nicht?“

„Weil ich nicht dem Weg der Götter und Menschen folge.“

Tung Shan fragte: „Und was hat Euch dazu veranlasst, völlig allein auf dem Drachenberg zu leben?“

Der alte Weise antwortete mit einem Lächeln: „Ich sah einst zwei Büffel, die sich heftig miteinander stritten und schließlich ins Meer liefen. Seither habe ich sie nie wieder gesehen. Alles Schwanken in meinem Geist hat aufgehört und mein Leben ist sehr friedlich geworden.“

Tung Shan und Mi erkannten, dass der alte Weise den dualistischen Geist der Widersprüche und Zweifel vollkommen gelassen und Freiheit erlangt hatte. Tief berührt verneigten sie sich voller Ehrerbietung vor ihm.

## Unbewusst, natürlich und von selbst

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

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

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

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

Da dachte Gautama: ‚Wenn das Anhalten des Atems allein nicht hilft, vielleicht sollte ich dann noch zusätzlich so wenig Nahrung wie möglich zu mir nehmen.‘ Von da an aß er täglich nur noch wenige Körner und Bohnen, so dass der Körper bald sehr stark abmagerte. Die Rippen standen hervor wie Dachsparren eines verfallenen Hauses, die Gelenke seiner Glieder waren wie die Knoten von Gräsern, sein Gesäß sah aus wie die Huffläche eines Kamels, seine Augen lagen

tief in ihren Höhlen wie Sterne, die sich in einem tiefen Brunnen widerspiegeln. Seine Haut war schrumpelig und welk geworden. Wenn er sich den Bauch rieb, so berührte er das Rückgrat. Und wenn er über den Rücken strich, so berührte er die Bauchdecke. Er war so geschwächt, dass er vornüber fiel, wenn er sich entleeren musste. Wenn er, um sich körperlich zu erfrischen, mit den Händen die Haut streichelte, so fielen die an den Wurzeln verfaulten Haare einfach aus.

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

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

Als Gautama in dieser Weise weiter meditierte, erlangte er höchste Weisheit und den unzerstörbaren Frieden und das unvergängliche Glück vollkommenen Erwachens. Die Einsicht ging ihm auf, dass er verwirklicht hatte, was es als Mensch zu verwirklichen gilt. Er sagte sich: ‚Meine Befreiung ist unerschütterlich, die Schleier der Unwissenheit sind aufgelöst. Ich habe die Wahrheit gefunden, die tief und vollkommen ist. Da sie jenseits von Worten und logischem Denken liegt, ist sie nicht leicht zu verstehen und schwer zu verwirklichen. Die Menschen dieser Zeit sind vergnügungssüchtig. Wenn ich ihnen diese tiefe Wahrheit

darlege, so werden sie nicht zuhören wollen oder mich nicht verstehen. Ich würde mich nur vergeblich abmühen.' Dies denkend neigte er mehr zum ruhigen Genießen der Früchte seiner Befreiung als zum Darlegen der Lehre.

Dies sah der Gott Brahma in der Götterwelt. Er erschien vor Gautama, der jetzt ein Buddha war, und bat ihn mit gefalteten Händen: „Gautama, behalte diese tiefe von dir erkannte Wahrheit nicht für dich. Bleibe nicht beim ruhigen Genießen der Früchte deiner Befreiung stehen. Erkläre den fühlenden Wesen den Weg zum Erwachen. Es gibt Menschen, die nur wenige Schleier und Makel haben und verlorengelassen, wenn du ihnen nicht die tiefe von dir erkannte Wahrheit darlegst. Sie werden offen für deine Lehre sein und sie verstehen.“

Gautama Buddha nahm sich diese Worte des Gottes Brahma zu Herzen. Er gab seine Abgeschlossenheit auf und wirkte voller Mitgefühl und Weisheit bis zum Ende seines Lebens zum Wohl der Menschen und aller fühlenden Wesen