



Der Weg der Meditation

Geschichten und Zitate
aus der buddhistischen Überlieferung

Inhalt

Unterscheidung und Einsicht

Gelassenheit und Abgeschiedenheit

Gedanken und Gefühle

Ego
Begehren
Ärger
Stolz und Neid

Meditation und Nicht-Meditation

Der übervolle Kopf
Hingabe
Frei fließender, offener Geist



bodhisattva edition

Unterscheidung und Einsicht

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 Rinpoche

Vier Blinde

Vier Blinde untersuchten einen Elefanten.

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

Der zweite betastete den Rüssel und sagte: „Der Elefant ist wie ein dicker Knüppel.“

Der dritte betastete den Bauch und sagte: „Der Elefant ist wie ein großes, rundes Glas.“

Der vierte betastete die Ohren und sagte: „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, der sie streiten hörte, fragte sie: „Worüber streitet ihr euch?“

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 euch nicht über unterschiedliche Aspekte eurer Wahrnehmung streiten.“

Wie diese Blinden streiten sich die Menschen über Religion, sie betasten nur einen bestimmten Aspekt des Elefanten 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.

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 Mantren 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

Warum kennst du ihn nicht?

Als Hsü Feng seinen Meister T'ung Shan verließ, fragte dieser ihn: „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.

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 einmal 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.

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.

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 Unaussprechbare.
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 einen einzigen Cent zu besitzen.

Zen

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 herbei gerannt 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 Kartoffelfeldbesitzer: „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.

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 vielleicht 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

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 hochofret, 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.

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.

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, selbst 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 dein Schatz. Tausche sie niemals gegen ein leichtes Leben aus.

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. Da der Wert der Rechtschaffenheit möglicherweise erst nach Jahrhunderten erkannt wird, 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

Was soll ich tun?

Tschag fragte seinen Meister, als dieser auf dem Sterbebett lag: „Meister, Ihr werdet nicht mehr lange in dieser Welt bleiben. Nach Eurem Tode, soll ich dann meditieren?“

„Das wird nicht viel nützen,“ antwortete der Meister.

„Soll ich dann Unterweisungen geben?“

„Das wird nicht nützlich sein,“ antwortete wiederum der Meister.

„Soll ich dann abwechselnd meditieren und Unterweisungen geben?“ fragte Tschag.

Der Meister antwortete: „Auch das wird nichts nützen.“

„Meister, wie soll ich denn dann handeln?“

Der Meister antwortete: „Löse dich vollkommen von der Anhaftung an diesem Leben.“

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 umkreist, 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 solle. 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 aller Anhaftung an dieses Leben. Löse dich jetzt sogleich davon. Denn wenn du einmal die gewohn-

heitsmäßige Anhaftung in deinem Denken aufgegeben hast, wird dich alles, was du tust, auf dem Weg der Befreiung voranbringen.“

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 meditierte und nur noch Roben und Bettelschale sein Eigen nennen konnte. Als Batthiya in der Abenddämmerung unter dem Baum in Meditation saß, 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. Und am anderen Morgen erzählte er dem Buddha davon. Da ließ der Buddha Batthiya rufen und fragte ihn: „Stimmt es, dass du vergangene Nacht 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, frei von allem Ballast und frei von aller Angst, etwas zu verlieren. Da kam mir der Gedanke: ‚Niemals in meinem Leben bin ich so frei und glücklich gewesen!‘, und eine Woge des Glücks durchflutete mich. Und darum habe ich gesagt: ‚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.

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

Dilgo Khyentse Rinpoche

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 lauterem, 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, ohne dass Ryokan etwas merkte, und floh geschwind von dannen.

Wenig später wurde Ryokan wach, weil ihn fror, und er bemerkte den Diebstahl. Das Zimmer war von den hereinfliegenden Mondstrahlen erhellt, und so schaute er zum Fenster und sah den in vollem Glanz leuchtenden Mond genau im Rahmen des Fensters hängen. Voller Bewunderung rief er: "Oh, wunderschöner Mond! ...und dich hat der Dieb vergessen." Und dann holte er Papier, Tusche und Pinsel und schrieb 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 reinere 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: „Da du ein aufrichtiger, ernsthafter Schüler bist und der Meister das Auge der Weisheit besitzt, wirst du, wenn du von ganzem Herzen zu ihm flehst, ihm gewiss noch einmal begegnen.“

So zog Marpa weiter nach Indien und flehte unaufhörlich zu Naropa. Anfangs erschien ihm der Meister im Traum, dann hatte er verschiedentlich Visionen von ihm, und schließlich erschien Naropa leibhaftig vor ihm 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 Opfergabe aus Goldstaub. Doch Naropa sagte: „Ich brauche kein Gold.“

Marpa bat: „Herr, 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“, und er nahm den Goldstaub und warf ihn in die Luft.

Als Marpa dies sah, kam ihm wieder in den Sinn, mit welcher großen Mühe er dieses Gold in Tibet gesammelt hatte, und er empfand einen großen Verlust. Als Naropa sah, was Marpa empfand, griff er mit seinen Händen in die Luft, und 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.

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 der Angst vor dem Tode meine Mönchsgelübde und meine Zuflucht aufgeben sowie all das damit verbundene gute Po-

tential für die 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.

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 und Herbst ging er oft hinunter ins Dorf, um sich Nahrung zu erbetteln, dabei mit der Dorfbevölkerung zu plaudern und auf dem Weg mit den Kindern zu spielen. Er war bei allen sehr beliebt, weil er sehr herzlich 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 empor 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.

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 Rinpoche

Gedanken und Gefühle

EGO

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

Gendün Rinpoche

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 Rinpoche

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“, und begab 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 den 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.

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 Ich-Anhaftung.
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 Rinpoche

BEGEHREN

Sexuelle Lüsterheit, die nur Ausdruck des Paarungstriebes ist, und die alles mit sich bringen kann, von bitterer Enttäuschung bis zu einer Illusion von Ekstase, ist nur eine der Formen der Leidenschaften. Wie die anderen Leidenschaften zeichnet sie sich durch einen eingebildeten Drang aus, einen gegenwärtig nicht vorhandenen Zustand zu erstreben. 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 nicht gibt. Unzufriedenheit mit dem geistig seelischen Zustand, wie er jetzt ist, ist die notwendige Vorbedingung zum Verlangen.

Tarthang Tulku

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 Mönchsgeübde 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 kümmern solle. „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 als die unsrige.“

„Was meinst du damit?“

Ananda antwortete: „Du sehnst dich nach einer Wiedergeburt im Himmel der dreiunddreißig Götter, meine Sehnsucht ist auf die vollkommene Befreiung gerichtet.“

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 grausamen Qualen die unzähligen Wesen dort erleiden mussten. Viele wurden in Tiegeln mit geschmolzenem, glühendem Metall gekocht. Nur ein Tiegel war leer.

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

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

Der Höllenwächter antwortete: „Nanda, der Halbbruder von Buddha Shakyamuni, praktiziert die ethischen Regeln eines Mönches, um im Himmel der dreiunddreißig Götter wiedergeboren zu werden. Für eine Weile wird er droben im Himmel sein, aber schließlich wird sich sein himmlisches Karma erschöpfen, und dann 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, son-

dern später wieder in die Höllen fallen.“ Buddha kehrte mit ihm zurück in den Jetavana-Klostergarten und erklärte ihm ausführlich den kostbaren Weg des Erwachens und das unvergängliche Glück der Buddhaschaft. Dadurch wurde in Nanda der Herzgeist des Erwachens geweckt. Von nun an hielt er die reine ethische Disziplin eines Mönches mit dem Ziel, die vollkommene Befreiung zu erlangen.

Für sich genommen ist Begierde eine der am wenigsten schädlichen Emotionen. Das, was aus der Begierde entsteht, stellt das eigentliche Problem dar. Begierde ist die Brutstätte für alle möglichen wesentlich komplizierteren Gefühlszustände. So zieht das Wecken und Ausleben von Begierde und Anhaftung (seien sie sexueller Natur oder anderer Art) andere, wesentlich problematischere Dinge nach sich wie Habsucht, Eifersucht, Ärger, Streitlust, Neid und so weiter.

Kalu Rinpoche

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 hinab stieg, 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.“

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, wo sie 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?“

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, und wurde so wütend, dass er sie töten wollte. Doch die Frau vergiftete ihn und wollte mit dem jungen Mönch fliehen.

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

Eines Tages traf er den großen Praktizierenden Pradhanasura, der ihn fragte: „Du sagst, dass du schwere Vergehen begangen hast. Doch was sind 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 Selbst-Natur haben.“ Als er Pradhanasuras Worte hörte, erlangte er augenblicklich völliges Erwachen und wurde ein Buddha mit dem Namen Kostbarer Mond.

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 weiter den Geist dieser Mönche damit zu belasten. Warum? Weil das Wesen der Vergehen weder innen noch 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 die falschen Gedanken sind unrein. Ist falsches Denken aufgehoben, gibt es Reinheit. Verdrehte Ansichten sind unrein. Sind verdrehte Ansichten aufgehoben, gibt es Reinheit. Haften am Ich ist unrein. Ist das Haften am Ich aufgehoben, gibt es Reinheit. Alle Erscheinungsformen entstehen und vergehen ohne Bleibe, wie eine Illusion, wie ein Blitz. Die Erscheinungsformen warten nicht aufeinander, sie verweilen nicht einmal für den Zeitraum eines Gedankens. Sie alle entstehen aus falschen Sichtweisen und gleichen einem Traum, einer Flamme, dem Mond im Wasser, einem Spiegelbild, da sie aus getäushtem Denken geboren werden. Wer dies versteht, wird ein Wahrer der Gelübde genannt. Und wer dies weiß, ist ein geschickter Interpret der Regeln."

Als die beiden Mönche dies hörten, waren sie von ihren Zweifeln und Reuegefühlen völlig befreit.

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 und sagte: „Ich habe diesen wertvollen Juwel von einem Gönner geschenkt bekommen, aber ich habe keine Verwendung dafür und würde ihn gern jemandem geben, der ihn wirklich braucht. Ich habe lange überlegt, wem ich diesen Juwel schenken könnte, doch kann ich mich nicht recht für eine Person entscheiden. 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 der Gegend. 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 antwortete: „Natürlich seid Ihr derjenige, der diesen wunderschönen Juwel am meisten braucht. Ihr seid äußerlich der reichste und auch mächtigste Mann der Gegend, 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.“

ÄRGER

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.“

Oh Gütiger! Ya'!i!

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 von ihm.

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!“ 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 jetzt schon so lange aufrichtig und ehrlich gedient, und doch sagt er noch solche Dinge über mich!‘, und eine rasende Wut stieg in ihm auf, sodass er seinen Dolch zog und auf Sodschungba zustürzte. 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 jetzt voller Wut, schau in ihn hinein!“ 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 Ja-

cke 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 Vervollkommnung 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, und als er hörte, dass der Buddha in der Nähe weilte, begab er sich zum Kloster, um ihn zur Rede zu stellen.

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

„Ja, natürlich empfange 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 schmäht mich, doch werde ich Euch nicht schmähen. Also nehme ich Eure Beschimpfungen nicht an, und da ich sie nicht annehme, so 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, und so ist er wie ein Arzt, der sich selbst und den anderen heilt.“

Verberge deine Gefühle nicht vor dir selbst, mache dir nicht vor, dass du selber 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 Rinpoche

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 anstrengt, 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 steigert 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 hochsteige ins Licht hinein, vielleicht entkomme ich dann endlich diesen endlosen Qualen.‘ 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 zurück zu werfen. 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 eine starke Neigung zu Raub und Gewalttätigkeit anzeigte. Er und seine Frau beschlossen daraufhin, ihm den Namen Ahimsaka zu geben, was übersetzt „Gewaltloser“ heißt, und ihr Bestes zu tun, um ihn zu einem friedliebenden und sanftmütigen Menschen zu erziehen.

Als der Junge heranwuchs, waren keinerlei Anzeichen verborgener Gewalttätigkeit sichtbar. Er erwies sich im Gegenteil als ein sehr lebenswürdiger, außerordentlich intelligenter und starker Junge. Die Eltern waren sehr zufrieden, wie gut ihr Sohn gediehen war, und schickten ihn zum Studium an die berühmte alte Universität Takkasila. Dort nahm ihn der bedeutendste Lehrer als Schüler an. Schon 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 da 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 Meister jedoch hatte volles Vertrauen in Ahimsaka und wies ihre Anschuldigungen entschieden zurück. Als ihm aber immer wieder derartige Gerüchte zugebracht 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 unmöglich!“

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 sehr betrübt über diese unmenschliche Forderung seines Meisters, dem er all die Jahre mit 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 Tendenz zu Raub und Gewalt schließlich an die Oberfläche und er entschloss sich voller Wut, dem Lehrer zu zeigen, dass er auch solch eine unmenschliche und 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, woraufhin ihm die Leute den Namen Angulimala, „Der mit der Finger-Halskette“ gaben. Da sich bald niemand mehr durch den Wald traute, musste sich Angulimala in die Nähe der Dörfer schleichen und er scheute sich nicht, sogar nachts in die Häuser einzudringen und die Menschen zu ermorden. Da er ungeheuer große Körperkraft besaß, gab es niemanden in der Gegend, der ihn bezwingen konnte. Die Menschen verließen voll Schrecken und Angst ihre Dörfer und flohen in die Hauptstadt Kosalas. Dort begaben sie sich zum König und berichteten ihm von den

Schrecken, die ihre Gegend befallen hatten. 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 befahl 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 der Buddha Shakyamuni von den Morden gehört und mit seinem Auge der Weisheit erkannt, dass dieser Mörder Angulimala ein großes positives Potential 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 antwortete: „Ich habe schon angehalten, Angulimala. Hast auch du angehalten?“

Angulimala erwiderte: „Ihr geht und sagt, dass Ihr bereits angehalten habt. Und ich stehe hier und Ihr fragt mich, ob ich bereits angehalten habe. Was soll das bedeuten?“

Der Buddha sagte: „Angulimala, ich habe alle Gewalt und alle Negativität gegenüber den Lebewesen aufgegeben. Du jedoch nimmst keinerlei Rücksicht auf die fühlenden Wesen. Ich habe also 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. Tiefe Reue erfasste ihn. Er warf sich weinend zu Füßen des Buddha nieder und bat: „Ich bitte Euch, vergebt 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 vom tiefen Wandel Angulimalas hörte, überließ er ihm den Buddha, der es verstanden hatte, diesen Mörder ohne Gewalt und Strafe zur Umkehr zu bewegen. Die Menschen vergaßen jedoch nicht Angulimalas Gräueltaten, und wenn er als Mönch seine morgendliche Bettelrunde machte, erhielt er nicht einmal einen einzigen Bissen Nahrung. Oft wurde er gar von weitem mit Steinen beworfen. Doch Angulimala machte unbeirrt Tag für Tag seinen Bettelgang. Schließlich hatten einige wenige Menschen Erbarmen mit ihm und gaben ihm 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, Angulimala, 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.

Diese Begebenheit sprach sich schnell herum, und wenn Angulimala jetzt auf Bettelgang ging, hatte er immer genug 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 all die von ihm ermordeten Menschen verdunkelte immer wieder seinen Geist. Er hörte ihre Schreie, ihr Flehen, sah ihre Angst, und von tiefer Reue ergriffen, sprang er dann von seinem Meditationssitz auf und lief von Selbstvorwürfen gequält unruhig auf und ab. Doch jetzt erlangte sein Geist allmählich tiefere innere Sammlung. Sein Mitgefühl und seine Einsicht in die Leiden der Wesen nahmen zu. Er praktizierte intensiv und erlangte bald wirkliche Heiligkeit.

Doch auch als er seine Vergehen bereinigt und echte Verwirklichung erlangt hatte, gab es noch Menschen, die ihm seine Mordtaten nicht verziehen und ihn

aus Rache 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 Reifen 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 und Neid

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 Rinpoche

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. Deshalb machte er sich auf den Weg, um die falsche Ansicht dieses Meisters zu widerlegen.

Als Te Shan an die Tempelpforte kam, gewährte 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 noch nicht eingetroffen 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 zermürbt 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 Schriften 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.

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 Rinpoche

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 Rinpoche

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, und 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, und sie freute sich aufrichtig ohne einen Hauch von Neid im Geist über die Großzügigkeit und den Verdienst des Königs.

An diesem Tag, als die alte Frau solch reine Freude entwickelt hatte, fragte der Buddha den König nach dem Frühstück: „Soll ich heute den Verdienst für Euer Wohlergehen widmen oder für das Wohlergehen einer Person, die noch mehr Verdienst hat als Ihr?“

Der König schaute verwundert und 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 den 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 Herzensreinheit, dass sie vollkommen aufrichtig das Tun des Königs bewunderte und sich neidlos über seinen Verdienst freute. Da diese Haltung so rein und aufrichtig war, gewann sie mehr Verdienst als der König selbst. Heute hat sie unglücklicherweise diese Haltung verloren, und so ist es wieder König Sadscha, der am meisten Verdienst hat.“

Diese Worte waren für die Anwesenden sehr aufschlussreich, und sie verstanden, dass bei allem Tun die reine Einstellung das Allerwichtigste 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 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 erwägt 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 Rinpoche

Meditation und Nicht-Meditation

Der übervolle Kopf

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 beisammen 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 haben Sie erhalten?“

Als der Übersetzer ihm alle Lehren aufgezählt hatte, sagte Atisha: „Wenn es solche Leute wie Sie in Tibet gibt, dann war mein Kommen überflüssig.“ Als Zeichen der Achtung legte er die Handflächen vor der Brust zusammen, fragte dann aber weiter: „Doch sagen Sie mir, oh großer Übersetzer, wenn ein einzel-

ner Mensch, während er auf ein- und derselben Matte sitzt, alle tantrischen Lehren praktizieren will, wie soll er dann verfahren?“

Rintschen Sangpo antwortete: „Er sollte jedes Tantra getrennt nacheinander 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.“ Anschließend bat er Atisha, seine Übersetzungen zu korrigieren. Später sagte Meister Atisha zu Rintschen Sangpo: „Ich werde nach Zentraltibet weiterziehen, Sie sollten mich als Übersetzer begleiten.“ Doch war Rintschen Sangpo damals schon in seinem fünfundachtzigsten Lebensjahr. Er nahm seinen Hut ab, und auf seine Haare deutend sagte er: „Mein Kopf ist schon weiß geworden, ich bin alt und kann nicht mehr so weit reisen. Leider bin ich außerstande, Ihnen behilflich zu sein.“

Es heißt, dass der Übersetzer vor Atisha sechzig gelehrte Lehrer gehabt 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. Sie sollten für das Wohl aller Wesen arbeiten. Darum bitte ich Sie 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 Meister Atisha fortgezogen war, meditierte er zehn Jahre lang eingerichtet und hatte eine Vision seiner Gottheit. Er starb, als er siebenundneunzig Jahre zählte.

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 aufgrund 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. Er dachte, dass er niemals das Erwachen erlangen würde. Er verbrannte all seine Bücher und zog sich allein in die 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 aufgewirbeltes Kieselsteinchen 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, opferte Weihrauch auf dem Altar und warf sich als Zeichen der Dankbarkeit in die Richtung nieder, wo sein Meister wohnte. 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.“

Hingabe

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 eigentlich, 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 doch 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 folgenden 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 einfach 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.

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 Bereichen 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.

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 am abendlichen Himmel, und der König sagte zu seinen Ministern: „Wie schön und 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 scheint mir ein unvergleichlicher spiritueller Lehrer zu sein. 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, den der König gewöhnlich ritt, herrichten. Der König stieg auf den Staatselefanten und fünfhundert seiner Frauen setzten sich auf die weiblichen Elefanten. Diener mit Fackeln begleiteten sie und in königlichem Pomp brachen sie zum Mango Hain des Leibarztes Jivaka auf.

Als sie bereits ganz in der Nähe des Mango-Hains waren, erfasste den König plötzlich die Furcht, und er fragte Jivaka: „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, ruhig wie ein klarer See. Der König war tief beeindruckt und rief aus: „Möge doch mein Sohn solch eine Ruhe erlangen wie sie diese Versammlung der Mönche jetzt hat.“

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 mehr 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 Meister ihn bis zu einer Steinbrücke am Fluss. Dort sagte Milarepa 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: „Sohn, gib allen Stolz und alle Ichanhaftung auf, durchschneide die Stricke der Anhaftung und löse dich von allen weltlichen Begierden dieses Lebens. Sei mit allen in Harmonie, bewahre immer einen edlen, geduldigen, unermüdlichen und gütigen Geist und zügle deine umherwandernden Gedanken. Rede nicht zu viel, halte dich von allen Zerstreuungen fern, verweile in Abgeschiedenheit und meditiere unermüdlich. Auch wenn du erkannt hast, dass dein eigener Geist Buddha ist, solltest du niemals deinen Meister aufgeben. Auch wenn du erkannt hast, dass alle Handlungen ihrem innersten Wesen nach rein sind, solltest du doch immer selbst im Allerkleinsten gut handeln. Auch wenn du erkannt hast, dass Ursache und Wirkung in sich leer sind, solltest du nicht einmal die geringfügigste Missetat begehen. Auch wenn du erkannt hast, dass in der Großen Gleichheit selbst und andere eines sind, solltest du doch immer das Wohlergehen aller fühlenden Wesen in deinem Herzen bewahren.“ Dann gab er ihm seinen Segen und sagte: „Jetzt habe ich dir alles übertragen. Sei nun glücklich und froh.“

Als Gampopa sein Gepäck geschultert hatte, sagte Milarepa zu ihm: „Ich bin noch im Besitz einer ungewöhnlich tiefen Herzensunterweisung, aber die ist zu kostbar, als dass ich sie fortgeben könnte. Du kannst jetzt 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!“ Wie er dies sagte, hob Milarepa sein Gewand 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 die große Verwirklichung 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. Vielleicht habe ich dann Erfolg.“ Aber nach drei Jahren waren noch immer keine Anzeichen eines Fortschritts aufgetreten, und so 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: „Ist das denn möglich?“

Und der alte Mann antwortete: „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, so sollte ich noch mehr Zeit in meine Meditation stecken.“ 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, und so brach er wiederum auf 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, und als er mit der Zunge die Wunden des Hundes suchte, war dieser plötzlich 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 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 sagte zu den Leuten: „Der große Buddha Maitreya ist gekommen, werft euch vor ihm nieder.“

Die Menschen aber antworteten: „Was sagst 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 Asangas Schultern. Da verstand Asanga, dass sich in all den Jahren der Meditation, obwohl er es nicht bemerkt und keine äußeren Zeichen wahrgenommen hatte, in seinem Geist ein grundlegender Wandel vollzogen hatte.

Einen Wasserbüffel hüten

Ta An fragte den Meister Pai Tschang: „Ich möchte 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,“ erwiderte der Meister.

„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.“

Später, als Ta An 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 grast 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 an Buddhas statt 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 begab er sich in das Zimmer des Meisters, warf sich vor ihm nieder, brachte Weihrauch dar und sagte: „Gestern Abend sind mir Körper und Geist abgefallen.“ Meister Ru Dsching schaute ihn eindringlich an, und da er sah, dass Dogen einen wirklichen Wandel von Körper und Geist vollzogen hatte, nickte er anerkennend und bestätigte: „Ja, du hast wahrhaftig Körper und Geist fallen lassen.“

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 eine gewisse Hemmung in meinem Geist und 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.

Der Schüler forschte weiter: „Wo bist du lang gegangen und was hast du gesehen?“

Der Meister war einfach unbewusst und natürlich, ohne Absicht umhergewandert und antwortete lächelnd: „Ich bin dem Duft der blühenden Blumen gefolgt und umhergeschlendert in der Art der jungen Triebe.“

Er hatte sich leiten lassen von seiner Intuition, 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 setzte sich friedlich in Meditation. Als die Himmelsgeister wieder kamen, konnten sie ihn nicht finden, so sehr sie auch nach ihm suchten. Drei Tage erschienen sie noch 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: „Wenn es unmöglich ist, aus einem Ziegelstein einen Spiegel zu machen, wie sollte es dann möglich sein, durch Sitzen in 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 mühest, 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 hätte er köstlichsten Nektar getrunken. Er verbeugte sich vor dem Meister und fragte: „Wie sollte dann der Geist beschaffen sein, dass er die Wahrheit erkennt?“

Der Meister antwortete: „Dein Studium des Geistgrundes 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?“

Huai Dschang antwortete: „Mit dem Auge der Weisheit kann man die Wahrheit erkennen.“

Ma Tsu fragte: „Unterliegt diese Wahrheit auch Geburt und Tod?“

Der Meister antwortete: „Solange man noch an Vorstellungen wie Geburt und Tod oder Kommen und Gehen anhaftet, kann man diese 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 erlangte der Khenpo eine erste Einsicht in die Natur des Geistes, die jenseits aller Logik liegt. Er erkannte zum ersten Mal den ursprünglichen Geist und erreichte später in seinem Leben eine tiefe Verwirklichung. Der, dessen Herz von der inspirierenden Gegenwart des Meisters berührt wird, sieht die Wahrheit so deutlich wie einen Schatz in der eigenen 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, da 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.“

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.“

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, die es ihm erlaubten sich in einen Pinienzweig zu verwandeln. Und er sagte sich: ‚Diese Kraft ist bestimmt wichtiger für mich als sein Geld. Mit solch einer magischen Kraft 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 Meditationshaltung sitzend. Der Pinienzweig war verschwunden.

Verwundert fragte er: „Wo wart Ihr während der Nacht?“

Der Mönch antwortete: „Ich bin die ganze Nacht hier gesessen und habe Zazen gemacht.“

„Ich habe mehrere Male zur Tür hereingeschaut und immer nur einen Pinienzweig gesehen. Da verfügt Ihr wohl über die magische Kraft, Euch in einen Pinienzweig zu verwandeln! Ich würde sehr gern bei Euch in die Lehre gehen, um diese magische Kraft zu erlernen, denn sie könnte mir von großem Nutzen sein.“

Der Mönch lächelte: „Ich besitze überhaupt keine magischen Kräfte, ich 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 unterwies ihn daraufhin gutwillig in den wesentlichen Punkten der Meditation.

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.“

Da sagte der Meister: „Bitte nimm einmal deinen Mönchsumhang ab und lass mich mal 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 schaute an sich herunter und 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 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 ein wenig 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 jedoch 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 Abgeschiedenheit. Doch bemühe dich nicht im Geringsten, eine Meditation aufzubauen und einen Zustand der Stille zu halten. Lass alle Anstrengung fallen.“ Der Mann verstand nicht so recht, wie das funktionieren sollte, doch da er inzwischen Vertrauen gefasst hatte, sagte er: „In Ordnung, ich werde es versuchen.“

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

Als die drei Jahre vorüber waren, begab er sich wieder zu 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 herühren. 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!“, erwiderte Dschamgön Kongtrül. „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, und 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 entgegnete: „Wenn es keine Wege gibt, wie seid denn Ihr hierher gelangt?“

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 hernieder. 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 bewegt, völlig allein auf dem Drachenberg zu leben?“

Der alte Weise entgegnete mit einem Lächeln: „Ich sah einst zwei Büffel, die sich heftig miteinander stritten und schließlich ins Meer fielen. Seither habe ich sie nie wieder gesehen. Alles Schwanken in meinem Geist hat aufgehört und mein Leben ist sehr friedlich geworden.“

Die beiden Mönche verstanden, dass der alte Weise den dualistischen Geist der Widersprüche und Zweifel überschritten hatte und verbeugten sich ehrerbietig 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. Er praktizierte ihre jeweiligen 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 schließlich 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 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, und mit einem Geist, der sich nicht von den Geistesgiften befreit hat, wird man niemals unmittelbare Einsicht in die höchste Weisheit und vollkommene Verwirklichung erlangen. Ich will deshalb versuchen, meine Gedanken und Gefühle mit aller Gewalt zu bändigen.‘ Dabei unternahm er eine solch große willentliche Anstrengung, 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 mich durch intensives Anhalten meiner Atmung noch entschiedener in die Selbstversenkung vertiefen.‘ Und er hielt den Atem immer wieder lange 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 immer stärker und stärker den Atem an bis er das Gefühl hatte, als würde ein Kuhschlächter seinen Bauch zerschneiden. Sein Körper brannte gewaltig und ihm war zumute, als würde er in einer Grube voll heißer Kohlen verglühen. Aber einen Durchbruch, eine Befreiung von den Geistesgiften, 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 vergleichbar Sternen, die sich in einem tiefen Brunnen widerspiegeln. Seine Haut war schrumpelig und welk geworden. Wenn er seinen Bauch streichelte, so berührte er dabei das Rückgrat. Und wenn er den Rücken streichelte, so berührte er die Bauchdecke. Er war so geschwächt, dass er vornüber fiel, wenn er sich entleeren musste. Und wenn er, um sich körperlich zu erfrischen, mit den Händen über die Haut rieb, 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, glücklichen Zu-

stand natürlicher Sammlung des Geistes gegliitten war. Er sagte sich: ‚Dieses ganz von selbst aufscheinende natürliche, unbeschwerte 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 länger seine Gedanken und Gefühle herunter zu zwingen, sondern ließ sie einfach kommen und gehen, ohne sie abzulehnen und ohne ihnen zu folgen. Wie er so natürlich meditierte, wurde er bald von einem natürlichen Zustand ungezwungenen, ungeschaffenen, unbeschwerten Glücks durchdrungen, einem Glück wie er es als Kind auf dem Felde unterm Baum sitzend erlebt hatte. Seine geistigen Eindrücke und Gedanken kamen zur Ruhe, und er verweilte gesammelt, einsichtig und glücklich. 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 fortwährend so weiter meditierte, verwirklichte er schließlich die Erkenntnis der höchsten Weisheit und erkannte das, was nicht Geburt, Alter, Krankheit und Tod unterworfen ist. Er erlangte 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, und er dachte: ‚Meine Befreiung ist unerschütterlich, die Schleier der Unwissenheit sind aufgelöst. Ich habe diese Wahrheit gefunden, die tief und vollkommen ist, die schwer zu verstehen und zu verwirklichen ist, weil sie nicht im Bereich logischer Folgerungen, sondern jenseits der Worte liegt. Die Menschen dieser Zeit sind vergnügungssüchtig, und wenn ich ihnen diese tiefe Wahrheit darlege, so werden sie nicht zuhören wollen oder mich nicht verstehen. Ich würde mich nur vergeblich abmühen.‘ So 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 zu einem Buddha, einem vollkommen Erwachten, geworden war und bat ihn mit zusammengelegten Händen: „Gautama, behalte diese tiefe von dir erkannte Wahrheit nicht für dich. Bleibe nicht beim ruhigen Genießen der Früchte deiner Befreiung stehen, sondern lege den fühlenden Wesen diese Wahrheit dar. Es gibt Wesen, die nur wenige Schleier und Makel haben. Sie werden verloren gehen, wenn ihnen nicht jemand den Weg zur Befreiung darlegt. Diese Wesen werden offen für deine Lehre sein und sie verstehen.“

Gautama Buddha nahm sich diese Worte des Gottes Brahma zu Herzen. Er gab seine Abgeschiedenheit auf und ging in die Welt, um den fühlenden Wesen die von ihm erkannte Wahrheit und den Weg zu ihrer Verwirklichung darzulegen.



bodhisattva edition