



Liebende Güte und Mitgefühl  
Geschichten & Zitate



bodhisattva edition

## Ein gutes Herz

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

Ich sollte wie die Sonne sein,  
die universell auf alle scheint,  
ohne Dank oder Belohnung zu suchen,  
sollte imstande sein mich aller Wesen anzunehmen, selbst  
wenn sie schlecht sind.

## Beginne mit deinem Sohn

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

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

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

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

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

## Der gütige Visakha

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

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

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

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

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

Er verbrachte fünf Jahre bei seinem Lehrer und praktizierte in dieser Zeit vor allem voller Hingabe die Meditation liebender Güte. Als er die fünfte dreimonatige Regenzeit-Praxisperiode abgeschlossen hatte, entschloss er sich, zu dem berühmten Cittalapabbata-Wald aufzubrechen, wo viele Mönche mit übernatürlichen Kräften lebten. Auf seiner Wanderung kam er an eine Weggabelung und war ratlos, welche Richtung er einschlagen sollte. Da erschien vor ihm ein in einem nahe gelegenen

Felsen wohnender Geist, der von Visakhas gütiger Ausstrahlung berührt war, und wies ihm den Weg. Visakha dankte ihm und erreichte auf dem gewiesenen Weg bald das Cittalapabbata-Kloster.

Er ließ sich dort in einer der freistehenden Hütten nieder, praktizierte intensiv die Meditation liebender Güte und nahm am klösterlichen Leben teil. Nachdem so vier Monate vergangen waren, wollte er wieder aufbrechen und seine Wanderschaft fortsetzen. Mit dem Gedanken ‚Morgen in der Frühe werde ich weiterziehen‘ legte er sich schlafen. Als er so dalag, hörte er draußen jemanden weinen. Er ging hinaus und fragte: „Wer weint da?“

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

„Und warum weinst du?“

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

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

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

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

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

## Unversehrt

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

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

Welche elf?

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

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

*Buddha Shakyamuni*

Das ist wirklich wunderbar!

Geshe Drom Tönpa war der Hauptschüler des großen indischen Meisters Atisha gewesen. Nach Atishas Tod hatte er selber mehrere Hauptschüler, unter anderem Khampa Lungpa, Potowa, Puchungwa und Gönpawa. Diese wiederum hatten inzwischen eigene Schüler. Eines Tages erhielt Geshe Drom Tönpa Besuch von einem Mönch, der ein Schüler der oben genannten war.

Als sie beim Tee saßen, fragte Drom Tönpa den Mönch:

„Was macht Potowa dieser Tage?“

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

„Wunderbar! Und Puchungwa?“

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

„Wunderbar! Und Gönpawa?“

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

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

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

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

## Langri Thangpa ist herzensgut

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

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

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

Der Lama antwortete: „Sorge dich nicht, Langri Thangpa ist ein Bodhisattva und er übt sich ständig – in der Meditation wie im Alltag – darin, alle Schwierigkeiten der Wesen auf sich zu nehmen und ihnen all

sein Gutes zu schenken. Er wird dein Kind ganz bestimmt akzeptieren und sich herzensgut um es kümmern.“

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

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

## Innere Umkehr

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

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

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

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

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



Der Meister rief: „Wartet noch einen Augenblick!“

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

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

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

„Ihr kennt diesen Mann gar nicht?“

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

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

## Wenn das so sein soll

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

Als das Kind das Licht der Welt erblickt hatte, brachten es die noch immer aufgebrachten Eltern zu Meister Hakuin: „Hier habt Ihr Euer Kind, kümmert Ihr Euch darum.“ Bis zur Geburt des Kindes war in der Bevölkerung über Hakuin viel geklatscht und getratscht worden und sein Ruf als reiner Meister war ziemlich beschädigt. Doch ihn störte es nicht. Er

nahm das Kind ruhig entgegen, sorgte fortan voller Liebe und Fürsorge für es, kaufte Milch bei den Nachbarn und kümmerte sich um all seine Nöte. Und so verging ein ganzes Jahr.

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

### Meister, bitte habt Mitgefühl mit uns

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

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

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

### Wer wird ihn dann unterweisen?

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

Einige Zeit später wurde derselbe Schüler noch einmal beim Stehlen gefasst. Und wieder ignorierte Bankei den Vorfall. Dies ärgerte die anderen Schüler und sie verfassten einen Bittbrief, in dem Bankei gebeten wurde, den Dieb fortzuschicken. Wenn er dies nicht tun würde, dann würden sie stattdessen gehen.

Als Bankei ihren Brief gelesen hatte, sprach er bei den nächsten Unterweisungen, als alle versammelt waren, das Problem an und sagte: „Ihr seid weise Praktizierende und wisst, was richtig und nicht richtig ist. Wenn ihr woanders hingehen wollt, um den Dharma zu praktizieren, so mögt ihr das tun. Doch dieser junge Mann, der gestohlen hat, weiß nicht einmal, richtig und falsch zu unterscheiden. Wer wird ihn dann unterweisen, wenn ich es nicht tue? Ich werde ihn hier behalten, selbst wenn der ganze Rest von euch geht.“

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

\*\*\*

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

Solche Menschen schätzen Buddha mehr als gewöhnliche fühlende Wesen, schätzen sich selbst mehr als andere, schätzen jene mehr, die ihnen helfen, als jene, die ihnen schaden, und schätzen Glück mehr als Leiden.

Wer großes Mitgefühl entwickeln will, sollte genau das Gegenteil tun.

*Geshe Chennawa*

## Das gütige Herz einer liebevollen alten Frau

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

## Ein Vogel braucht zwei Flügel

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

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

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

Der Meister antwortete: „Die wahre Natur des Geistes ist wie ein wolkenloser Herbsthimmel von makelloser Reinheit: leer, klar, unermesslich, alldurchdringend, ungeschaffen. Wer diese Natur versteht und ständig darin verweilt, dessen Verwirklichung ist unwandelbar wie der Himmel. Es ist ausgezeichnet, dass du eine solche Verwirklichung erlangt hast. Ich habe eine solche Gabe von dir erwartet und sie jetzt

erhalten. Doch möchte ich dir noch einen Herzensrat geben: Ein Himmel braucht eine Sonne, eine Mutter braucht ein Kind, ein Vogel braucht zwei Flügel. So ist auch Leerheit allein nicht genug, du brauchst großes Mitgefühl für alle Wesen, die Leerheit noch nicht verwirklicht haben - Feinde, Freunde und Unbekannte. Mitgefühl, das frei ist von Einteilung in gut und schlecht. Dieselbe Anzahl der Jahre, die du über Leerheit meditiert hast, solltest du jetzt damit verbringen, Tag und Nacht über Mitgefühl zu meditieren – ein Mitgefühl, das hundertmal stärker ist als das einer Mutter, die ihr Kind in einem Feuer verbrennen sieht, ein unerträglich intensives Mitgefühl, das entsteht, wenn man an die Leiden der fühlenden Wesen denkt. Denke: ‚Ich will allen fühlenden Wesen helfen und kein einziges auslassen, ganz gleich welche bösen Handlungen sie begangen haben und welche Schwierigkeiten ich ertragen muss.‘

Wenn du die zwei Flügel von Leerheit und Mitgefühl vollkommen entwickelt hast, wirst du ganz gewiss durch den Himmel der Allwissenheit gleiten.“

## Das erste Aufscheinen von Mitgefühl

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

Als der Geist des zukünftigen Buddha einmal in einem Höllenbereich wiedergeboren wurde, musste er dort sehr unter den Auswirkungen seiner negativen Einstellungen und Handlungen leiden, die ihm dieses Höllendasein beschert hatten. Er wurde von den Dämonen der Hölle gezwungen, gemeinsam mit einem anderen Höllenwesen einen großen Karren zu ziehen, der mit einer ungeheuer schweren Last beladen war, so schwer, dass die beiden sie kaum vorwärts ziehen konnten. Die Dämonen der Hölle trieben sie die ganze Zeit mit Peitschenschlägen und Tritten an.

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

aufgrund seines Mitgefühls für das andere Höllenwesen in seinem nächsten Leben in einem kostbaren Menschenkörper wieder geboren.

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

### Machtvolle Gedanken der Herzensgüte

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

### Ich werde bleiben

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

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

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

## Wünscht allen Wesen Glück

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

Am nächsten Morgen begaben sie sich zum Marktstädtchen, um zu betteln. Die Bewohner freuten sich sehr, die Mönche zu sehen und von ihnen zu hören, dass sie sich in der Nähe für das Regenzeit-Retreat niederlassen wollten. In dieser Gegend waren bisher noch nie Mönche des Buddha für einen längeren Aufenthalt geblieben. Die Gläubigen gaben den Mönchen Essen und baten sie als ihre Gäste zu bleiben. Sie boten sogar an, jedem Mönch eine kleine Hütte zu bauen, was diese

gern annahmen. Bald waren die einfachen Hütten am Rande des Waldes fertig gestellt. Nachdem sich die Mönche zufrieden in den Hütten nieder gelassen hatten, suchte sich jeder einen Baum, unter dem sie bei Tag wie bei Nacht meditieren wollten.

Die Mönche wussten nicht, dass die Bäume von Baumgöttern bewohnt waren, die sich in den majestätischen Wipfeln ihre himmlischen Wohnungen gebaut hatten. Diese Götter empfanden große Verehrung für die Mönche, und als sich diese zum Meditieren unter die Bäume setzten, hielten sie, die ja Haushälter waren, es nicht für angebracht, oberhalb von ihren Köpfen zu verweilen. Sie kamen herab und standen mit ihren Familien beiseite. Die Götter dachten, dass die Mönche nur für ein oder zwei Nächte dort sitzen würden und ertrugen glücklich die Unbequemlichkeit. Doch wie die Tage verstrichen, und sie immer noch unter den Bäumen saßen, fühlten sich die Götter wie enteignete Bewohner und begannen Pläne zu schmieden, wie sie die Mönche vertreiben konnten und beschlossen, sie durch schreckliche Geräusche und einen krankmachenden Geruch zu verjagen.

Bald wurden die Mönche bleich und krank und verloren allmählich alle Kraft für die Meditation. Ihr Geist war von niederdrückenden Empfindungen belegt und all ihre zuvor empfundene Heiterkeit war verschwunden. Der Gruppenältere berief eine Versammlung ein, wo sie ihre Erfahrungen austauschten und sich berieten, was sie tun sollten. Der Ältere schlug vor: „Brüder lasst uns zum gesegneten Buddha gehen und ihm unsere Probleme schildern. Es gibt zwei Arten von Regenzeit-Retreat, das frühe und das späte. Auch wenn wir jetzt das Retreat unterbrechen, indem wir diesen Platz verlassen, können wir immer noch, nachdem wir uns mit dem Buddha beraten haben, das spätere beginnen.“ Die Mönche waren einverstanden, und sie brachen sogleich auf.

Nach einigen Tagen kamen sie zum Buddha, warfen sich vor ihm nieder und erzählten ihm ihre schrecklichen Erfahrungen. Dann baten sie ihn, einen anderen Platz suchen zu dürfen. Der Buddha forschte mit seinem inneren Auge der Weisheit nach einem anderen Platz, doch fand er keinen, der so geeignet war dieser, den sie verlassen hatten. Und er sagte ihnen: „Mönche, geht an denselben Ort zurück. Nur durch eine angemessene Anstrengung könnt ihr eure inneren Makel auflösen. Fürchtet euch nicht. Wenn ihr den vollkommenen Frieden des Geistes erlangen wollt, müsst ihr stark, aufrichtig, freundlich, sanftmütig und frei von Stolz sein. Seid nicht gierig in eurem Verhalten, sondern entwickelt tiefe Zufriedenheit und eine natürliche Bedürfnislosigkeit. Legt alle übermäßige Geschäftigkeit ab und haltet euren Geist still und klar. Vergeht euch auch im Kleinsten nicht, wofür einsichtige Menschen euch



tadeln könnten. Wollt ihr unbelästigt von den Baumgöttern praktizieren, so wünscht ihnen und allen Wesen ohne Ausnahme Glück, ob schwach oder stark, groß oder klein, ob sichtbar oder unsichtbar, nah oder fern, geboren oder noch Geburt suchend. Wie eine Mutter mit ihrem eigenen Leben ihr einziges Kind beschützt und behütet, so solltet ihr gegenüber allen Wesen Gedanken der liebenden Güte hegen. Weckt einen allumfassenden Geist der Liebe, der in alle Richtungen, nach oben, unten und nach allen Seiten offen ist. Bewahrt dieses Gewährsein im Gehen, Stehen, Sitzen und Liegen. Dies wird Verweilen im Göttlichen genannt. Wenn ihr keine falschen Ansichten mehr hegt, alles sinnliche Begehren überwindet und von Güte erfüllt die letztendliche Wahrheit verwirklicht, so werdet ihr niemals mehr in einen Mutterschoß zurückkehren.“

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

### Ein Vogel braucht zwei Flügel

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

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

Kälden Rangdröl antwortete: „Ich habe auf Leerheit meditiert und alle täuschenden Gedanken eines Ich haben sich in der absoluten Weite aufgelöst. Dies kann ich mit Worten nicht beschreiben. So wie ein Fisch

nie das Wasser verlässt, ist mein Gewahrsein niemals mehr von der absoluten Weite ursprünglicher Reinheit und lebendiger Klarheit getrennt. Auch jetzt, in diesem Augenblick, bewahre ich diese schlichte Einfachheit in meinem Geist und bin frei von allen Kümernissen. Meine Schau ist hell und erhaben wie der Morgenstern, mein Verhalten ist makellos wie weiße Kuhmilch. Ursprüngliche Einfachheit ist die von selbst herangereifte Frucht.“

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

Wenn du die zwei Flügel von Leerheit und Mitgefühl vollkommen entwickelt hast, wirst du ganz gewiss durch den Himmel der Allwissenheit gleiten.“

### Herzzerreißendes Mitgefühl

Der Yogi Shabkar war auf seinen Wanderungen durch Tibet in der Hauptstadt Lhasa angekommen. Er begab sich dort in den Haupttempel der Stadt, wo eine berühmte Statue von Buddha Shakyamuni steht, die von den Tibetern Dschowo Rinpotsche genannt wird, und betete lange, lange Zeit vor dieser Statue. Er betete so intensiv, dass er schließlich in eine tiefe köstliche Sammlung eintrat. Als er aus dieser tiefen Sammlung wieder auftauchte, verließ er den Tempel und ging auf dem äußeren Pfad, der um die Stadt herumführte, spazieren. Dort vor den Toren der Stadt hingen die geschlachteten Körper zahlreicher Schafe und Ziegen,

die für ein bevorstehendes Fest getötet worden waren. Beim Anblick dieser vielen toten Schafe und Ziegen überflutete Shabkar eine Welle tiefen Mitgefühls für all die Tiere in der Welt, die von den Menschen um der Nahrung willen getötet werden. Dieses Mitgefühl war so ungeheuer stark, dass es ihm schier das Herz zu zerreißen schien. Er begab sich sogleich in den Tempel zu Dschowo Rinpotsche, der Statue des Buddha Shakyamuni, warf sich vor ihr nieder und gelobte: „Von jetzt an werde ich die negative Handlung des Essens von Fleisch der fühlenden Wesen, die alle schon einmal mein eigenen Eltern waren, aufgeben.“

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

### Mitgefühl für alle fühlenden Wesen

Als der Yogi Shabkar auf der heiligen Insel Tsonying lebte, sah er einen Adler, der jeden Frühlingstag, drei oder vier von den tausenden Wasservogel Küken, die noch nicht flügge waren, krallte. Der Adler riss ihnen bei lebendigem Leibe das Herz heraus und fraß es, während sie noch lebten. Shabkar fühlte starkes Mitleid mit ihnen und jedes Jahr während dieser zwei Frühlingsmonate versuchte er die kleinen Wasservogel-Küken vor dem Adler zu schützen.

Sie verstanden bald, dass er sie beschützte und scharten sich in seiner Nähe am Ufer zusammen. Wann immer der Adler sich näherte, dann kreischten sie alle erbärmlich. Eines Tages rannte Shabkar hinter dem Adler her und wirbelte eine Steinschleuder. Als der Adler ihn sah, geriet er ins Taumeln und fiel ins Wasser. Er lag im Wasser, erschöpft mit den Flügeln auf und ab schlagend. Allmählich begann er zu sinken und schaute dabei direkt auf Shabkar. Dieser hatte Mitleid mit ihm, holte ihn aus dem Wasser und setzte ihn ans Ufer. Als er ein wenig getrocknet war, befestigte Shabkar die Steinschleuder um seinen Hals und mahnte ihn, indem er sagte: „Wenn du die kleinen Vögel tötetest, dann bist du ganz mutig, nicht wahr.“ Er schlug mit einem Zweig mehrere Male auf seinen Schnabel und seine Krallen. Eine Weile hielt er ihn so gefangen, dann ließ er ihn frei. Anschließend kam der Adler einige Zeit lang nicht zurück.

Doch eines Tages war er wieder da und fing einen Jungvogel. Shabkar lief hinter ihm her, und als er auf einem Felsen landete, traf er ihn mit einem Stein aus seiner Schleuder und tötete ihn fast damit. Der Adler flog fort und ließ das Vogelkind auf seinem Rücken liegend zurück. Shabkar dachte, dass der Adler dem kleinen Vogel bereits das Herz herausgerissen hatte. Doch als er ihn hochnahm, sah er, dass dieser vor lauter Furcht sein Bewusstsein verloren hatte. Als er wieder zum Leben erwachte, schaute er Shabkar an, und dann krabbelte er zurück ins Wasser.

Indem Shabkar die kleinen Vögel in dieser Weise schützte, rettete er in den zwei Jahren seines Aufenthaltes viele von ihnen. Wenn sie schließlich fliegen konnten, sprach er dieses Gebet: „Mögen alle Wesen, wie diese Jungvögel, die jetzt glücklich ohne Furcht vor dem Adler umherfliegen, frei von allen Ängsten sein und in Glück verweilen.“

Er bat die anderen Yogis, die auf dieser heiligen Insel weilten, die kleinen Vögel genauso zu beschützen, wie er es getan hatte. Später hörte er, dass sie seiner Bitte gefolgt waren und so viele Leben retteten.

Wo immer er weilte, schützte er die Küken vor den Raubvögeln und hielt kleine Insekten davon ab, sich gegenseitig zu töten. Und er erzählte anderen immer wieder: „Da ich Mitgefühl für alle fühlenden Wesen habe, beschütze ich ihr Leben, wo immer ich nur kann. Jedes Mal, wenn ich dies tue, bete ich, dass ich fähig sein möge die wunderbaren Taten der Bodhisattvas auszuführen. Durch die Verbindung, die durch solche Gebete geschaffen wird, ist die Stärke meines Geistes gewachsen, und jetzt kann ich vielen Wesen von Nutzen sein. All ihr meine Schüler solltet auch Gebete machen, wenn ihr auch nur die kleinste altruistische Handlung ausführt. Dann werdet ihr später imstande sein, allen Wesen zu nutzen.“

Für die Praktizierenden des Großen Mitgefühls  
gibt es keine Freude ohne die Freude der anderen.  
Ihr Glück ist kein isoliertes Glück für sie allein,  
sie sind nicht gleichgültig  
angesichts der Leiden der fühlenden Wesen,  
sondern ihre Freude besteht darin,  
in all ihrem Denken, Reden und Handeln,  
Glück und Freude der anderen  
als Maßstab zu nehmen.

## Ein Regen aus reinigendem Nektar

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

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

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

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

## 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.

## Om Mani Peme Hung

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

Als er seine Mutter das nächste Mal besuchte, nahm er ein kleines Glöcklein mit, das er über der Eingangstür ihres Hauses so anbrachte, dass beim Öffnen der Tür jedes Mal das Glöcklein läutete. Und er sagte scherzhaft zu seiner Mutter: „Ich führe jetzt in diesem Haus eine neue Regel ein. Jedes Mal, wenn du diese kleine Glocke läuten hörst, musst du das Mantra OM MANI PEME HUNG sagen.“

Die Mutter, die ihren Sohn über alles liebte und großes Vertrauen in ihn hatte, erfüllte diesen Wunsch gern und sagte von da an immer, wenn sie oder jemand anderes zur Tür herein- oder hinausging, oder wenn ein Windstoß das Glöcklein zum Klingen brachte, sofort OM MANI PEME HUNG. Dies wurde ihr bald zur eingewurzelten Gewohnheit, sodass sie ohne weiteres Nachdenken beim Klang des Glöckleins das Mantra murmelte.

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