



Meditation - Geschichten



bodhisattva edition

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 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.

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.

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.“

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 Abgeschlossenheit 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.“

Einen Wasserbüffel hüten

Ta An fragte den Meister Pai Chang: „Ich möchte den Buddha erkennen, wer ist er?“

Pai Chang 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 gras 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.“

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 Chü 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 Chü 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 Chü den Meister auf.

Der rief laut: „Hüttenmeister Yün Chü!“

„Ja!“, erwiderte Yün Chü.

Der Meister sagte: „Denke nicht an Gutes, denke nicht an Schlechtes – was bedeutet das?“

Yün Chü 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 Djang vorbei. Der Meister fragte ihn: „Warum meditierst du?“

Ma Tsu antwortete: „Weil ich ein Buddha werden will.“

Da nahm Huai Djang 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 Djang 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 Djang fuhr fort: „Übst du dich darin, in Meditation zu sitzen oder übst du dich, wie ein Buddha zu sitzen? Meditation selbst ist weder Sitzen noch Liegen, Stehen oder Gehen. Der Buddha hat keine feste Gestalt. Die Wahrheit verweilt nirgendwo, man kann sie weder ergreifen noch zurückweisen. Wenn du dich mühst, wie ein Buddha zu sitzen, so ist das, als würdest du den Buddha töten. Wenn du an der Form des Sitzens anhaftest, wirst du niemals die allem zugrunde liegende Wahrheit erkennen.“

Als Ma Tsu diese Worte hörte, war ihm, als 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 Djang 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 Chang 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 Chang 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 Chang 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.“

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 Jamgön 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.“ Jamgön 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 Jamgön 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 Jamgön 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!“ Jamgön 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 Jamgön 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 Jamgön Kongtrül, erzählte ihm von seinen Erfahrungen und bat um seinen Rat. Der Meister sagte erfreut: „Recht so, recht so! In diesen drei Jahren hast du erfolgreich meditiert. Man sollte nicht meditieren, indem man etwas vorsätzlich im Geist behält, aber man sollte auch nicht zerstreut sein.“

Der Mann antwortete: „Die Phasen der Zerstreutheit sind meistens recht kurz, dies mag vielleicht von meinem vorherigen Üben des ruhigen Verweilens herrühren. Doch ich glaube, ich habe entdeckt, was Ihr meint. Jetzt erfahre ich einen Zustand, der nicht durch die Meditation geschaffen wurde und doch eine Weile lang aus sich heraus anhält.“

„Genau das ist es!“, erwiderte Jamgön Kongtrül. „Verbringe nun den Rest deines Lebens damit, dich daran zu gewöhnen, in diesem Zustand natürlich zu verweilen.“

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 Zustand natürlicher Sammlung des Geistes geglitten 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 Abgeschlossenheit auf und ging in die Welt, um den fühlenden Wesen die von ihm erkannte Wahrheit und den Weg zu ihrer Verwirklichung darzulegen.