

Gedanken und Gefühle



Geschichten und Zitate aus den Weisheitstraditionen der Menschheit

Kapitel 7

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

Ramakrishna

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

Sadi von Shiras

„Wie schwer ist es den Geist zu zähmen. Zu recht ist er mit einem verrückt gewordenen Affen verglichen worden.

Es war einmal ein Affe, der wie alle Affen von Natur aus ruhelos war. Ein Mensch gab ihm Wein zu trinken bis er betrunken war, was ihn noch unruhiger machte. Dann wurde er von einem Skorpion gestochen. Wenn ein Mensch von einem Skorpion gestochen wird, springt er den ganzen Tag lang umher. Der arme Affe befand sich in einem Zustand, der schlimmer als alles zuvor Erlebte war. Zu allem Überfluss trat auch noch ein Dämon in ihn ein. Mit welchen Worten könnte man jemals die unkontrollierbare Ruhelosigkeit dieses Affen beschreiben!

Der getäuschte menschliche Geist ist wie dieser Affe. Von Natur aus ist er unaufhörlich geschäftig. Dann wird er betrunken vom Wein der Begierde, wodurch seine Ruhelosigkeit noch größer wird. Wie er von Gier besessen ist, sticht diesen Menschen der Skorpion des Neides über den Erfolg der anderen. Und dann tritt auch noch der Dämon des Stolzes in ihn ein, und er hält sich für den Allerwichtigsten.

Wie schwierig ist es, solch einen Geist zu zähmen!“

Vivekananda

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

Gendün Rinpotsche

Dieses Ich

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

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

Der Schüler antwortete: „Ich bin es.“

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

Was ist Egoismus?

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

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

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

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

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

Wer ist da?

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

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

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

Das Ego will Herr der Lage sein.
Es möchte immer der Erste sein
und das Beste für sich allein haben.
Jetzt ist es an der Zeit,
die Ich-Anhaftung abzuschneiden.
Die Quelle aller Probleme, allen Leids,
aller Begierden, Frustrationen und so fort
ist 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 Rinpotsche

Himmel und Hölle

Ein Schüler erwähnte einmal gegenüber seinem Meister, wie sehr er sich wünsche, Himmel und Hölle zu sehen. Der Meister sagte zu ihm: „Schließe deine Augen, und du wirst sie sehen. Konzentriere dich zuerst auf den Himmel.“ Der Schüler schloss die Augen und konzentrierte sich.

Nach einer kleinen Weile wies ihn der Lehrer an: „Konzentriere dich jetzt auf die Hölle.“ Und der Schüler konzentrierte sich auf die Hölle. „Nun öffne die Augen und sage mir, was du gesehen hast.“

Der Schüler öffnete die Augen und sagte: „Als ich mich auf den Himmel konzentrierte, habe ich gar kein Paradies mit wunderschönen Pflanzen und Blumen, Juwelen und Edelsteinen gesehen. Und als ich mich auf die Hölle konzentrierte, hatte ich Feuerkessel und gequälte Menschen erwartet, aber ich habe überhaupt nichts gesehen. Habe ich denn wirklich Himmel und Hölle gesehen?“

Der Meister antwortete: „Gewiss hast du Himmel und Hölle gesehen, doch die Edelsteine und Blumen des Paradieses und die Feuerkessel und Qualen der Hölle, die musst du selber mitbringen, die erhältst du dort nicht.“

Großes Leuchten

Der Rabbi von Berditschew begegnete einst auf der Straße einem Mann, der ein hohes Amt bekleidete und der als ebenso böse wie mächtig galt. Wie er ihm so begegnete, fasste er ihn an den Saum seines Rockes und sagte zu ihm: „Herr, ich beneide dich. Wenn du zu Gott umkehrst, wird aus jedem deiner Mangel ein Lichtstrahl werden und du wirst ganz zu Licht gedeihen. Herr, ich beneide dich um dein großes Leuchten.“

Die Kraft der Gewohnheit

Eine Gruppe Fischersfrauen, die auf einem weit entfernten Markt gemeinsam ihre Fische verkauft hatten, wurden auf dem Heimweg von einem schweren Hagelsturm überrascht und suchten Unterschlupf für die Nacht. Ein Blumenhändler bot ihnen an, in seinem Laden zu übernachten. Dies nahmen die Fischersfrauen dankend an. Sie legten sich bald zum Schlafen hin, doch niemand von ihnen konnte einschlafen. Der ungewohnte Duft der Blumen störte die Frauen. Schließlich berieten sie sich miteinander, was sie tun sollten. Eine von ihnen schlug vor: „Lasst uns die leeren Fischkörbe mit etwas Wasser besprenkeln und neben unsere Köpfe stellen. Dann werden wir den störenden Geruch der

Blumen nicht mehr riechen und bestimmt schlafen können.“ Alle stimmten dem Vorschlag zu. Nicht lange nachdem sie den Plan umgesetzt hatten, schliefen alle tief und ihr Schnarchen erfüllte den Raum.

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

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

Gendün Rinpotsche

BEGEHREN

Ich fühle mich wie immer

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

Am anderen Morgen stand der König auf, nahm ein Bad und setzte sich wie gewöhnlich in Meditation. Als er die Gebete an seinen Meister sprach, fiel ihm plötzlich wieder ein, dass er diesem ja von den Pillen angeboten hatte, und er fragte sich erschrocken: „Mir ist es mit einer Pille schon so ergangen, dass meine Begierde kein Ende nahm. Wie muss es da erst meinem Meister ergangen sein, der nicht nur eine sondern zwei Pillen genommen hat.“ Er sprang auf und ließ sich augenblicklich zu ihm fahren. Wie er in das Zimmer des Meisters kam, saß dieser dort ruhig wie gewöhnlich. Der König fragte: „Meister, wie geht es Euch?

Ich habe nur eine Pille genommen und habe die ganze Nacht keine Ruhe gefunden. Ihr aber habt zwei genommen. Wie muss es Euch da ergangen sein! Bitte verzeiht mir.“

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

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

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

Am Nachmittag brachte der König den stärksten Mann seines Hofes und die Schachtel Pillen. Der Meister nahm die Schachtel und bot sie dem Ringer an, indem er sagte: „Diese Pillen hier erwecken starkes sexuelles Verlangen. Nehmt bitte zwei davon, und wenn Ihr wollt, könnt Ihr heute Abend in das Freudenhaus am Fluss gehen und Euch dort vergnügen.“

Der Ringer schluckte zwei Pillen, verabschiedete sich und ging voller Neugier und Erwartung heim. Als er gegangen war, trug der Meister dem König auf, einen Ausrufer in der Nähe des Freudenhauses aufzustellen, der sobald der Ringer sich dem Freudenhaus näherte, dessen Namen ausrufen und laut verkünden sollte, dass er des Verrats angeklagt sei und der König angeordnet habe, ihn am nächsten Morgen hinrichten zu lassen.

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

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

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

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

Sexuelle Lüsternheit, 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.

Tarhang 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, sollst 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,

welch grausame 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 dreißig 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, sondern 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 Rinpotsche

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.“

Erkenne deine Schwäche

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

Unterwegs traf er den Vater Apollo. Dieser sah, dass er schwermütig und traurig war und fragte ihn: „Mein Sohn, warum bist du so traurig?“ Anfangs wollte der junge Mönch aus Beschämung nicht antworten, doch als der Vater Apollo ihn göttig ermunterte, erzählte er ihm die ganze Begebenheit.

Der greise Vater war wie ein weiser Arzt. Er lächelte und sagte: „Mein Sohn, glaube nicht, dass Phantasien und Bilder der Lust etwas Seltsames oder Ungewöhnliches sind und verzweifle darüber nicht. Selbst ich in meinem hohen Alter werde manchmal noch arg von ihnen bedrängt. Betrachte solche Gedanken und Gefühle als Herausforderung an deine eigene Geistesstärke. Ängstlich und besorgt darüber zu sein ist nicht das Heilmittel, sondern Vertrauen in Gottes Mitgefühl. Ich bitte dich, gehe zumindest für heute in deine Zelle zurück und gib deine guten Bemühungen nicht auf.“ Der junge Mönch fühlte sich emporgehoben und ging erleichtert zurück.

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

Anfechtungen der Begierde ausgesetzt sind.“ Kaum hatte er sein Gebet gesprochen, durchdrangen schon die Pfeile der Begierde den alten Mann, und er begann zu schwanken und zu wanken wie ein Betrunkener. Die Lust wurde so stark, dass er es schließlich nicht mehr aushielt. Er verließ seine Zelle und nahm dieselbe Straße, die der junge Mann genommen hatte, um in die Welt zurückzukehren.

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

Sexuelles Verlangen während der Meditation ist verschieden vom gewöhnlichen sexuellen Verlangen, denn während der Meditation taucht es auf, um aus dem System entfernt zu werden. Der Grund ist, dass alles Begehren und Verlangen durch zahllose Geburten im Menschen gespeichert liegen. Im menschlichen Körper gibt es die zentrale Energiebahn, die als Stütze für alle Energiebahnen im Körper dient. In diesem Zentralkanal sind die Eindrücke aller Handlungen aus früheren Geburten eingebettet. Diese Eindrücke sind ähnlich wie die Stimme, die auf einem Tonband aufgenommen wird. Von Zeit zu Zeit taucht ein Eindruck aus dem Zentralkanal während der Meditation auf. Es mag Ärger, Gier, sexuelles Begehren oder etwas anderes sein, und beginnt den Sucher zu quälen. Wenn der Sucher trotz der zeitweiligen Bedrängnis durch einer dieser Leidenschaften, Vertrauen in den Guru hat, wird er bald finden, dass diese Leidenschaften einem sehr hohen und erhabenem Gefühl Platz machen, so sehr, dass der Sucher staunt, wie es sein kann, dass er nach der Attacke einer solch unreinen Leidenschaft so hoch steigen kann.

nach Swami Muktananda

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.

Begierde kann man nicht überwinden, indem man sie auslebt. Wenn man sie auslebt, wird sie nur stärker, es ist wie Benzin ins Feuer gießen. Unterdrücken verstärkt das Problem auch. Man sollte sich darin üben, seine Sinne gut unter Kontrolle zu halten und richtige Unterscheidungskraft anwenden. Solange die Sinne nicht beherrscht werden, wird man gestört. Deshalb ist es eine wirklich essentielle Pflicht, einige Zeit in dem Zustand zu verbringen, der jenseits aller Sinne liegt.

nach Swami Muktananda

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. Haf-

ten 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.“

Ruhelos und wütend

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

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

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

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

Swami Muktananda

Oh Gütiger! Ya'!

Der Einsiedler Mönlam hatte von einem Lehrer Unterweisungen in der Meditation erhalten und durch ihre praktische Anwendung ein wenig innere Sammlung erlangt. Eines Tages traf er den Meister Sodschungba, der zu ihm sagte: „Deine Meditation gleicht einem schneebedeckten Klumpen, ich weiß nicht, ob es ein Erdklumpen oder ein Stein ist. Doch ich besitze die tiefe und echte Lehre des großen Meisters Padampa Sangye. Willst du mir nicht folgen?“

Der Einsiedler antwortete: „Ich bin bereit, mit dir zu gehen.“ Und so wurde er der Diener von Meister Sodschungba, wanderte mit ihm durch Tibet und trug dessen Habe und die Gaben, die er von Gläubigen erhielt, auf seinem Rücken. Er diente ihm eine ganze Weile, aber erhielt nicht eine einzige Unterweisung 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 Jacke und begann zu tanzen und zu singen: „Oh Gütiger! Ya’i! Oh du, geschickt in der Anwendung der Mittel! Ya’i! Oh Weiser! Ya’i!“

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

Mönlam folgte seinem Meister bis zu dessen Tode. Er diente ihm insgesamt vierunddreißig Jahre lang. Dann baute er sich eigenhändig eine Hütte, in der er Ziegen hielt und auf deren Dach er sein Bett stellte. Die meiste Zeit verbrachte er damit, Kuhdung zu sammeln oder mit den Kindern zu spielen. Aufgrund seiner großen inneren 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 schmähst mich, doch werde ich Euch nicht schmähnen. 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 Rinpotsche

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.

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 steigerst du dich in den Wutausbruch hinein und wider setzt 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

Hasst 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 Ver-

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

Ebenso hatte 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

Brüste dich nicht damit, dass du keinen Stolz hast,
denn er ist weniger sichtbar als der Fuß einer Ameise
auf einem schwarzen Stein bei dunkler Nacht.
Und denke nicht, dass es leicht ist,
ihn von innen hervor zu holen.
Leichter ist es einen Berg
mit einer Nadel von der Erde zu entfernen.

Hakim Dschami

Ein Opfer des Stolzes

Es geschah einmal, dass sich Stolz ins Herz des göttlichen Weisen Narada schlich, und er dachte, dass niemand eine so große Hingabe besäße wie er. Der Gott Vishnu sah, wie es um Narada bestellt war und wollte ihm helfen, sich von seinem Stolz zu befreien. Er sagte zu ihm: „Narada, gehe zu jenem Flecken Erde, dort wohnt ein Mensch, der voller Hingabe zu mir ist. Es ist gut für dich, wenn du ihn kennlernst.“

Narada begab sich gespannt dorthin. Doch fand er zu seiner Enttäuschung nur einen einfachen Bauern, der früh am Morgen aufstand, einmal den Namen Vishnus sagte, und dann den ganzen Tag das Land pflügte und bestellte. Zur Nacht sagte er wieder einmal den Namen Vishnus und ging zu Bett. Narada dachte: „Wie kann dieser Bauer ein großer, hingebungsvoller Verehrer Gottes genannt werden. Er ist den ganzen Tag mit seinen weltlichen Pflichten beschäftigt, und ich sehe nichts, das ihn als einen Menschen voll religiöser Hingabe auszeichnet.“ Und so kehrte er zu Vishnu zurück und erzählte ihm, was er bei diesem einfachen Bauern gesehen hatte.

Vishnu reichte ihm, nachdem er sich Naradas Beobachtungen ruhig angehört hatte, eine bis zum Rand mit Öl gefüllte Schale und sagte: „Trage diese Schale durch die Straßen der Stadt und achte sorgfältig darauf, dass du auch nicht einzigen Tropfen verschüttest!“ Narada machte die Runde durch die belebten Straßen der Stadt, und er brauchte seine ganze Aufmerksamkeit, um die Schale unverseht durch das Menschengetümmel zu tragen. Als er schließlich zu Vishnu zurückkam, fragte dieser ihn: „Wie oft hast du während deines Ganges durch die Stadt an mich gedacht?“

Narada antwortete: „Nicht ein einziges Mal, Herr. Wie hätte ich es auch gekonnt, musste ich doch die ganze Zeit mein Augenmerk auf diese bis zum Rand gefüllte Schale richten.“

„Diese kleine Schale voller Öl hat deine Aufmerksamkeit so in Anspruch genommen, dass du mich dabei völlig vergessen hast. Doch dieser einfache Bauer, der die schwere Last trägt eine ganze Familie ernähren zu müssen, denkt täglich zweimal an mich! Glaubst du nicht, dass seine Hingabe entschieden größer als die deine ist?“

Narada senkte beschämt den Kopf, denn er erkannte mit einem Mal, dass er ein Opfer des Stolzes geworden war.

Du boshafftes altes Weib

Ein Yogi, der viel von sich und seinen asketischen Übungen hielt, wollte Schüler eines Meisters werden und sich seinem Ashram anschließen. Als er vorsprach, bat man ihn, am folgenden Morgen um zehn wiederzukommen, um mit dem Meister selbst zu sprechen. Am nächsten Morgen bat der Meister eine alte Frau, die seine treu ergebene Schülerin war und half, den Ashram sauber zu halten, um kurz vor zehn draußen vor dem Tor zu fegen und wenn der Yogi an ihr vorbeiging so viel Staub wie möglich aufzuwirbeln.

Der Glaube der alten Frau bestand darin, den Worten ihres Meisters genau zu folgen. Als der Yogi sich näherte, begann sie so viel Staub aufzuwirbeln wie es ihr nur eben möglich war. Schon von weitem rief der Asket: „Du boshafftes altes Weib, warum wirbelst du gerade jetzt, wo ich komme, soviel Staub auf? Weißt du nicht, wer ich bin? Warum hörst du nicht für eine Minute lang auf und lässt mich vorbeigehen?“ Die Frau hielt an und trat zur Seite. Der Yogi ging zum Meister und bat ihn um die Erlaubnis in seinem Ashram leben zu dürfen. Der Meister sagte: „Du bist es nicht wert, in diesen Ashram aufgenommen zu werden. Befreie dich zuerst von deiner Boshaffigkeit und komme in sechs Monaten wieder. Wenn ich einen boshafften Kerl wie dich hier leben lassen würde, so könnten alle von dir angesteckt werden, denn bisher habe ich keinen einzigen boshafften Menschen hier.“

Als nach sechs Monaten der Yogi wieder beim Meister vorsprechen wollte, gab er dieser der alten Frau den Auftrag, einen Abfallkorb auf ihn auszuleeren. Die alte Frau setzte den Korb auf den Kopf und ging zum Tor hinaus dem Yogi entgegen. Wie sie auf gleicher Höhe mit ihm war, tat sie, als wenn sie das Gleichgewicht verlöre und stieß den Korb so, dass der ganze Abfall auf den Yogi hernieder regnete. Der jedoch reagierte diesmal entschieden zurückhaltender als das erste Mal. Er schubste die alte Frau sanft zurück und sagte nur: „Wie eklig. Du scheinst überhaupt kein Hirn zu haben.“ Dann ging er zum Meister und sprach: „Meister, hier bin ich wieder.“ Der Meister wies ihn jedoch mit den Worten zurück: „Du bist es noch nicht wert, in meinem Ashram zu leben. Besiege zuerst deinen Ekel und deine Angewohnheit, auf andere Leute herabzuschauen. Komme in sechs Monaten wieder.“

Als der Tag gekommen war, wo der Yogi wieder beim Meister vorsprechen wollte, sagte dieser zu der alten Frau: „Heute kommt der Asket wieder. Gehe vors Tor und fege diesmal ganz behutsam den Boden, ohne Staub aufzuwirbeln. Er wird stehen bleiben und warten bis du ihn vorbeilässt. Wenn er vorbeigegangen ist, nimm deinen Besen, schlage damit auf seinen Rücken und schimpfe mit ihm.“ Die alte Frau wartete vor dem Tor, und als sie den Yogi von weitem herankommen sah, begann sie behutsam den Weg zu fegen. Wie der Meister gesagt hatte, blieb er zurückhaltend stehen und wartete, dass sie ihn vorbeiließ. Die alte Frau trat beiseite, und kaum war der Yogi an ihr vorübergegangen, hob sie

den Besen und schlug ihn links und rechts auf den Rücken, wobei sie ihn laut-
hals anschrie: „Du boshafter Kerl, bist du blind. Kannst du nicht sehen, dass ich
hier fege. Ich diene meinem Meister, und du wagst es meine Arbeit zu stören.
Besitzt du nicht so viel gesunden Menschenverstand an die Seite zu gehen,
während ich hier fege! Was bist du doch für ein stolzer Pfau!“

Der Yogi fiel vor ihr auf die Knie und bat sie um Vergebung: „Mutter, es war mein
Fehler, vergib mir. Ich will es nicht wieder tun.“

Dann ging er zum Meister und sagte: „Meister, hier bin ich wieder.“

Und der Meister sprach: „Jetzt kannst du dich dem Ashram anschließen. Geh,
nimm ein Bad und komm dann hierher.“

Oft macht man sich vor,
dass man ein sehr netter Mensch ist.
Man will nicht schlecht reden,
will nicht von Neid und Ärger geplagt sein,
und hält sich für einen guten Menschen,
der frei von solchen Emotionen ist.
Tatsächlich hegt man im Herzen Neid und Stolz,
die man aber vor sich selbst verbirgt.

Gendün Rinpotsche

Die letzte Spur von Stolz

Ein stolzer Höfling mit Namen Schibli kam zu Meister Dschunaid und sagte: „Ich
habe gehört, dass Ihr göttliches Wissen besitzt. Gebt oder verkauft es mir.“

Der Meister antwortete: „Ich kann es dir nicht verkaufen, da es keinen Preis hat,
und kann es dir nicht geben, da es dann zu billig wäre. Willst du die kostbare
Perle erlangen, so musst du - so wie ich es getan habe - selbst ins Wasser ein-
tauchen.“

„Was soll ich denn tun?“ fragte Schibli.

„Geh und werde ein Sulfur-Verkäufer.“ Und Schibli wurde Sulfur-Verkäufer.

Nach einem Jahr sagte der Meister zu ihm: „Du bist ein erfolgreicher Kaufmann
geworden. Werde jetzt ein wandernder Derwisch, der nur vom Betteln lebt.“
Schibli verbrachte darauf ein Jahr als bettelnder Derwisch in den Straßen von
Bagdad.

Dann kam er zu Meister Dschunaid zurück, der ihm sagte: „Jetzt zählst du im An-
sehen der Menschen gar nichts mehr, lass du sie auch in deinem Ansehen

nichts sein. Kehre in die Provinz zurück, wo du als Statthalter geherrscht hast und entschuldige dich bei jeder Person, die du unterdrückt oder verletzt hast. Bitte sie alle von Herzen um Vergebung.“

Schibli ging und entschuldigte sich bei jedem Menschen, wo er sich erinnerte, dass er ihm Unrecht getan hatte. Nur einen fand er nicht. Als er zum Meister zurückgekehrt war, fand dieser, dass er sich immer noch zu wichtig nahm, und schickte ihn ein weiteres Jahr zum Betteln. Doch diesmal musste er das Geld, das er tagsüber erbettelte, am Abend zum Meister bringen, der es dann den Armen gab. Schibli selbst erhielt erst am anderen Morgen etwas zu essen. Nach diesem Jahr wurde er in den Schülerkreis aufgenommen und verbrachte ein Jahr als Diener der anderen Schüler. Als dieses Jahr vorüber war, war auch die letzte Spur von Stolz weggewischt.

Schibli wurde selbst ein großer Meister. Den Leuten erschien er jedoch in seinem Gebaren und Reden häufig unverständlich und manche hielten ihn gar für verrückt. Diesen sagte er: „Eurer Ansicht nach bin ich verrückt. Meiner Ansicht nach seid ihr alle gesund. Und so bete ich, dass meine Verrücktheit zunimmt und dass eure Gesundheit zunimmt. Meine Verrücktheit entspringt der Macht der Liebe. Doch eure Gesundheit beruht auf eurem starken Mangel an Gewahrsein.“

Vergebt mir, Meister

Rabbi Sussja war immer einfach und ärmlich gekleidet. Eines Tages übernachtete er in einer Herberge. Ein von der äußerlichen Erscheinung her wohlhabend aussehender Mann hielt ihn für einen Habenicht und behandelte ihn mit entsprechender Herablassung.

Als er später erfuhr, wen er so hochmütig behandelt hatte, eilte er zum Meister und sagte: „Vergebt mir Meister, sonst finde ich nie mehr Ruhe und Schlaf.“

Meister Sussja lächelte ihn an und schüttelte den Kopf: „Warum bittet Ihr Sussja um Verzeihung? Nicht Sussja habt Ihr beleidigt, sondern einen armen Bettler. Geht also überall zu den Bettlern und bittet sie um Vergebung.“

Manchmal ist es so,
dass man sich für sehr spirituell hält
und nicht länger mit anderen
ganz gewöhnliche Gespräche führen will.
Man möchte nur noch
sehr hochgestochene spirituelle Diskussionen pflegen,
und wenn die Leute im Umfeld
über ganz gewöhnliche Dinge reden,
fühlt man sich innerlich verletzt.
Eigentlich wünscht man sich,
dass man von den anderen als besonders
würdiger und feiner Mensch angesehen wird,
der man aber tatsächlich gar nicht ist.
Diese Haltung ist ein Anzeichen von Stolz.

Gendün Rinpotsche

Mit welchem Geist

Te Shan war ein berühmter Gelehrter der buddhistischen Philosophie. Er war von sich selbst sehr eingenommen und hielt sich in seinem Wissen für unschlagbar. Eines Tages hörte er von einem Meister namens Lung T'an, der als erleuchteter Lehrer galt und der lehrte, dass der eigene Geist Buddha sei. Te Shan jedoch hatte in den Schriften gelesen, dass es viele Weltzeitalter an Übung braucht, bis man ein Buddha werden kann, und hielt dies für die ganze Wahrheit. Deshalb machte er sich auf den Weg, um die falsche Ansicht dieses Meisters zu widerlegen.

Als Te Shan an die Tempelpforte kam, gewahrte 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 Ant-

wort wisst, kann ich Euch auch nicht die Reiskuchen geben." Te Shan wandte sich betroffen ab und dachte bei sich: „Wenn diese hutzelige Alte schon einen so gewandten Geist hat, wie groß muss dann erst der Meister dieses Tempels sein!“

Die Mönche des Tempels empfingen ihn auf einfache und freundliche Weise. Ihm wurde ein Schlafplatz zugeteilt und er musste wie alle anderen an der täglichen Arbeit im Tempel teilnehmen. Und so fegte er den Tempelhof, harkte den Garten, reinigte die Tempelhallen. Dies ging tagaus, tagein so weiter, ohne dass er den Meister zu Gesicht bekam. Wenn er darum bat, den Meister sprechen zu dürfen, wurde er auf später vertröstet. Schließlich war er vom Warten erschöpft und zermüht und seufzte laut: „Ich bin hierher gekommen, um den großen Meister zu sehen, doch scheint dieser kein Erbarmen mit mir zu haben!“ Daraufhin lud ihn der Meister am Abend zum Tee ein und sie führten ein langes Gespräch, das bis in die Nacht hinein andauerte. Der Meister sagte: „Es ist bald Mitternacht. Wollt Ihr Euch nicht zurückziehen?“ Te Shan erhob sich, öffnete die Tür und ging hinaus. Draußen war es jedoch sehr dunkel, und so drehte er sich um und sagte: „Es ist völlig dunkel draußen.“ Da zündete der Meister eine Papierfackel an und reichte sie Te Shan. Doch als dieser sie nehmen wollte, blies er sie wieder aus. In dem Augenblick hatte Te Shan plötzlich eine Einsicht und verbeugte sich. Der Meister fragte ihn: „Welche Wahrheit habt Ihr gesehen?“ Te Shan antwortete: „Von nun an werde ich gegenüber den Worten der alten Meister nicht mehr den geringsten Zweifel hegen!“ Der Meister nickte anerkennend.

Am anderen Tag nahm Te Shan die Kommentare, die er zu den buddhistischen 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.

Der größte Stolz ist nicht in Leuten, die offensichtlich stolz auftreten, sondern in denen, die sich immer so bescheiden, freundlich und nett benehmen, die niemals ein böses Wort sagen, niemals Streit und Auseinandersetzungen haben, die niemals etwas Falsches tun und immer mit allen freundlich und sanft sind. Sie, die augenscheinlich so demütig und zurückhaltend handeln, haben den größten Stolz, denn innerlich denken sie: „Oh, ich bin nicht stolz, aber die anderen, sie sind wirklich stolz und glauben, dass sie immer recht

haben.“ Sie halten allerhand Missbehagen in sich versteckt. Der tatsächliche Stolz ist verborgen. Dieser Stolz ist größer als irgendein anderer, da er es nicht einmal zulässt, als Stolz erkannt zu werden. Man spielt den bescheidenen und beherrschten Menschen, der frei von allen negativen Gefühlen ist. Dies ist schlimmer als alles andere.

Gendün Rinpotsche

Das ist nicht ratsam

Ein Bruder, der gerade der Welt entsagt und das Mönchsgewand genommen hatte, schloss sich sogleich in seiner Hütte ein, indem er sagte: „Ich habe vor, ein Einsiedler zu sein.“

Als die älteren Männer in der Nachbarschaft davon hörten, kamen sie zu ihm, holten ihn heraus und ließen ihn von Zelle zu Zelle ziehen und zu jedem Bruder sagen: „Vergib mir. Ich bin noch kein Einsiedler, sondern gerade erst am Beginn meines Versuches, ein Mönch zu sein.“

Dies taten sie gemäß der weisen Rede der Väter, die sagt: „Wenn du einen jungen Menschen siehst, der mit seinem eigenen Willen zum Himmel aufsteigen will, so ziehe ihn an den Füßen herunter und wirf ihn auf die Erde, denn es ist nicht ratsam für ihn.“

NEID

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 Ungechtigkeit 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 zum Beispiel ständig unfroh
in der Begegnung mit anderen
und angesichts dessen, was sie tun und denken,
so ist dies ein Anzeichen für Neid und Eifersucht.
Sich seines eigenen Neides bewusst zu werden,
ist sehr schwierig, da er einem Dieb gleicht.
Er ist nicht besonders offensichtlich,
sondern ein sehr subtiler Geisteszustand.
Du musst also richtig nachschauen,
um ihn erblicken zu können.
Siehst du nur oberflächlich nach,
entdeckst du nichts und erwägst nicht im Geringsten,
dass du überhaupt neidisch sein könntest.
Doch wenn du tiefer nachforscht,
dann wirst du dir allmählich seiner bewusst
und kannst sehen,
dass er tatsächlich vorhanden ist.

Gendün Rinpotsche

Fürsorge und Wachsamkeit

Ein Mönch besuchte einen Ort in der Wüste, wo viele Brüder in getrennt stehenden Zellen beisammen lebten. Da sich zu der Zeit keine Zelle fand, in der er hätte leben können, sagte ihm ein alter Mann, der eine zweite leer stehende Hütte besaß: „Bleibe vorübergehend in dieser Zelle bis du eine findest, wo du wohnen kannst.“

Der Mönch ließ sich dort nieder, und da er die spirituelle Gabe besaß über das Wort Gottes zu lehren, besuchten ihn bald viele Brüder, um von ihm Worte über das ewige Leben zu hören. Wie der alte Mann dies sah, wurde er neidisch und eifersüchtig, denn zu ihm waren die Brüder in den langen Jahren höchst selten gekommen. Und er sagte zu seinem Schüler: „Geh zu ihm und richte ihm aus, dass er die Zelle verlassen soll, denn ich brauche sie.“

Der Schüler begab sich zu dem Bruder, sagte ihm aber: „Mein geistiger Vater hat mich gesandt, um nachzuschauen wie es dir geht, da er gehört hat, dass du krank bist.“

Der Mönch bedankte sich herzlich für die Anteilnahme und ließ dem alten Mann ausrichten: „Bete für mich, mein Vater, denn ich habe tatsächlich schlimme Magenschmerzen.“

Der Schüler hingegen sagte ihm: „Er bittet dich, ihm noch zwei Tage zu gewähren, damit er eine andere Zelle finden kann.“

Nach drei Tagen schickte der Greis den Schüler wieder los: „Sag ihm, dass er jetzt gehen muss, und ich ihn sogleich mit meinem Stab aus der Zelle prügeln werde, wenn er es noch einmal hinausschiebt.“

Der Schüler aber sagte dem Mönch: „Mein geistiger Vater sorgt sich sehr um deine Gesundheit und lässt durch mich fragen, ob es dir inzwischen besser geht.“

Der Bruder erwiderte: „Dank der Fürsorge Gottes und eurer Gebete und liebenden Anteilnahme bin ich wieder gesund.“

Dem Vater sagte der Schüler dagegen: „Jetzt bittet er darum, noch bis Sonntag bleiben zu können, und dann wird er gehen.“

Als der Mönch am Sonntag aber noch immer die Zelle nicht verlassen hatte, nahm der Alte seinen Stab und rannte voller Wut los, um ihn mit Schlägen daraus zu vertreiben. Der Schüler sagte zu seinem geistigen Vater: „Wenn es dir recht ist, laufe ich schnell voraus und schaue nach, ob nicht gerade einige Brüder bei ihm versammelt sind, denn wenn sie dich so sehen, könnten sie schockiert sein.“

Und er lief zu dem Bruder und sagte ihm: „Mein geistiger Vater kommt zu dir. Gehe ihm dankbar entgegen, da ihn seine große Liebe und Güte bewegt hat, dich hier zu besuchen.“

Der Bruder erhob sich sogleich und ging erfreut nach draußen. Wie er den alten Mann herbeieilen sah, warf er sich ehrerbietig zu Boden und sagte dankbar:

„Gott möge es dir vergelten, lieber Vater, dass du mir diese Zelle leihst. Möge Christus, der Herr, dir hernach eine herrliche Wohnung unter den Heiligen im himmlischen Jerusalem bereiten.“

Diese Worte trafen den alten Mann ins Herz. Er ließ den Stab zu Boden fallen, umarmte und küsste den Bruder und lud ihn zu sich in die Zelle ein, wo sie gemeinsam Dank sprachen und aßen.

Später rief der Vater seinen Schüler zu sich und fragte ihn: „Sag an, hast du dem Bruder wirklich die Dinge gesagt, die ich dir aufgetragen hatte?“

Der Schüler gestand: „Aufgrund der Demut und des Gehorsams, die ich dir als meinem geistigen Vater schulde, habe ich dir nicht widersprochen und bin ich zu dem Bruder gegangen, doch habe ich in Wahrheit nichts von dem erzählt, was du mir aufgetragen hast.“

Wie er dies hörte fiel der alte Mann ihm zu Füßen: „Von heute an bist du mein geistiger Vater und ich dein Schüler, denn durch deine heilige Fürsorge und Wachsamkeit hast du mich und den Bruder vor größerer Sünde bewahrt.“