



Meditation und Nicht-Meditation

# Geschichten und Zitate aus den Weisheitstraditionen der Menschheit

## Kapitel 8

# Der übervolle Kopf

## Ich bin ein Narr und glaube

Ein gelehrter Mann saß im Bethaus und war völlig in seinen Gedanken über Woher und Warum von Gott und Welt versunken, und grübelte so sehr darüber, dass er auch nach dem Gebet sitzen blieb, um weiter zu denken.

Als Meister Baalschem ihn dort sitzen sah, ging er zu ihm hin, schaute ihn freundlich an und sagte: „Ihr grübelt, ob es Gott gibt oder nicht gibt und findet kein Ende in Eurem Zweifeln. Ich bin ein Narr und glaube.“

Diese Worte berührten das Herz des gelehrten Mannes, und er begann sich dem göttlichen Geheimnis zu öffnen.

## In Abgeschiedenheit beten und meditieren

Ein großer Gelehrter der islamischen Theologie, der den Koran auswendig konnte und alle Quellen der göttlichen Weisheit studiert hatte, war dennoch in seiner Suche nach der Wahrheit nicht befriedigt und fühlte sich von Tag zu Tag innerlich immer leerer. Als er Freunden davon erzählte, rieten sie ihm, die Versammlungen von Sufimeistern aufzusuchen. Doch bei allen Meistern fand er, dass sie nur Theorien vortrugen, die ihm genauso wenig halfen wie seine eigenen theoretischen Einsichten. Schließlich erzählten Freunde ihm von einem großen Meister und sagten: „Wenn dieser Meister dir nicht helfen kann, dann kann dir niemand helfen.“ Und so begab er sich auf die weite Reise zu diesem Meister.

Als er im Hause des Meisters vorsprach, wurde er in den Teeraum gebeten. Doch der Meister schickte zuerst einen seiner engsten Schüler zu ihm. Dieser begrüßte den Mann höflich, schenkte ihm schweigend Tee ein und sagte, als er den Gast aufmerksam angeschaut hatte: „Sie scheinen leer und ausgebrannt zu sein, nur noch ein Schatten Ihrer selbst.“

Der Gelehrte war bestürzt. Dies war das erste Mal, dass jemand, ohne mit ihm zu diskutieren, direkt sein Problem angesprochen hatte. Er antwortete: „Ja, Sie haben recht, ich fühle mich wie jemand, der durch den leeren Raum fällt und nichts findet, woran er einen Halt hat. Bitte helft mir, dass ich mich von meiner innerlichen Leere befreien kann.“

Der Schüler des Meisters sagte daraufhin: „Sie haben bisher ausschließlich in Büchern und Worten nach der Wahrheit gesucht, aber nicht die Quelle der Wahrheit in sich gefunden, welche die Worte übersteigt und wahre Zufriedenheit gibt. Wir wachsen in der Abgeschiedenheit des Mutterschoßes heran, be-

vor wir geboren werden; die Küken in der Abgeschiedenheit des Eis, bevor sie schlüpfen; die Getreidekörner in der Erde, bevor sie keimen und sprießen. Das ganze Universum war in Abgeschiedenheit, bis der Allmächtige es ins Sein gerufen hat. Alles, was sprießt, wächst und erblüht, befindet sich zuvor eine Zeit lang in Abgeschiedenheit. Und so müssen auch Sie eine Weile in Abgeschiedenheit beten und meditieren, dann werden Sie sicherlich einen Geschmack des göttlichen Wassers der Weisheit erhalten und von Ihren Problemen befreit werden.“ Bei diesen Worten betrat der Meister den Raum und sagte zu seinem Schüler: „Du hast deine Aufgabe gut erfüllt, jetzt magst du gehen.“ Der Meister unterhielt sich eine Weile mit dem Mann, und riet ihm dann, sich drei Monate zu Gebet und Meditation in die Einsamkeit zurückzuziehen. Der Gelehrte folgte dem Rat des Meisters, und er verwandelte sich bereits innerhalb dieser kurzen Zeit in einen völlig neuen Menschen.

## Wahres Wissen

Eines Tages erhielt Meister Bahaudin Besuch von einem Mann, der ihm erzählte: „Ich habe viele Philosophien und spirituellen Wege studiert und von vielen Lehrern Unterweisungen gehört und praktische Anleitung erhalten, und doch habe ich kein wahres Wissen erlangt und fühle mich unglücklich und unzufrieden. Die Leute haben mir gesagt, dass Sie ein großer Meister sind, und so bin ich zu Ihnen gekommen, um Sie um Unterweisung im wahren Wissen zu bitten.“

Der Meister sagte nur: „Gut, gut. Kommen Sie morgen Abend zu mir zum Essen, dann werden wir weitersehen.“

Als der Gast am nächsten Abend eintraf, hatte Bahaudin eine große Tafel mit nahezu fünfzig verschiedenen Speisen und exotischen Getränken bereitgestellt. Der Mann war beeindruckt und fühlte sich sehr geehrt, als ihn der Meister mit ausgesuchter Höflichkeit bediente und dazu noch jede Speise und jedes Getränk so pries als gäbe es nichts Besseres auf der Welt. Und wirklich, alles war exzellent. Nach einer guten Weile jedoch war der Magen des Gastes voll, und er hätte am liebsten angehalten, traute sich aber aus Höflichkeit nicht, dem Meister Einhalt zu gebieten. Dieser schien so in Fahrt, dass er dem Gast erst seine Ruhe ließ, als alle Speisen und Getränke durchprobiert waren. Der Mann fühlte sich übervoll und hatte nur noch den einen Wunsch, heimzugehen und sich auszuschlafen. Er verabschiedete sich und Bahaudin sagte ihm: „Leider haben wir heute Abend keine Zeit gefunden, über spirituelle Dinge zu reden. Kommen Sie doch morgen Nachmittag zum Tee, dann werden wir weitersehen.“ Der Mann war einverstanden.

Wie er bei sich angekommen war, legte er sich sogleich ins Bett, konnte aber nicht einschlafen. Als er endlich eingenickt war, wurde er plötzlich von starken

Krämpfen im Unterleib geweckt. Er sprang auf, um aufs Klo zu rennen. Doch war es schon zu spät, es gab einen großen Knall, und er hatte sich kräftig die Hosen vollgemacht. Magen und Darm waren in großem Aufruhr, ihm war speiübel und Essen und Trinken kamen ihm unten und oben gleichzeitig heraus. Die ganze Nacht verbrachte er auf dem Klo und fand erst gegen Morgen Ruhe.

Bleich und übernachtigt schaute er zum Nachmittagstee bei Bahaudin vorbei. Dieser fragte ihn: „Was ist denn mit Ihnen, geht es Ihnen nicht gut?“

Der Mann erwiderte: „Das viele Essen und Trinken ist mir nicht bekommen. Die ganze Nacht über habe ich starken Durchfall gehabt und kein Auge zugetan. Ich kam in der Hoffnung zu Ihnen, wahres Wissen zu erhalten, doch stattdessen habe ich mir starken Durchfall geholt.“

Der Meister belehrte ihn darauf: „Wie es Ihnen mit dem Essen ergangen ist, so ergeht es Ihnen auch mit Ihrer spirituellen Suche. Sie haben zu viele Kurse besucht, zu viele Philosophien studiert und zu viele Meister konsultiert und können dieses Wissen nicht verdauen. Jemand, der sich mit zu viel nutzlosem Wissen anfüllt, ist nicht länger offen für Erfahrung. Sie müssen sich von all diesem überflüssigen Wissen befreien, dann kann ich Ihnen zeigen, wie man die Wahrheit erfährt.“

### Man kann Gott auch mit dem Schlaf dienen

Rabbi Schmelke maß dem Studium der Lehre solch große Wichtigkeit bei, dass er selbst bei Nacht nicht ins Bett ging, sondern im Sitzen an seinem Studiertisch schlief. Den Kopf legte er auf den Arm und zwischen die Finger steckte er eine kurze Kerze, damit er von ihrer herunter brennenden Flamme rechtzeitig geweckt würde.

Eines Tages besuchte ihn Rabbi Elimelech und sah, dass die geistige Kraft des eifrig Lernenden sich nicht wirklich entfalten konnte, da er Körper und Geist allzu große Gewalt antat. Er bereitete ihm ein Bett, und mit viel Geschick und behutsamer Überredung gelang es ihm schließlich Rabbi Schmelke zu bewegen, sich für ein Weilchen darauf auszustrecken. Dann zog er die Vorhänge zu und verließ leise die Stube.

Der Gelehrte fiel aufgrund seiner großen Übermüdung bald in einen tiefen und erholsamen Schlaf und wachte erst am nächsten Morgen wieder auf. Er war verwundert, wie lange er geschlafen hatte. Doch reute es ihn nicht, da er sich körperlich erfrischt fühlte und sein Geist von großer Klarheit und Tatkraft erfüllt war. Als er im Bethaus vor der Gemeinde die morgendlichen Gebete sprach, wunderten sich alle darüber, mit welcher heiligen Macht ihr Rabbi an diesem Morgen betete. Nach dem Gottesdienst sagte er dankend zu Rabbi Elimelech: „Erst jetzt habe ich erfahren, dass man Gott auch mit dem Schlaf dienen kann.“

## Arbeite an dem, wovon du sprichst

Ein Bruder befragte den Vater Theodor, begann mit ihm zu diskutieren und ihn über Dinge auszufragen, die er selbst noch nicht praktiziert hatte.

Der alte Mann sagte zu ihm: „Du hast weder dein Schiff gefunden, noch dein Gepäck zu ihm gebracht, noch zu segeln begonnen und bist bereits in der Stadt, wo du geplant hast einzukehren? Zuerst arbeite an dem, wovon du sprichst, und dann sprich aus der Sache selbst heraus.“

## Darum bitte ich Sie, meditiert

Als der indische Meister Atisha in Tibet weilte, hörte auch der berühmte Übersetzer Rintschen Sangpo von ihm, und er dachte sich: „Sein Wissen wird kaum größer sein als meines, doch da er von anderen verehrt und eingeladen wird, sollte er wohl auch einmal mein Gast sein.“ Und so lud er ihn ein.

In Rintschen Sangpos Kloster waren die Gottheiten der Tantraklassen ihren Rangstufen entsprechend abgebildet. Meister Atisha sang für jede der Gottheiten einen lobpreisenden Vers. Als sie anschließend beim Tee beisammen saßen, fragte Rintschen Sangpo ihn: „Wer hat diese Verse geschrieben?“

Der Meister antwortete: „Diese Verse habe ich vorhin spontan verfasst.“ Das erstaunte den Übersetzer sehr, denn es waren schöne Verse gewesen, und der Meister stieg in seinem Ansehen.

Atisha fragte ihn: „Welche Lehren haben Sie erhalten?“

Als der Übersetzer ihm alle Lehren aufgezählt hatte, sagte Atisha: „Wenn es solche Leute wie Sie in Tibet gibt, dann war mein Kommen überflüssig.“ Als Zeichen der Achtung legte er die Handflächen vor der Brust zusammen, fragte dann aber weiter: „Doch sagen Sie mir, oh großer Übersetzer, wenn ein einzelner Mensch, während er auf ein- und derselben Matte sitzt, alle tantrischen Lehren praktizieren will, wie soll er dann verfahren?“

Rintschen Sangpo antwortete: „Er sollte jedes Tantra getrennt nacheinander praktizieren.“

Da rief der Meister aus: „Verdorben ist der Übersetzer! So war meine Reise nach Tibet doch nicht überflüssig. Alle Tantras sollten in einem praktiziert werden.“ Und dann gab er ihm eine tiefgründige Belehrung über die Praxis des Vajrayana. Als er diese Unterweisung hörte, gewann der Übersetzer großes Vertrauen und er dachte bei sich: „Dieser Meister ist wirklich der größte Gelehrte unter allen Gelehrten.“ Anschließend bat er Atisha, seine Übersetzungen zu korrigieren. Später sagte Meister Atisha zu Rintschen Sangpo: „Ich werde nach Zentraltibet weiterziehen, Sie sollten mich als Übersetzer begleiten.“ Doch war Rintschen Sangpo damals schon in seinem fünfundachtzigsten Lebensjahr. Er nahm seinen

Hut ab, und auf seine Haare deutend sagte er: „Mein Kopf ist schon weiß geworden, ich bin alt und kann nicht mehr so weit reisen. Leider bin ich außerstande, Ihnen behilflich zu sein.“

Es heißt, dass der Übersetzer vor Atisha sechzig gelehrte Lehrer gehabt hatte und es keinem von ihnen gelungen war, ihn zum Meditieren zu bringen. Meister Atisha mahnte ihn: „Oh großer Übersetzer, die Leiden dieser Erscheinungswelt sind nicht leicht zu ertragen. Sie sollten für das Wohl aller Wesen arbeiten. Darum bitte ich Sie zu meditieren.“

Der Übersetzer hörte auf die Worte Atishas und ließ eine Einsiedelei mit drei Türen erbauen. Über die äußere Tür schrieb er: „Die Schützer der Lehre sollen mir den Kopf spalten, wenn hinter dieser Tür ein Gedanke der Anhaftung an die Erscheinungswelt auftaucht.“

Über die mittlere Tür schrieb er: „Die Schützer der Lehre sollen mir den Kopf spalten, wenn hinter dieser Tür auch nur für einen einzigen Augenblick ein eigennütziger Gedanke in meinem Geist auftaucht.“

Über die innere Tür schrieb er: „Die Schützer der Lehre sollen mir den Kopf spalten, wenn hinter dieser Tür auch nur für einen einzigen Augenblick ein gewöhnlicher Gedanke in meinem Geist auftaucht.“

Nachdem Meister Atisha fortgezogen war, meditierte er zehn Jahre lang eingesamlet und hatte eine Vision seiner Gottheit. Er starb, als er siebenundneunzig Jahre zählte.

## Wie Dawa Drakpas Vater

In Tibet sagt man: „Denke nicht zu viel an die Zukunft. Wenn du zu viel an die Zukunft denkst, bist du wie Dawa Drakpas Vater.“ Diese Redewendung geht auf einen Lama zurück, der während seiner Pilgerschaft von einem heiligen Ort Tibets zum nächsten wanderte. Eines späten Abends saß der Lama in Meditation und wurde aufgrund seiner Hellsichtigkeit Zeuge von folgendem Ereignis.

In der Gegend lebte ein sehr armer Bettler. Dieser hatte sich im Laufe des Tages von den Leuten des Tales einen ganzen Topf voll Gerste erbettelt. Für einen armen Bettler wie ihn war dies ein ziemliches Vermögen, und er sorgte sich, dass der Topf gestohlen oder die Gerste von Mäusen gefressen werden könnte. Er band deshalb den Topf an einen Strick und hängte ihn unter die Decke seiner Hütte. Er selbst schlief direkt darunter, um sicher zu stellen, dass niemand die Gerste bei Nacht stehlen könnte. Der arme Mann lag im Bett und begann über den Topf Gerste nachzudenken: „Ich werde die Gerste mahlen und das Mehl verkaufen. Von dem Gewinn, den ich dann mache, werde ich mehr Gerste kaufen, mehr Mehl mahlen und beim Verkauf mehr Gewinn machen. Auf diese

Weise werde ich allmählich immer wohlhabender werden. Wenn ich reich bin, werde ich eine sehr gute Frau heiraten und mit ihr sehr glücklich sein. Als erstes werden wir einen Sohn bekommen, der später mein Erbe wird. Der Sohn sollte einen schönen Namen erhalten.' Und er überlegte, welchen Namen seine Frau und er wohl ihrem Sohn geben könnten. In dem Augenblick schien der Mond zum Fenster herein, und er dachte: ‚Ich werde meinen Sohn Dawa Drakpa, berühmter Mond, nennen.‘

Gerade als er sich entschlossen hatte, seinen Sohn Dawa Drakpa zu nennen, hatte eine Maus den Strick an der Decke durchgenagt. Der Topf Gerste fiel herunter, traf den armen Mann am Herzen, tötete ihn und erschlug all seine Träume.

Später benutzte der Lama bei seinen Unterweisungen dieses Ereignis als Beispiel, um zu zeigen wie nutzlos es ist, so viel über die Zukunft nachzudenken. Und er mahnte seine Zuhörer: „Denkt nicht zu viel an die Zukunft, sonst seid ihr wie Dawa Drakpas Vater.“

## Jähes Erwachen

Hsiang Yen war in den buddhistischen Lehrschriften sehr bewandert, hatte aber noch keine wirklich tiefe Einsicht in die Wahrheit erlangt. Eines Tages sagte Meister Kuei Shan zu ihm: „Alles, was du gewöhnlich sagst, gehört der Welt der Worte und des Buchwissens an. Du bist sehr geschickt im Gebrauch von Zitaten, doch jetzt möchte ich, dass du mir etwas aus der Zeit erzählst, wo du noch so jung warst, dass du nicht einmal zwischen Ost und West unterscheiden konntest.“ Hsiang Yen versuchte zu antworten, aber seine Worte trafen nicht den Kern. Er schaute in all seinen Büchern nach, doch fand er keine Antwort.

Dann begab er sich wieder zu seinem Meister und bat ihm die Antwort zu geben. Doch der Meister antwortete: „Ich könnte dir leicht eine Antwort geben, doch später würdest du mir einen Vorwurf daraus machen.“ Hsiang Yen war verzweifelt und weinte. Er dachte, dass er niemals das Erwachen erlangen würde. Er verbrannte all seine Bücher und zog sich allein in die Berge zurück.

An einem Ort, wo ein großer Zenmeister vierzig Jahre lang praktiziert hatte, baute er sich eine Hütte. Eines Tages, als er den Weg vor seiner Tür fegte, schlug ein vom Besen aufgewirbeltes Kieselsteinchen gegen einen Bambusstamm und machte ein lautes Geräusch. In diesem Augenblick erlangte Hsiang Yen jäh das Erwachen und brach in schallendes Gelächter aus. Er ging in seine Hütte zurück, opferte Weihrauch auf dem Altar und warf sich als Zeichen der Dankbarkeit in die Richtung nieder, wo sein Meister wohnte. Er sagte: „Meister, deine Güte ist weit größer als die meiner Eltern. Hättest du mir damals eine Antwort gegeben, so hätte ich niemals diese große Freude erlangt.“

## Eine tiefgründige Wahrheit

Ein Schüler, der die Angewohnheit hatte, viele Bücher zu lesen, kam eines Tages zu seinem Meister mit einem Buch unter dem Arm.

Der Meister fragte ihn: „Was ist das unter deinem Arm?“

„Ein Buch,“ antwortete der Schüler.

„Komm bitte näher,“ sagte der Meister, „ich will dir eine tiefgründige Wahrheit übermitteln.“

Der Schüler trat gespannt näher.

„Ein Buch ist das Produkt eines menschlichen Gehirns, aber das Gehirn ist niemals das Produkt eines Buches, deshalb meditiere.“

## Der Tee läuft über!

Zenmeister Nan-in erhielt eines Tages Besuch von einem gelehrten Professor, der von ihm in die Praxis und Philosophie des Zen eingeführt werden wollte. Es wurde Tee gebracht, und der Meister schenkte seinem Gast ein. Die Schale war schon randvoll, doch Nan-in schien dies nicht zu bemerken und goss einfach weiter, sodass der Tee auf den Tisch floss.

Der Professor rief: „Meister, die Schale ist schon mehr als randvoll und der Tee läuft über!“

Nan-in hörte auf zu gießen und sagte lächelnd zu seinem Gast: „Nun, Ihr Geist ist wie diese Schale bis zum Rand gefüllt mit Konzepten und philosophischen Spekulationen. Nichts geht mehr hinein. Wenn ich Sie Zen lehren soll, müssen Sie zuerst Ihren Geist leeren!“

## Die Suche nach dem kostbarsten Juwel

In einem seiner früheren Leben war Buddha Shakyamuni ein Mann, der im großen Ozean, an dessen Ufern er lebte, seinen kostbarsten Juwel verloren hatte. Er wollte diesen Juwel unbedingt wieder finden, und so begab er sich jeden Tag mit einem Eimer zum Strand und schöpfte damit Wasser aus dem Ozean auf den Strand. Der Gott des Ozeans sah, wie dieser Mann jeden Tag kam und unermüdlich Wasser schöpfte, und er wunderte sich, was er wohl im Sinn habe. Also nahm er menschliche Gestalt an und fragte ihn: „Warum kommst du jeden Tag hierher und schöpfst Wasser aus dem Ozean auf den Strand? Wozu ist das gut?“

Der Mann antwortete ihm: „Ich habe in diesem großen Ozean meinen kostbarsten Juwel verloren und jetzt schöpfe ich jeden Tag Wasser aus dem Ozean, weil ich ihn leeren will, damit ich auf seinem Grund meinen kostbarsten Juwel wieder finde, den ich so sehr vermisse.“

Der Gott des Ozeans wunderte sich und sagte zu ihm: „Weißt du eigentlich, wie riesig der Ozean ist? Der Ozean ist unermesslich groß. Es ist unmöglich, ihn zu leeren!“

Aber der Mann blieb unbeirrt und erwiderte: „Der Ozean hat doch seine Grenzen, auch wenn er unermesslich groß ist. Und wenn es mir nicht gelingt, ihn in diesem Leben zu leeren, dann werde ich in all meinen endlosen folgenden Leben damit fortfahren und am Ende ganz gewiss den verlorenen Juwel finden.“

Diese unbeirrte und entschiedene Antwort erstaunte den Gott des Ozeans. Er dachte eine Weile nach und kam zu dem Schluss, dass dieser naive Mensch am Ende vielleicht doch den Ozean leeren und ihn so heimatlos machen könnte. Um dies zu verhindern, holte er selbst den kostbaren Juwel vom Meeresgrund und gab ihn dem Mann zurück.

Die Suche des Mannes nach seinem kostbarsten Juwel ist eine Allegorie für die Suche nach der wahren Natur des Geistes. Sie scheint ein schier unmögliches Unterfangen zu sein, das bei weitem unsere Möglichkeiten übersteigt. Doch wenn wir einfach Tag für Tag wie dieser Mann mit Entschiedenheit und unschuldiger Einfachheit in unserer Suche vorangehen, wird eine größere Kraft, die nicht dem engen Rahmen unserer Ichbezogenheit entspringt, auftauchen und das schier Unmögliche im Handumdrehen möglich machen.

## Eine einfache Teigsuppe

Eines Tages kehrten zwei fromme Rabbis in einem Wirtshaus ein und wollten gern etwas essen. Die Wirtin sagte zu ihnen etwas verlegen: „Wir sind arme Leute, und so kann ich leider nichts anderes anbieten als eine Teigsuppe.“ Den beiden hungrigen Männern war es recht. Die Wirtin begab sich in die Küche und begann die Suppe zu kochen. Als sie fast fertig war, und es nun an der Zeit gewesen wäre sie zu würzen, fehlten ihr die Gewürze. Sie überlegte: ‚Was kann ich nur tun, dass diesen beiden heiligen Männern die Suppe auch wirklich mundet.‘ Und sie begann, während sie die Suppe umrührte, zu Gott zu beten: ‚Herr der Welt, ich hab doch nichts anderes und du hast alles. Bitte erbarme dich deiner hungrigen und müden Diener, die bei mir speisen wollen, und würze diese Suppe mit den Kräutern des Paradieses.‘

Dann brachte sie die Suppe zu Tisch, und den beiden Männern schmeckte sie so gut, dass sie die ganze Schüssel leer aßen. „Tochter, deine Suppe schmeckt nach dem Paradies,“ sagten sie zu ihr und bestellten noch eine zweite Schüssel. Und auch diese aßen sie ganz leer.

Wenn zehn Menschen ein Haus betreten wollen und nur neun ihren Weg hinein finden, so sollte der zehnte nicht sagen ‚Das ist von Allah befohlen‘, sondern sollte herausfinden, woran es ihm mangelt.

*Rumi*

Bayazid antwortete auf die Frage, was die Praxis eines Sufi sei: „Bequemlichkeit aufzugeben und Anstrengungen nicht zu scheuen, das ist die Praxis eines Sufi.“

Früher habe ich gedacht, dass DU außerhalb meiner selbst bist und ich DICH am Ende meiner Reise finden würde.  
Jetzt, da ich DICH gefunden habe, weiß ich, dass ich mit dem ersten meiner Schritte DICH verließ.

*Dschami*

Die Last einer Aufgabe scheuen, heißt auch,  
auf den Gewinn zu verzichten, der ihr entspringt.

*Omar Ali Shah*

### Nicht am Ufer hängen bleiben

Der Buddha saß mit seinen Schülern am Ufer des Ganges, als ein großer Baumstamm auf dem Wasser vorbei trieb. Er sagte zu den Mönchen: „Seht ihr diesen großen Baumstamm, der den Fluss hinunter treibt? Wenn dieser Baumstamm weder an diesem noch am anderen Ufer hängen bleibt, wenn er nicht mitten im Fluss versinkt, wenn er nicht auf Land strandet, wenn er nicht von Menschen oder nichtmenschlichen Wesen herausgefischt wird, wenn er nicht in einem Strudel gefangen wird und wenn er nicht innerlich verrottet, so wird er unweigerlich in den großen Ozean gelangen. Warum? Weil der Ganges zum Ozean fließt und in den Ozean mündet. Genauso werdet ihr, meine Schüler, wenn ihr weder an diesem Ufer der Sinnesorgane noch an jenem Ufer der Sinneswahrnehmungen hängen bleibt, wenn ihr nicht mitten im Strom der Verlockungen der Sinne versinkt, wenn ihr nicht von der Einbildung einer eigenständigen Persönlichkeit getäuscht werdet, wenn ihr euch nicht von den Freuden und Leiden des gewöhnlichen Menschendaseins gefangen nehmen lasst, wenn ihr nicht mit eurer Praxis danach strebt, in den himmlischen Bereichen der Götter wieder geboren zu werden, wenn ihr nicht im Strudel der sinnlichen Vergnügen gefangen werdet und wenn ihr nicht durch Unaufrichtigkeit und Heuchelei innerlich verrottet, unweigerlich zur Befreiung gelangen. Warum? Weil richtige Unterscheidung und Einsicht zur Befreiung führen und in die Befreiung münden.“

Ein Kuhhirte namens Nanda hatte in der Nähe gestanden und die Worte des Buddha gehört, die in ihm die Sehnsucht nach der Befreiung weckten. Er trat vor den Buddha und sagte: „Herr, ich möchte nicht an diesem oder jenem Ufer hängen bleiben. Ich will weder mitten im Fluss versinken noch auf Land stranden. Ich will mich nicht von menschlichen und nichtmenschlichen Wesen festhalten lassen. Ich will nicht in einem Strudel gefangen sein und auch nicht innerlich verrotten. Herr, ich möchte Euer Schüler werden.“

„Dann, Nanda, bring die Kühe zu ihren Besitzern zurück.“

„Herr, die Kühe kehren von allein zurück, sie sehnen sich nach ihren Kälbern.“

„Es ist besser, du bringst sie selbst zu ihren Besitzern, Nanda.“

Darauf brachte Nanda die Kühe zu ihren Besitzern zurück, kam dann zum Buddha und sagte: „Herr, ich habe die Kühe zurückgebracht.“ Der Buddha nahm ihn in seine Gemeinschaft auf und führte ihn auf den Weg der Befreiung.

### Täglich nur ein kleines Stück

In der Wüste lebte ein Mönch, der in seiner Praxis nachlässig geworden und allmählich so sehr seinen schlechten Gewohnheiten unterlegen war, dass es ihm, wie er es auch anstellte, nicht gelang einen wirklichen Neuanfang zu machen. Schließlich begab er sich verzweifelt zu einem Altvater, der in der Nähe lebte, und erzählte ihm, wie es um ihn bestellt war.

Der Altvater hörte ihm aufmerksam zu und erwiderte dann: „Ich habe einmal folgende Geschichte gehört: Ein Mann ließ ein Stück Ackerland eine Weile lang brach liegen. Als er es wieder nutzen wollte, war es von Disteln und dornigem Gestrüpp überwuchert. Und so schickte er am nächsten Tag seinen Sohn, um den Acker zu jäten. Wie der Sohn sah, in welchem Zustand der Acker war, verlor er den Mut und sagte sich: ‚Wie soll ich bloß jemals all dies Unkraut ausreißen und fortschaffen können.‘ Und so legte er sich einfach in den Schatten eines Baumes und schlief.

Eine Weile später kam der Vater vorbei und wollte schauen, wie der Sohn mit der Arbeit vorankam. Als er ihn müßig unter dem Baum liegen sah, fragte er ihn: ‚Warum hast du noch nicht mit der Arbeit begonnen?‘

Der Sohn antwortete: ‚Als ich sah, in welchem verwilderten Zustand der Acker ist, verlor ich den Mut und legte mich schlafen.‘

Der Vater hatte einen weisen Verstand und sagte: ‚Wenn du täglich nur so viel Land urbar machst, wie von deinem Körper im Liegen abgedeckt wird, so wirst du nicht verzagt sein und allmählich mit der Arbeit vorankommen.‘

Dem Sohn gefiel der Vorschlag des Vaters. Er machte sich sogleich an die Arbeit und in wenigen Tagen war der ganze Acker gejätet und urbar gemacht.

Höre Bruder, wenn du genauso verfährt und täglich nur ein kleines Stück vom Acker deiner schlechten Gewohnheiten jätest, wirst du bald deinen Geist gereinigt haben und wieder frohen Herzens Gott dienen können.“

## Du musst die Milch schlagen

Ein Schüler bat seinen Meister: „Meister, bitte mach, dass ich genau wie du Gott sehe.“

Der Meister antwortete: „Alles hängt von Gottes Willen ab, doch um Gott zu erfahren, musst du eine wirkliche Anstrengung unternehmen. Wenn du Butter willst, musst du die Milch schlagen. Du willst, dass ich dir Gott zeige, während du ruhig dasitzt, ohne die geringste Anstrengung zu machen. Was für eine unvernünftige Haltung.“

## 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 zügler deine umherwandernden Gedanken. Rede nicht zu viel, halte dich von allen Zerstreuungen fern, verweile in Abgeschiedenheit und meditiere unermüdlich. Auch wenn du erkannt hast, dass dein eigener Geist Buddha ist, solltest du niemals deinen Meister aufgeben. Auch wenn du erkannt hast, dass alle Handlungen ihrem innersten Wesen nach rein sind, solltest du doch immer selbst im Allerkleinsten gut handeln. Auch wenn du erkannt hast, dass Ursache und Wirkung in sich leer sind, solltest du nicht einmal die geringfügigste Missetat begehen. Auch wenn du erkannt hast, dass in der Großen Gleichheit selbst und andere eines sind, solltest du doch immer das Wohlergehen aller fühlenden Wesen in deinem Herzen bewahren.“ Dann gab er ihm seinen Segen und sagte: „Jetzt habe ich dir alles übertragen. Sei nun glücklich und froh.“

Als Gampopa sein Gepäck geschultert hatte, sagte Milarepa zu ihm: „Ich bin noch im Besitz einer ungewöhnlich tiefen Herzensunterweisung, aber die ist zu kostbar, als dass ich sie fortgeben könnte. Du kannst jetzt aufbrechen.“ Gampopa überquerte die Brücke und war schon fast außer Rufweite, als Milarepa ihm zurief: „Wer außer dir verdient es, diese höchst kostbare Herzensunterwei-

sung zu erhalten! Komm her, und ich werde sie dir übertragen.“ Voller Freude und Erwartung kam Gampopa zurück.

Milarepa sagte: „Ich hoffe, dass du diese Lehre immer im Herzen bewahrst und niemals vergisst. Schau her!“ Wie er dies sagte, hob Milarepa sein Gewand und zeigte ihm die Schwielen an Beinen und Gesäß. „Es gibt keine tiefere Lehre als diese. Sieh, welche Anstrengungen ich unternommen habe! Die tiefste Lehre des Buddha ist zu praktizieren. Allein durch unermüdliches Bemühen habe ich Gutes gewonnen und Verwirklichung erlangt. Auch du solltest unermüdlich meditieren, dann wirst du gewiss die große Verwirklichung erlangen.“

### Mein Sohn, du bist wie mein Herz

Der Yogi Shabkar meditierte in einer Höhle in den Bergen. Eines Tages zur Mittagszeit, als der Himmel klar war, ging er auf den Gipfel des Hügels oberhalb seiner Höhle und ließ sich dort nieder. Von Norden her kam eine weiße Wolke über einen Berggipfel gezogen, so wie kochende Milch in einem Topf überschäumt. Als er dies sah, kam ihm die Erinnerung an seinen verstorbenen spirituellen Vater und Sehnsucht überwältigte seinen Geist. Er begann einen flehentlichen Gesang, worin er sich der Güte seines Meisters erinnerte. Schließlich rief er, von Traurigkeit und Verlassenheit überwältigt, unter Tränen: „Hörst du mich Vater? Wenn ja, erscheine aus dem reinen unermesslichen Raum der allumfassenden Wahrheit jetzt in diesem Augenblick in sichtbarer Gestalt vor mir und tröste deinen Sohn in seiner Verlassenheit!“

Während er so flehte, schwoll die Wolke weiter an und wurde zu einem Hügel aus Juwelen, auf dessen Spitze in einem Zelt aus Regenbogenlicht der verstorbene Meister erschien. Er leuchtete in einem überirdischen Licht und sagte lächelnd: „Mein Sohn, du bist wie mein Herz, verzweifle nicht! Praktiziere dein Leben lang und hilf den fühlenden Wesen. Am Ende deines Lebens werde ich dir den Weg zeigen und dich an das klare Licht des Todes erinnern. Sei nicht traurig, sondern schau auf den Geist, der die Traurigkeit empfindet. Es ist der Geist, der sich an den Meister erinnert; es ist der Geist, worin sich der Meister wieder auflöst. Verweile in der ungetrübten Natur des Geistes.“

Mit diesen Worten stieg der Meister in anmutigen Bewegungen höher und höher und löste sich schließlich wie ein Regenbogen am Himmel auf. Auch die Wolken lösten sich im Himmelsraum auf. Mit ihnen schwand Shabkars Kummer und er blieb eine Weile lang in einem heiteren, gelösten Geisteszustand, der jenseits allen Denkens liegt.

## Ich war von Anbeginn bei dir

Asanga zog sich zur Meditation in eine Höhle zurück, die den Namen Vogelfuß trug. Er meditierte intensiv. Als aber nach drei Jahren noch immer keine Zeichen für einen Fortschritt in seiner Praxis sichtbar waren, entschloss er sich, die Höhle zu verlassen. Wie er nach draußen ging, bemerkte er eine Stelle, wo in regelmäßigen Abständen Wassertropfen stetig auf denselben Fleck eines Felsens fielen und eine Vertiefung darin machten. Und er dachte: „Wasser ist sehr weich und Felsen sehr hart. Und doch hat das Wasser mit der Zeit den Felsen ausgehöhlt. Ich habe bisher nur kurze Zeit meditiert, ich gehe besser zur Höhle zurück und meditiere noch drei weitere Jahre.“

Nach drei Jahren jedoch hatte er noch immer das Gefühl, keinen Fortschritt gemacht zu haben, und so entschloss er sich, endgültig zu gehen. Er packte seine Sachen und ging. Unterwegs beobachtete er Tauben, die auf einem Felsvorsprung nisteten. Im Laufe der Jahre hatten sie Mulden in den Felsen gesessen und Asanga dachte: „Vogelgefieder ist sehr weich und Felsen sehr hart, und doch kann es mit der Zeit den Felsen abtragen. Ich gehe besser zur Höhle zurück und meditiere noch weitere drei Jahre. Vielleicht habe ich dann Erfolg.“

Aber nach drei Jahren waren noch immer keine Anzeichen eines Fortschritts aufgetreten, und so packte er wieder seine Habe und verließ die Höhle. Unterwegs traf er einen alten Mann, der mithilfe einer Taubenfeder und Sand ein Stück Eisen rieb. Asanga fragte ihn: „Was machen Sie da?“

Der alte Mann antwortete: „Ich will aus diesem Eisenstück eine spitze Nadel machen.“

Asanga fragte: „Ist das denn möglich?“

Und der alte Mann antwortete: „Mit der Zeit ist es tatsächlich möglich.“

Da dachte Asanga: „Wenn man tatsächlich mit der Zeit aus einem Stück Eisen nur mit einer Taubenfeder und Sand eine Nadel machen kann, so sollte ich noch mehr Zeit in meine Meditation stecken.“ Und er entschloss sich, noch einmal drei Jahre in der Höhle zu praktizieren.

Als die drei Jahre vorüber waren, hatte er immer noch keine Anzeichen eines Fortschrittes, und so brach er wiederum auf und stieg den Berg hinunter. Unten im Tal sah er einen Hund liegen, der von Geschwüren und Maden übersät war. Wie er das hilflos leidende Tier anschaute, war er von einer solchen Woge des Erbarmens ergriffen, dass er sich sogleich niederbeugte, um dem Tier zu helfen. Da er aber nichts besaß, womit er die Wunden reinigen und die Maden entfernen konnte, entschloss er sich, den Hund mit seiner Zunge rein zu lecken. Er schloss die Augen, und als er mit der Zunge die Wunden des Hundes suchte, war dieser plötzlich verschwunden. Er öffnete verwundert die Augen und sah in einem strahlenden Licht vor sich den Buddha Maitreya stehen. Asanga sagte: „Du hast kein großes Mitgefühl mit mir gehabt, du hast mich so lange warten lassen, bis du mir endlich erschienen bist!“

Buddha Maitreya antwortete: „Ich war von Anbeginn bei dir. Doch du konntest mich nicht sehen, weil dein Geist noch voller Verdunkelungen war. Ich war in den Wassertropfen, den nistenden Tauben und in dem alten Mann. Wenn du mir nicht glaubst, so nimm mich auf deine Schultern, trage mich in die Stadt und zeige mich den Menschen dort.“

Asanga ließ Maitreya auf seinen Schultern sitzen und trug ihn in die Stadt. Er sagte zu den Leuten: „Der große Buddha Maitreya ist gekommen, werft euch vor ihm nieder.“

Die Menschen aber antworteten: „Was sagst du da, Mönch, es ist doch niemand bei dir!“

Nur eine alte Frau, die bereits viel meditiert und einen gereinigten Geist hatte, sah einen weißen Hund auf Asangas Schultern. Da verstand Asanga, dass sich in all den Jahren der Meditation, obwohl er es nicht bemerkt und keine äußeren Zeichen wahrgenommen hatte, in seinem Geist ein grundlegender Wandel vollzogen hatte.

## Einen Wasserbüffel hüten

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

Pai Tschang antwortete: „Es scheint mir, dass du den Büffel suchst, obwohl du bereits auf ihm reitest.“

„Und was soll ich tun, wenn ich dies erkannt habe?“

„Dann bist du wie ein Mann, der auf einem Büffel reitend heimkehrt,“ erwiderte der Meister.

„Und wie soll ich mich um den Büffel kümmern?“ fragte Ta An.

Der Meister sagte: „Du musst darauf schauen, dass der Büffel auf dem Weg bleibt und nicht die unreifen Früchte abseits des Weges frisst.“

Später, als Ta An selbst ein anerkannter Meister geworden war, sagte er zu seinen Schülern: „Ich habe in all den vielen Jahren meiner Praxis nichts anderes getan, als einen Wasserbüffel zu hüten. Wenn er vom Weg herunter in die grünen Wiesen gehen wollte, habe ich ihn zurückgezogen. Wenn er in die Felder fremder Leute einbrechen wollte, habe ich ihn mit der Peitsche geschlagen, damit er zahm wird. Lange Zeit schaute er elend aus und es schien ihm überhaupt nicht zu gefallen, dass er auf eine menschliche Stimme hören musste. Aber jetzt ist er zu einem herrlichen weißen Wasserbüffel geworden, der auf einer weiten Ebene grast und nie von meiner Seite geht. Er verbringt den ganzen Tag auf diesem unermesslich weiten Grasland, und selbst wenn jemand ihn zu seinem eigenen Vorteil einspannen möchte, geht er nicht fort.“

## Körper und Geist fallen lassen

Als der junge japanische Mönch Dogen in China im Kloster des Meisters Ru Dsching weilte, praktizierten die Mönche dort täglich viele Stunden. Wenn einer bei der Meditation einschlief, schalt der Meister ihn mit barschen Worten oder schlug ihn mit seinem Schuh oder mit dem Bambusstab. Niemand war deswegen dem Meister böse, alle verehrten ihn sehr.

Eines Tages sagte der Meister zu ihnen: „Ich habe bereits ein hohes Alter erreicht und hätte mich längst in eine Einsiedelei zurückziehen und mich um mich selbst kümmern sollen. Nun bin ich aber euer Lehrer, und da ist es meine Pflicht, die Verblendungen eines jeden von euch zu zerstören und euch auf den Weg des Buddha zu führen. Aus diesem Grunde weise ich euch manchmal mit barschen Worten zurecht oder schlage euch. Dies bekümmert mich tief, doch ist es das Mittel, das ich an Buddhas statt verwende, damit der Dharma erblühen und übertragen werden kann. Bitte habt Mitgefühl mit mir und erwägt in euren Herzen, ob ich richtig handle oder nicht.“

Als die Mönche diese Worte hörten, weinten sie alle.

Eines Abends war der Nachbar Dogens bei der Meditation eingenickt. Meister Ru Dsching, dem dies nicht entgangen war, schlug ihn mit seiner Holzsandale und warf ihn energisch vom Sitzpodest: „Sitzen in Stille ist nicht schlafen, sondern Körper und Geist fallen lassen!“ Als Dogen dies hörte, fielen jäh Körper und Geist ab, und er hatte eine tiefe religiöse Erfahrung.

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

## Wie kann ich Gott erlangen?

Ein Schüler fragte seinen Meister: „Meister, wie kann ich Gott erlangen?“

Der Meister nahm ihn mit ans Meer und tauchte ihn unter Wasser. Nach einer geraumen Weile zog er ihn wieder hoch und fragte: „Wie hast du dich gerade unter Wasser gefühlt?“

Der Schüler antwortete: „Ich hatte das Gefühl, mein letzter Augenblick sei gekommen und befand mich in einem Zustand der Verzweiflung.“

Darauf sagte der Meister: „Du wirst dann Gott erlangen, wenn du dich nach ihm so sehr sehnst wie du dich eben vorhin nach einem Atemzug frischer Luft gesehnt hast.“

## Sich selbst anstrengen

Ein Bruder bat den Vater Antonius: „Vater, bete für mich.“

Der alte Mann entgegnete ihm: „Weder ich noch Gott haben Erbarmen mit dir, wenn du dich nicht selbst anstrengst und zu Gott betest.“

## Von neuem Mut erfüllt

Als der heilige Antonius in der Wüste lebte, schlich sich der Überdruß in seine Seele und sein Geist war von Verwirrung und Zweifel bedrängt. Er flehte zu Gott: „Herr, wie kann ich heil werden, so dass ich nicht mehr unter meinen Gedanken leide? Was soll ich in meiner Bedrängnis tun?“

Wie er nach einer Weile aufstand und ins Freie ging, sah er jemanden, der ihm glich, an seinem Platz sitzen und arbeiten. Nach einer Weile stand dieser von der Arbeit auf und hob die Hände zum Gebet, danach setzte er sich wieder hin und flocht eine Matte aus Palmblättern, dann erhob er sich wieder und betete. Dann sprach der Mann zu ihm: „Wenn du so verfährt, wirst du heil werden.“ Mit diesen Worten verschwand er.

Antonius erkannte, dass der Herr sein Gebet erhört und ihm einen Engel zur Belehrung und Stärkung geschickt hatte. Er wurde von großer Freude erfasst und von neuem Mut erfüllt. Von da an folgte er dem Beispiel des Engels und war bald von Verwirrung und Zweifel befreit.

## Ganz und gar zur Flamme werden

Zum Vater Josef kam der Vater Lot und fragte ihn: „Vater, gemäß meiner Kraft halte ich eine bescheidene Disziplin von Gebet, Fasten, Meditation und Stille, und gemäß meiner Kraft läutere ich meine Einbildung. Was sollte ich außerdem noch tun?“

Da stand der alte Mann auf. Er hob seine Hände zum Himmel und seine Finger wurden wie zehn Feuerfackeln. Er sagte zu Vater Lot gewandt: „Wenn du willst, kannst du ganz und gar zur Flamme werden.“

## Ich wurde in den Himmel gehoben

Als Zacharias einmal zu seinem Vater Silvanus ging, fand er diesen in Ekstase mit zum Himmel erhobenen Händen. Wie er dies sah, schloss er behutsam die Tür und ging fort. Um die sechste Stunde ging er wieder hin. Dann um die neunte und fand ihn immer noch so. Doch als er um die zehnte Stunde herum anklopfte, fand er Vater Silvanus ruhig daliegen, und er fragte: „Was fehlt dir heute, Vater?“

Der antwortete: „Ich war heute krank, mein Sohn.“

Der junge Mann aber fasste seinen Fuß und sagte: „Ich lasse dich nicht los, wenn du mir nicht erzählst, was du heute gesehen hast.“

Der alte Mann antwortete ihm: „Ich wurde in den Himmel gehoben und sah die Herrlichkeit Gottes. Und gerade eben wurde ich fortgeschickt.“

## Ich sah, wie der Heilige Geist auf dich herabkam

Der Vater Moses ging zum Bruder Zacharias und fragte ihn um Rat. Zacharias war erschrocken und warf sich dem alten Mann zu Füßen: „Du fragst mich um Rat, Vater?“

Moses antwortete ihm: „Mein Sohn, ich sah, wie der Heilige Geist auf dich herabkam, und deswegen muss ich dich fragen.“

Da nahm Zacharias die Kapuze von seinem Haupt und trat mit den Füßen darauf herum: „Solange das Ich des Menschen nicht so zertreten wird, kann er unmöglich Gott erlangen.“

# Ruhig und klar

## Der unruhige Geist kann seine Fehler nicht sehen

Es lebten einst drei Freunde, die gemeinsam die Mönchsweihe genommen hatten. Nach ihrer Ordination begannen sie sich unterschiedlichen Zielen zuzuwenden. Der erste machte sich daran, für den Frieden unter den Menschen zu arbeiten. Der zweite beschloss, sich um die Kranken und Notleidenden zu kümmern. Der dritte ging in die Wüste und lebte dort als Einsiedler.

Der erste mühte sich inmitten der Streitigkeiten der Menschen und war doch nicht imstande, sie zu schlichten. Schließlich war er der ganzen Angelegenheit überdrüssig und besuchte den Freund, der die Kranken und Notleidenden betreute. Aber auch dieser war geistig nicht vorangekommen und inzwischen voller Überdruß wie er. Die beiden entschlossen sich, ihren Freund in der Wüste aufzusuchen und zu sehen, wie es ihm dort ergangen war. Sie erzählten ihm von ihren Schwierigkeiten und fragten dann: „Und wie ist es dir hier in der Einsamkeit ergangen?“

Der Freund schwieg eine Weile, nahm dann seinen Wasserkrug und leerte Wasser in eine Schüssel. „Schaut, wie milchig trübe das Wasser jetzt ist.“ Und nach einer Weile stillen Wartens sagte er: „Und jetzt seht, wie das Wasser klar und durchsichtig geworden ist.“ Die beiden senkten ihren Kopf über die Schüssel und sahen ihre eigenen Gesichter wie in einem Spiegel. Der Freund lächelte und sagte: „Wenn man viel unter Menschen weilt, ist der Geist unruhig und trübe, und er kann seine eigenen Fehler nicht sehen. Verweilt man hingegen ruhig und abgeschieden von allem in Einsamkeit, dann wird der Geist still und klar, und man kann wie in einem Spiegel seine eigenen Mängel erkennen.“

## Still und ruhig wie ein klarer See

Der Buddha weilte einmal mit zwölfhundert und fünfzig Mönchen im Mangohain von Jivaka, dem Leibarzt des Königs Ajatasattu.

Eines Abends saß der König umgeben von seinen Ministern auf der Terrasse des Palastes. Der Vollmond schien hell am abendlichen Himmel, und der König sagte zu seinen Ministern: „Wie schön und angenehm ist dieser Abend. Welchen Mönch oder Brahmanen, der unseren Geist zu läutern vermag, könnten wir heute besuchen?“

Die Minister schlugen der Reihe nach ihnen bekannte spirituelle Lehrer vor, doch bei jedem Vorschlag blieb der König still. Nur der Leibarzt Jivaka schwieg. Der König wandte sich an ihn: „Und Freund Jivaka, warum sagt Ihr nichts?“

„Eure Majestät, in meinem Mango Hain weilt der Erhabene Buddha Shakyamuni in Begleitung von zwölfhundertfünfzig Mönchen. Er gilt als der Erhabene und vollkommen Erwachte unter den Menschen und scheint mir ein unvergleichlicher spiritueller Lehrer zu sein. Möglicherweise wird der Geist Eurer Majestät geläutert, wenn Ihr den Buddha aufsucht.“

„Dann Jivaka, lass die Elefanten herrichten.“

Darauf ließ Jivaka fünfhundert weibliche Elefanten und den Staatselefanten, den der König gewöhnlich ritt, herrichten. Der König stieg auf den Staatselefanten und fünfhundert seiner Frauen setzten sich auf die weiblichen Elefanten. Diener mit Fackeln begleiteten sie und in königlichem Pomp brachen sie zum Mango Hain des Leibarztes Jivaka auf.

Als sie bereits ganz in der Nähe des Mango-Hains waren, erfasste den König plötzlich die Furcht, und er fragte Jivaka: „Jivaka, hintergeht Ihr mich auch nicht? Verratet Ihr mich auch nicht an meine Feinde? Wie ist es möglich, dass man bei einer Gemeinschaft von zwölfhundertfünfzig Mönchen keinen Laut hört, nicht einmal ein Räuspern oder Husten?“

„Habt keine Angst, oh König, ich hintergehe Euch nicht. Geht nur weiter. Dort drüben in der Pavillonhalle leuchten hell die Laternen.“

Der König setzte seinen Weg so weit fort wie er für die Elefanten passierbar war und ging dann zu Fuß bis zur Pavillonhalle. Dort saßen der Buddha und seine Mönche in Meditation, vollkommen still, ruhig wie ein klarer See. Der König war tief beeindruckt und rief aus: „Möge doch mein Sohn solch eine Ruhe erlangen wie sie diese Versammlung der Mönche jetzt hat.“

## Fange den Wind

Ein Bruder kam zum Vater Pastor und sagte: „Viele Gedanken kommen in meinem Geist, und durch sie bin ich in Gefahr.“

Der alte Mann nahm ihn mit nach draußen unter den freien Himmel und sagte zu ihm: „Dehne deine Brust und fange den Wind.“

Der Bruder antwortete: „Das kann ich nicht.“

Da sagte der Vater: „Den Wind kann niemand fangen, und ebenso kann niemand die Gedanken daran hindern im Geist zu erscheinen. Doch was du tun kannst und tun solltest ist, ihnen nicht zu folgen. Gelingt dir dies, so wirst du frei.“

## Beim größten Ansturm der Gedanken und Gefühle

Ein Einsiedler suchte einen der großen alten Väter auf und sagte zu ihm: „Vater, erweise mir deine Güte und bete für mich, denn mein Geist wird von Phantasien der Begierde überflutet.“ Der alte Mann betete darauf für ihn zu Gott. Nach einer Weile jedoch kam der Einsiedler noch einmal mit derselben Bitte zurück. Der alte Mann betete wiederum zu Gott und bat: „Herr, ich habe für den Bruder gebetet, und er hat noch keinen Frieden gefunden. Zeige mir doch, woher diese Bedrängnis durch Begierde in meinem Bruder kommt.“ Da sah er, dass der Bruder nicht nur von den Phantasien der Begierde bedrängt war, sondern mit ihnen spielte. Und ein Engel, der ihm zu Hilfe gesandt war, stand unwillig neben ihm und konnte nicht helfen, da er seinen Geist nicht auf Gott richtete, sondern sich an seinen Phantasien erfreute und ihnen ganz und gar zugewandt war.

Der alte Mann suchte darauf den Bruder auf und sagte ihm: „Der Engel Gottes steht neben dir und kann dir nicht helfen, weil du mit deinen Begierden spielst und dich nicht von ganzem Herzen Gott zuwendest. Wenn du Frieden erlangen willst, so darfst du dich in deinen Einbildungen und Phantasien nicht ergehen, sondern musst selbst beim größten Ansturm der Gedanken und Gefühle einen auf Gott gerichteten Geist bewahren.“

Der Bruder erkannte seinen Fehler und fand, unterstützt von der Weisheit und den Gebeten des großen Vaters, bald Frieden.

## Du hast das Gebet der ganzen Gemeinde gestört

Meister Dschunaid weilte einst im Hause eines Mulla zu Gast, und dieser wunderte sich, dass der Meister ihn niemals zu den täglichen Gebetspflichten eines Muslim in die Moschee begleitete. Mehrmals lud er ihn ein, doch Dschunaid lächelte nur und blieb im Hause. Eines Tages nun war ein großer religiöser Feiertag, und der Mulla drängte den Meister sehr, mit ihm gemeinsam in der Moschee zu beten. Dschunaid, der immer in der Liebe Gottes eingetaucht und für den jeder Augenblick Gebet war, erwiderte: „Da alle Orte für mich gleich sind, macht es keinen Unterschied, ob ich hier oder dort bin. Ich werde mit dir gemeinsam beten, wenn du mir versprichst, dass du auch wirklich in der Moschee betest.“

Der Mulla verstand nicht, worauf der Meister hinauswollte und sagte: „Natürlich bete ich dort. Täglich gehe ich fünfmal in die Moschee, um dort zu beten und nichts anderes.“

Die Moschee war an diesem Tage übervoll. Der Mulla stand mit Meister Dschunaid in der ersten Reihe. Der Gebetsruf ertönte. Als sich alle niederwarfen, blieb Dschunaid stehen und begann mit lauter Stimme zu muhen, und muhte immer

lauter und in kürzeren Abständen, so dass es klang als wäre eine ganze Herde Kühe in der Moschee versammelt. Dem Mulla war dies sichtlich peinlich. Ihn reute es sehr, dass er diesen verrückten Alten zum gemeinsamen Gebet überredet hatte, und er wies ihn am Ende zurecht: „Du hast das Gebet der ganzen Gemeinde gestört. Ist dir denn jeglicher gesunder Menschenverstand abhanden gekommen!“

Meister Dschunaid erwiderte lächelnd: „Habe ich dir nicht gesagt, dass ich mit dir gemeinsam beten werde? Was kann ich dafür, dass du während des Gebetes nicht an Allah sondern an Kühe gedacht hast.“

Da lief der Mulla schamrot an, denn er hatte tatsächlich an Kühe gedacht. Seit langer Zeit wünschte er sich schon eine Milchkuh, hatte aber nie das nötige Geld dafür gehabt. Da er sich vom heutigen Gebetstag eine große Summe Geldes erwartete, war er in Gedanken noch einmal auf den Viehmarkt gegangen und hatte sich von den Kühen, die er dort bereits angeschaut hatte, die beste ausgesucht. „Vergib mir,“ sagte er kleinlaut. „Ich habe nur äußerlich gebetet, in meinen Gedanken jedoch war ich auf dem Viehmarkt.“

### Ihr müsst die Zügel locker halten!

Meister Baalschem hatte einen Schüler namens Jakob Jossef, der immer sehr ernst und streng war. Eines Tages sagte der Meister zu ihm: „Als ich einmal mit Pferden über Land fuhr, kam mir ein Bauer entgegen und rief mir zu: ‚Ihr müsst die Zügel locker halten! So hemmt Ihr ja Eure Pferde und sie können nicht wiehern!‘ Ich ließ die Zügel locker, und siehe da, die Pferde wieherten froh auf und liefen mit einem Male besser als zuvor. Verstehst du diesen Rat des Bauern?“ Der Schüler nickte und begann zu weinen und weinte, wie er noch nie zuvor geweint hatte.

Doch glaubte Jakob Jossef immer noch, dass man ohne Kasteiung und Askese nicht eine Erhebung durchs Gebet erlangen könne. Und so begann er eines Tages ein strenges Fasten. Als der Meister davon hörte, sagte er zu ihm: „Was du tust, ist nur ein Werk der Trübsal. Die Gnade Gottes aber weht nicht über der Trübsal sondern über der Freude am Gebet. Lass dir etwas zu essen bringen.“ Er gehorchte und ließ von da an von seiner Strenge ab. Später sagte er: „Sorge und Trübsal sind die Wurzeln aller bösen Mächte.“

## Ich will dir ein Geheimnis verraten

Hazrat Bastami, ein großer Sufimeister Indiens, begab sich, als er noch jung war, auf Pilgerreise nach Mekka. Unterwegs begegnete er einem wandernden Derwisch, der ein Meister mit tiefer Verwirklichung zu sein schien. Bastami suchte ein Gespräch mit ihm und der Derwisch fragte ihn: „Wohin gehst du?“

„Ich mache eine Pilgerfahrt nach Mekka.“

„Warum?“

„Weil ich auf der Suche nach Allah bin.“

„Warum suchst du Allah in Mekka? Du wirst den heiligen Stein umkreisen, und was wirst du erlangen? Ich will dir ein Geheimnis verraten. Allah wohnt nicht in Mekka, und hat seit seiner Erbauung auch nie dort gewohnt. Allah hat das menschliche Herz, dein Herz, seitdem du geboren wurdest nie verlassen. Darum, geh nach Hause und meditiere.“

## Um meiner selbst willen

Ein Schüler sah einmal seinen Meister AbuJazid die ganze Nacht in Meditation versunken, und er schien den Dingen der Welt entrückt zu sein. Gegen Morgen bewegte er sich und begann zu beten: „O Allah, es gibt Menschen, die dich suchen, und du schenkst ihnen die Gabe auf dem Wasser zu gehen oder in der Luft zu wandeln, und sie sind damit zufrieden. Ich bitte dich, bewahre mich davor, ein solcher Mensch zu werden. Es gibt Menschen, die dich suchen, und du gibst ihnen die Gabe, in einem Augenblick über die ganze Erde zu fahren, und sie sind damit zufrieden. Ich bitte dich, bewahre mich davor, ein solcher Mensch zu werden. Und es gibt Menschen, die dich suchen, und du gibst ihnen die verborgenen Schätze der Erde, und sie sind damit zufrieden. Ich bitte dich, bewahre mich davor, ein solcher Mensch zu werden.“ Und so zählte er mehr als zwanzig solcher Wundergaben auf, die Allah seinen Freunden verleiht.

Dann wandte er sich um, gewährte seinen Schüler und fragte ihn: „Wie lange bist du hier gewesen?“

Der antwortete: „Eine lange Zeit.“

Da schwieg der Meister. Doch der Schüler drängte ihn: „Herr, erzähle mir etwas von dem, was du erlebt hast.“

„Gut, ich will dir etwas erzählen, das dir von Nutzen sein kann. Allah führte mich in die untere Sphäre und ließ mich im unterirdischen Reich umherwandern. Er zeigte mir die Welten und was unter ihnen ist. Darauf führte er mich in höchste Sphäre und ich bekam die Lustgärten des Paradieses zu sehen und durfte bis vor seinen Thron kommen. Er fragte mich: ‚Bitte mich um etwas von dem, was du gesehen hast, und ich will es dir geben.‘ Ich aber erwiderte: ‚Herr, ich habe

nichts gesehen, das ich so schön gefunden hätte, dass ich dich darum bitten würde.' Da sagte der Herr: ‚Du bist in Wahrheit mein Diener, denn du dienst mir mit aufrichtigem Herzen um meiner selbst willen.' Verstehst du jetzt, worauf es ankommt?"

Der Schüler sagte nachdenklich nickend: „Ja, ich glaube, dass ich jetzt verstanden habe.“

## Beten ohne Unterlass

Zum Vater Lucius in Enna kamen einige Mönche, die sich Männer des Gebets nannten, und der Vater fragte sie: „Welche Art von Handarbeit macht ihr?"

Sie antworteten: „Wir führen überhaupt keine Handarbeiten aus, doch beten wir, wie der Apostel sagt, ohne Unterlass.“

„So esst und schlaft ihr gar nicht?"

„Doch wir essen und schlafen.“

„Und wer betet dann für euch, während ihr esst und schlaft?"

Sie waren ratlos und wussten keine Antwort.

Der Vater Lucius sprach darauf: „Vergebt mir meine Brüder, aber dann betet ihr nicht wirklich ohne Unterlass. Doch ich will euch zeigen, wie ich, während ich mit meinen Händen arbeite, ohne Unterlass bete. Während ich sitze und mit der Hilfe Gottes meine Palmmatten flechte, wiederhole ich: ‚Oh Gott, habe in deiner liebenden Güte Erbarmen mit mir und lösche all meine Vergehen aus.' Ist dies ein Gebet oder nicht?" Als sie zustimmend nickten, fuhr er fort: „Wenn ich so den ganzen Tag arbeite und mit Herz und Mund bete, verdiene ich mehr oder weniger sechzehn Dinar, von denen ich zwei vor die Tür lege und den Rest für Nahrung ausbe. Derjenige aber, der die zwei Dinare findet, betet für mich während ich esse und schlafe, und so ist durch Gottes Gnade das Beten ohne Unterlass in mir erfüllt.“

## Wie sollen wir beten?

Die Brüder fragten den Abt Makarios: „Wie sollen wir beten, Vater?"

Der alte Mann antwortete ihnen: „Es ist nicht nötig im Gebet viele Worte zu machen. Hebt oft eure Hände und sagt: ‚Herr, habe nach deinem Willen und Wissen Erbarmen mit mir.' Und wenn Krieg in eurer Seele ist, fügt hinzu ‚Hilf mir.' Und da er weiß, was wir wirklich brauchen, wird er uns seine Barmherzigkeit zeigen.“

# Frei fließender, offener Geist

## Beweglich und frei

Ein Schwertkämpfer suchte einen Zenmeister auf und sagte zu ihm: „Meister, wenn ich mich mit dem Schwert übe, versuche ich meinen Geist völlig zu konzentrieren. Doch ganz gleich wo und wie ich ihn konzentriere, sei es auf das Schwert, auf den Gegner, auf den Unterbauch, ich fühle mich nicht wirklich frei. Immer fühle ich eine gewisse Hemmung in meinem Geist und meinen Bewegungen. Bitte gib mir einen Rat.“

Der Meister antwortete: „Du musst deinen Geist nirgendwo konzentrieren. Wenn der Geist nirgendwo konzentriert ist und an keinem Ort und auf kein Objekt fixiert wird, ist er frei beweglich und überall zugleich konzentriert. Übe dich darin, und du wirst wirkliche Freiheit erlangen.“

## In der Art der jungen Triebe

Ein alter Meister brach eines Tages in den frühen Morgenstunden zu einem Spaziergang auf. Als er nach geraumer Zeit wieder zurückkehrte fragte ihn einer seiner Schüler: „Meister, wo bist du spazieren gewesen?“

„Ich war in den Bergen,“ erwiderte der Meister.

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

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

Er hatte sich leiten lassen von seiner Intuition, der Quelle aller Weisheit.

## Nichts

Ein Schüler saß in stiller Meditation.

Als sein Meister ihn so still sitzen sah, fragte er ihn: „Was machst du da?“

Der Schüler antwortete: „Ich mache nichts.“

Darauf der Meister: „Lass auch das los.“

## Denke nicht an Gutes, denke nicht an Schlechtes

Yün Tschü hatte sich in der Nähe seines Klosters auf dem Berg eine Hütte errichtet, um dort in Abgeschiedenheit zu meditieren. Doch kam er noch jeden Tag zum Mittagmahl ins Kloster. Dann blieb er eine Weile weg und kam erst nach zehn Tagen wieder zum Essen.

Meister T'ung Shan fragte ihn: „Warum bist du in den vergangenen Tagen nicht zum Mittagessen gekommen?“

Yün Tschü antwortete: „Jeden Tag kamen Himmelsgeister zu mir und brachten mir Nahrung dar. Deshalb war ich nicht hungrig.“

Der Meister sagte: „Bis jetzt dachte ich, dass du ein außergewöhnlicher Praktizierender bist. Und nun sehe ich, dass du noch solche Anschauungen hast. Komm heute Abend in mein Zimmer.“

Am Abend suchte Yün Tschü den Meister auf.

Der rief laut: „Hüttenmeister Yün Tschü!“

„Ja!“, erwiderte Yün Tschü.

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

Yün Tschü verstand und verbeugte sich.

Er kehrte zu seiner Hütte zurück und setzte sich friedlich in Meditation. Als die Himmelsgeister wieder kamen, konnten sie ihn nicht finden, so sehr sie auch nach ihm suchten. Drei Tage erschienen sie noch und dann tauchten sie nie wieder auf.

## Der Buddha hat keine feste Gestalt

Eines Tages, als Ma Tsu vor seiner Hütte in Meditation saß, kam sein Meister Huai Dschang vorbei. Der Meister fragte ihn: „Warum meditierst du?“

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

Da nahm Huai Dschang einen Ziegelstein, der vor der Hütte lag, setzte sich auf die Erde und begann ihn zu polieren.

Ma Tsu fragte erstaunt: „Warum poliert Ihr diesen Ziegelstein?“

Der Meister antwortete: „Ich will mir einen Spiegel machen.“

„Aber es ist doch unmöglich, aus einem Ziegelstein einen Spiegel zu machen!“

Huai Dschang sagte: „Wenn es unmöglich ist, aus einem Ziegelstein einen Spiegel zu machen, wie sollte es dann möglich sein, durch Sitzen in Meditation zum Buddha zu werden?“

Ma Tsu fragte: „Was soll ich denn dann tun?“

Der Meister antwortete: „Wenn ein Ochsenkarren sich nicht mehr vorwärts bewegt, schlägst du dann den Karren oder den Ochsen?“

Ma Tsu wusste keine Antwort.

Huai Dschang fuhr fort: „Übst du dich darin, in Meditation zu sitzen oder übst du dich, wie ein Buddha zu sitzen? Meditation selbst ist weder Sitzen noch Liegen, Stehen oder Gehen. Der Buddha hat keine feste Gestalt. Die Wahrheit verweilt nirgendwo, man kann sie weder ergreifen noch zurückweisen. Wenn du dich 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 Dschang antwortete: „Mit dem Auge der Weisheit kann man die Wahrheit erkennen.“

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

Der Meister antwortete: „Solange man noch an Vorstellungen wie Geburt und Tod oder Kommen und Gehen anhaftet, kann man diese Wahrheit nicht erkennen.“

Ma Tsu hatte darauf eine tiefe Einsicht und sein Geist erlangte Gelöstheit.

## Wie ein Schatz in der eigenen Hand

Meister Patrul kam auf seinen Wanderungen in ein Kloster in Osttibet. Dort lebte ein Mönch, der war in der Philosophie des Buddhismus sehr bewandert und hatte den Gelehrtentitel eines Khenpo erlangt, aber noch keine wirkliche Einsicht in die Natur des Geistes gewonnen. Da ihm dieser Mangel schmerzlich bewusst war und er gehört hatte, dass Patrul ein verwirklichter Meister war, bat er ihn inständig, ihn in die Natur des Geistes einzuführen. Der Meister aber antwortete nur: „Ja, ja, wir werden sehen.“ Und dann geschah weiter nichts.

Nach einigen Tagen, bat er ihn noch einmal, aber er erhielt wieder nur als Antwort: „Ja, ja, wir werden sehen.“ Und dann geschah weiter nichts. Der Khenpo fragte den Meister noch mehrere Male. Jedes Mal erhielt er dieselbe Antwort, und dann wandte sich der Meister ab, legte sich draußen auf die Erde und schaute in den Himmel, was eine seiner Lieblingsbeschäftigungen war, der er oft stundenlang nachging.

Schließlich dachte der Khenpo sich: „Ich betrachte mich als seinen Schüler, vielleicht sollte ich mich einfach neben ihn legen.“ Und so ging er am Abend nach draußen und legte sich neben Patrul.

Nach einer Weile fragte der Meister: „Khenpo, was siehst du?“

„Ich sehe den Himmel.“

„Ja, ja“, brummte der Meister und nach einer Weile Stille fragte er weiter: „Was siehst du am Himmel?“

„Ich sehe den Mond.“

„Ja, ja, wunderbar!“, brummte der Meister und nach einer Weile Stille fuhr er fort: „Hörst du die Hunde in der Ferne bellen?“

„Ja, ich höre sie.“

Dann schwieg Patrul.

In diesem Augenblick erlangte der Khenpo eine erste Einsicht in die Natur des Geistes, die jenseits aller Logik liegt. Er erkannte zum ersten Mal den ursprünglichen Geist und erreichte später in seinem Leben eine tiefe Verwirklichung. Der, dessen Herz von der inspirierenden Gegenwart des Meisters berührt wird, sieht die Wahrheit so deutlich wie einen Schatz in der eigenen Hand.

### Eine tiefe Einsicht

Der alte Wei Ming suchte den Meister Hui Neng auf, der Schüler beim selben Meister wie er gewesen war und inzwischen den Ruf eines erleuchteten Lehrers hatte. Wei Ming bat ihn um Unterweisung, da er noch immer keine wirkliche Einsicht erlangt hatte.

Hui Neng sagte ihm: „Bitte konzentriere deine Gedanken einen Augenblick lang, ohne in Begriffen von gut oder schlecht zu denken.“

Wei Ming konzentrierte sich und Hui Neng fuhr fort: „Kehre gerade jetzt, wo du nicht an gut und schlecht denkst, zu dem zurück, was du warst, bevor deine Eltern geboren wurden.“

Als er diese Worte hörte, hatte Wei Ming plötzlich eine tiefe Einsicht. Er verbeugte sich und sagte: „Ich fühle mich wie jemand, der Wasser trinkt und aus sich selbst heraus weiß, wie frisch es schmeckt. Erst jetzt konnte ich nach all den Jahren der Praxis die Fehler in meinem Denken klären.“

## Du bist bereits diese Wahrheit

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

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

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

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

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

## Nur ein Pinienzweig

Im alten Japan, hatte ein Mönch, der Verwalter des altehrwürdigen Zenklosters Eihei-ji war, oft wichtige Geldtransporte zu machen. Eines Tages, als er wieder einmal aufbrach, heftete sich ein Dieb an seine Fersen, der von der Aufgabe des Mönches wusste und versuchen wollte, während der Nacht das Geld zu stehlen. Bei Anbruch der Dunkelheit erreichte der Mönch eine Hütte, und zog sich darin zum Schlaf zurück. Der Dieb versteckte sich draußen und wartete geduldig bis er sich sicher war, dass der Mönch eingeschlafen sein musste. Dann schlich er sich langsam an die Hütte heran und schob ganz vorsichtig die Tür auf. Der klare Mond schien zum Fenster herein und erhellte den Hüttenraum. Der Dieb schaute sich um, doch das Zimmer war leer, nur mitten im Raum stand ein einfacher Pinienzweig. Verwundert schob er die Tür wieder zu und dachte: ‚Ich habe doch gesehen wie der Mönch hineingegangen ist, und bin die ganze

Zeit hier geblieben. Einen anderen Ausgang gibt es nicht. Wo kann er nur hin sein?' Er ging um die Hütte herum, doch vom Mönch war keine Spur zu sehen. Dies gab ihm reichlich zu denken. Nach einer Weile schob er noch einmal die Tür auf, und wieder sah er nur den Pinienzweig. Mehrere Male schaute er so in die Hütte hinein, aber immer war nur der vom Mond beschienene Pinienzweig im Raum. Da wurde der Dieb mutiger und trat vorsichtig in die Hütte ein. Er schaute sich um und fand nichts und niemanden, keinen Mönch und auch kein Geld, nur diesen Pinienzweig. Da dachte der Dieb, dass dieser Mönch magische Kräfte besitzen müsse, die es ihm erlaubten sich in einen Pinienzweig zu verwandeln. Und er sagte sich: ‚Diese Kraft ist bestimmt wichtiger für mich als sein Geld. Mit solch einer magischen Kraft könnte ich ein Meisterdieb werden und jedem Verfolger leicht entkommen. Ich muss diese Kraft unbedingt von ihm erlernen.‘ Mit diesem Vorsatz wartete er die ganze Nacht draußen vor der Hütte.

Als es Morgen war, öffnete er wieder leise die Tür. Diesmal fand er den Mönch mitten im Zimmer in Meditationshaltung sitzend. Der Pinienzweig war verschwunden.

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

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

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

Der Mönch lächelte: „Ich besitze überhaupt keine magischen Kräfte, ich bin einfach nur die ganze Nacht in Zazen gesessen. Das ist meine einzige magische Kraft.“

Der Dieb war beeindruckt und bat den Mönch, ihm zu zeigen wie man Zazen macht. Dieser unterwies ihn daraufhin gutwillig in den wesentlichen Punkten der Meditation.

## Übereile nichts

In Tibet praktizierten einst einige Mönche unter der Anleitung ihres Meisters in einer traditionellen Klausur von drei Jahren und drei Monaten. Als sie schon einige Monate lang meditiert hatten, erschien einem dieser Mönche während seiner Meditation eine Spinne, die sich ininigem Abstand von ihm von der Decke herabließ und vor seiner Nase baumelte. Anfangs schenkte er ihr keinerlei Aufmerksamkeit. Doch wie die Tage verstrichen und die Spinne jeden Tag wieder kam und sogar näher rückte und größer wurde, fühlte er sich durch ihre Anwesenheit gestört. Und so versuchte er auf allerlei Art sie loszuwerden. Er meditierte über Mitgefühl, lenkte seinen guten Willen auf die Spinne und bat sie zu gehen. Doch sie blieb. Dann bat er die zornvollen Schützer des Dharma um Hilfe und wiederholte ihr Mantra und wollte so die Spinne vertreiben. Aber auch das half nicht. Da dachte er: ‚Ich meditiere einfach über die Unwirklichkeit aller Erscheinungsformen, die Spinne eingeschlossen.‘ Aber auch das war nicht von Erfolg gekrönt. Die Spinne erschien jeden Tag wieder, und sie kam immer näher und wuchs immer mehr. Schließlich war sie so groß geworden und kam so nah, dass der Mönch völlig irritiert war und überhaupt nicht mehr meditieren konnte. Da er vollkommen ratlos war, suchte er seinen Meister auf und erzählte ihm die Begebenheit. Der Meister hörte ruhig zu und sagte, als er geendet hatte, lächelnd: „Es scheint, dass du alles versucht hast, was man tun kann. Was willst du als nächstes unternehmen?“

Bei dieser Frage brach es aus dem Mönch hervor: „Wenn nichts hilft, so bleibt mir keine andere Wahl als die Spinne mit einem Messer zu töten! Denn unter diesen jetzigen Umständen kann ich nicht meditieren. Und auch die Spinne hat keinen Nutzen von mir. Auch wenn es verboten ist, ein Lebewesen zu töten, so ist es doch genauso wichtig, dass ich mich von diesem Hindernis befreie und meine Arbeit auf dem Weg zum Erwachen fortsetzen kann.“

Der Meister erwiderte: „Übereile nichts. Töte die Spinne nicht. Warte bis morgen. Höre gut zu und tue, was ich dir sage. Gehe zurück in dein Zimmer und meditiere wieder. Nimm dieses Stück Kreide und zeichne damit, sobald die Spinne vor dir erscheint, ein Kreuz auf ihren Bauch. Und komme danach sogleich zu mir.“

Der Mönch setzte sich wieder in Meditation, und er saß noch nicht lange, so baumelte die Spinne wieder vor seiner Nase. Sofort nahm er die Kreide und malte ein Kreuz auf den Bauch der Spinne. Dann stand er augenblicklich auf, legte sein Mönchstuch über die Schultern und begab sich zum Meister: „Die Spinne ist mir wieder erschienen und ich habe mit der Kreide ein Kreuz auf ihren Bauch gemacht.“

Da sagte der Meister: „Bitte nimm einmal deinen Mönchsumhang ab und lass mich mal schauen.“

Der Mönch war verwirrt und dachte: ‚Was soll denn das?‘ Aber er gehorchte. Der Meister wies mit dem Finger auf den Bauch und sagte: „Schau, wohin du das Kreuz gemalt hast.“

Der Mönch schaute an sich herunter und sah erschrocken, dass er sich das Kreuz auf den eigenen Bauch gemalt hatte. Hätte er die vermeintliche Spinne mit einem Messer erstochen, so hätte er sich selbst erstochen. Durch das Geschick des Meisters wurde ihm klar, dass die Spinne eine Täuschung seines eigenen Geistes war. Und von diesem Tage an kam die Spinne nie wieder.

### Oh, wie bedauerlich!

Ein Mann kam zu Meister Dschamgön Kongtrül und erzählte ihm: „Ich habe neun Jahre lang in einer Hütte in Zurückgezogenheit meditiert und jetzt bin ich so weit: Wann immer ich meine Aufmerksamkeit auf etwas richte, so bleibt sie, ohne zu wanken, darauf konzentriert. Ich fühle mich sehr ruhig und heiter und erfahre einen Zustand, der, völlig frei von Gedanken, voller Glückseligkeit und Klarheit ist. Ich würde sagen, dass ich in meiner Meditation recht erfolgreich war.“ Dschamgön Kongtrül jedoch antwortete nur: „Oh, wie bedauerlich!“ Der Mann hatte so eine Antwort nicht erwartet und zog sich ein wenig verunsichert zurück.

Als er in seinem Zimmer war, überdachte er die Begegnung, und da er sich seiner Verwirklichung ganz sicher war, zweifelte er, ob Dschamgön Kongtrül tatsächlich ein so großer Meister war. Am anderen Morgen jedoch suchte er ihn wieder auf und sagte: „Meister, ich glaube wirklich, dass meine Praxis meditativer Sammlung gut ist! Ich habe es geschafft, die geistigen Zustände von Freude und Schmerz als gleich anzusehen, und Gier, Hass und Unwissenheit haben nicht mehr wirkliche Macht über mich. Ich würde sagen, dass dies nach neun Jahren Meditation recht gut ist.“ Meister Dschamgön antwortete wiederum nur: „Oh, wie bedauerlich!“ Diese Worte verunsicherten ihn diesmal noch mehr als am Tage zuvor und er fragte: „Ich bin aufgrund Eures großen Ansehens zu Euch gekommen, um Euch über die Natur des Geistes zu befragen. Am Tage ist meine Meditation gut, dazu habe ich keine Fragen, doch wie soll man in der Nacht praktizieren? Da habe ich einige Schwierigkeiten!“ Dschamgön Kongtrül aber antwortete wiederum nur: „Oh, wie bedauerlich!“ Da dachte der Mann bei sich: „Vielleicht ist er gar kein so großer Meister und hat gar nicht die Erfahrungen, die ich habe, und ist nur neidisch. Wenn ich ihm erzähle, dass ich auch noch die Hellsicht erlangt habe und mehrere Tage in die Zukunft sehen kann, wird er wohl glauben, dass ich gut meditiert habe!“ Doch der Meister sagte auch darauf nur: „Oh, wie bedauerlich!“

Der Mann zog sich zurück. Die Reaktion des Meisters gab ihm reichlich zu denken. Nach einigen Tagen schließlich suchte er Dschamgön Kongtrül auf und bat: „Meister, ich werde mich wieder zur Meditation zurückziehen. Bitte gebt mir einen Rat, wie ich meditieren soll!“

Der Meister antwortete ihm: „Du sollst überhaupt nicht meditieren! Gib von heute an alle vorsätzliche Meditation auf. Geh zu deiner Hütte zurück und praktiziere dort drei Jahre lang in Abgeschiedenheit. Doch bemühe dich nicht im Geringsten, eine Meditation aufzubauen und einen Zustand der Stille zu halten. Lass alle Anstrengung fallen.“ Der Mann verstand nicht so recht, wie das funktionieren sollte, doch da er inzwischen Vertrauen gefasst hatte, sagte er: „In Ordnung, ich werde es versuchen.“

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

Als die drei Jahre vorüber waren, begab er sich wieder zu Dschamgön Kongtrül, erzählte ihm von seinen Erfahrungen und bat um seinen Rat. Der Meister sagte erfreut: „Recht so, recht so! In diesen drei Jahren hast du erfolgreich meditiert. Man sollte nicht meditieren, indem man etwas vorsätzlich im Geist behält, aber man sollte auch nicht zerstreut sein.“

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

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

## Sechzehn Arme, zweiunddreißig Füße

In Indien unterrichtete ein Meister einen seiner Schüler in der Praxis auf die Meditationsgottheit Hevajra und schickte ihn darauf in eine Meditationsklausur. Der Schüler praktizierte unermüdlich und visualisierte sich selbst in der Form des sechzehnarmigen Hevajra. Seine Meditation war so gut, dass er sich schließlich in der Gestalt des sechzehnarmigen Hevajra manifestieren konnte. Dies machte ihn ein wenig stolz.

Der Meister merkte, obwohl er weit weg war, dass sein Schüler den Anfechtungen des Stolzes erlegen war. Da er wie jeder authentische Meister nur den einen Wunsch hatte, dass sein Schüler wirklich auf dem Weg des Erwachens vorankam, machte er sich auf den Weg, um ihn zu besuchen. Als er in der Einsiedelei ankam, freute sich der Schüler sehr über seinen Besuch. Der Meister bat ihn: „Ich bin einen langen Weg hierher gewandert und bin jetzt ein wenig müde. Würdest du wohl Wasser holen und meine Füße waschen?“ Der Schüler beeilte sich, den Wunsch des Meisters zu erfüllen, und begann dann, ihm voller Hingabe die Füße zu waschen.

Kaum hatte der Schüler begonnen, manifestierte der Meister plötzlich vier Füße. Doch das machte dem Schüler nichts, er manifestierte sofort vier Hände. Kaum hatte er vier Hände, hatte der Meister schon acht Füße, und der Schüler reagierte mit acht Händen. Kaum hatte er acht Hände, zeigte der Meister sechzehn Füße. Als der Schüler sogleich sechzehn Hände bereithielt, manifestierte der Meister zweiunddreißig Füße. Plötzlich war der Schüler mit seiner Kunst am Ende. Er hatte nur auf sechzehn Arme meditiert und konnte nicht über diese sechzehn hinausgehen, da er noch nicht die letztendliche Natur des Geistes und die darin enthaltene Grenzenlosigkeit verwirklicht hatte. Sein Stolz war gebrochen.

Später gab ihm der Meister ausführliche Unterweisungen über die Natur des Geistes und wie man auf sie meditiert. Als der Schüler diese Unterweisungen in der Meditation anwandte, war er bald imstande, im grenzenlosen Geist zu verweilen und zahllose Ausstrahlungen zu manifestieren.

## Der Weise auf dem Drachenberg

Die zwei Mönche Tung Shan und Mi wanderten in den Bergen. Als sie sich an einem Bergbach erfrischten, sahen sie ein Stückchen Gemüse auf dem Wasser schwimmen. Sie dachten sich: „Wer mag hier in den einsamen Bergen wohnen? Es ist bestimmt ein Einsiedler, der in der Nähe des Baches seine Hütte hat.“ Und sie beschlossen, dem Lauf des Wassers bergauf zu folgen und dem Einsiedler einen Besuch abzustatten.

Nach einer Weile kamen sie zum Drachenberg, und als sie ein gutes Stück hinaufgestiegen waren, sahen sie eine kleine Einsiedelei. Ein bärtiger, alter Mann mit langen weißen Haaren schaute zur Tür heraus, der offensichtlich ihr Kommen schon von Weitem bemerkt hatte. Er fragte: „Es führen keine Wege in diese Berge, welchem Pfad seid ihr gefolgt, um hierher zu gelangen?“

Tung Shan entgegnete: „Wenn es keine Wege gibt, wie seid denn Ihr hierher gelangt?“

Der Weise antwortete: „Auf dem Pfad von Wasser und Wolken.“

„Und wie lange lebt Ihr schon auf diesem abgeschiedenen Berg?“

„Ich kümmere mich nicht um die vorüberziehenden Jahre. Im Frühling wird die Luft mild, die Gräser sprießen, die Bäume grünen. Im Herbst wird das Wetter rau und Kälte fällt zur Erde hernieder. Das ist alles, was ich weiß“, erwiderte der Einsiedler.

Mi fragte: „Wer war denn dann zuerst hier, Ihr oder der Drachenberg?“

„Ich weiß es nicht.“

„Warum wisst Ihr es nicht?“

„Weil ich nicht dem Weg der Götter und Menschen folge.“

Tung Shan fragte: „Und was hat Euch bewegt, völlig allein auf dem Drachenberg zu leben?“

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

Die beiden Mönche verstanden, dass der alte Weise den dualistischen Geist der Widersprüche und Zweifel überschritten hatte und verbeugten sich ehrerbietig vor ihm.

## Unbewusst, natürlich und von selbst

Als er jung und kräftig war, im besten Mannesalter, verließ der Prinz Gautama gegen den Wunsch seiner Eltern und seiner Frau den königlichen Palast und begab sich in die Hauslosigkeit, um das zu suchen, was nicht Geburt, Alter, Krankheit und Tod unterworfen ist. Auf seiner Suche ging er zuerst bei zwei brahmanischen Meistern in die Lehre. Er praktizierte ihre jeweiligen Unterweisungen bis zur Vollendung, doch hatte Gautama am Ende nicht das Gefühl, eine wirkliche Antwort auf seine Frage gefunden zu haben. Und so brach er auf, um die Suche nach dem, was gut ist, dem unvergleichlich höchsten Frieden echter Verwirklichung, allein fortzuführen.

Während seiner Wanderung fand er schließlich am Ufer eines silbern strömenden Flusses einen wunderschönen Platz, der von einer anmutigen Baumgruppe bewachsen und gut zugänglich war. In der Nähe lag ein Dorf, wo er um Essen bitten konnte. An diesem Ort schienen Gautama alle Bedingungen erfüllt, um inneren Fortschritt anzustreben, und er ließ sich dort nieder.

Er dachte: ‚Nasses oder feuchtes Holz kann man nicht mit einem Reibholz entzünden, und mit einem Geist, der sich nicht von den Geistesgiften befreit hat, wird man niemals unmittelbare Einsicht in die höchste Weisheit und vollkommene Verwirklichung erlangen. Ich will deshalb versuchen, meine Gedanken und Gefühle mit aller Gewalt zu bändigen.‘ Dabei unternahm er eine solch große willentliche Anstrengung, dass ihm Ströme von Schweiß aus den Achselhöhlen brachen und ihm zumute war als würde ein stärkerer Mann einen schwächeren niederzwingen. Doch Befreiung von den Geistesgiften erlangte er durch diese große Anstrengung nicht.

Da kam ihm der Gedanke: ‚Vielleicht sollte ich mich durch intensives Anhalten meiner Atmung noch entschiedener in die Selbstversenkung vertiefen.‘ Und er hielt den Atem immer wieder lange an, bis in seinen Ohren ein gewaltiges Sausen einsetzte, und er das Gefühl hatte, als würde ein Schmied in ihm kräftig seinen Blasebalg betätigen. Doch Befreiung von den Geistesgiften erlangte er durch dieses intensive Anhalten der Atmung nicht.

Darauf hielt er den Atem noch länger an, bis ihm gewaltige Energieströme gegen die Schädeldecke schlugen, und sein Schädel sich anfühlte, als würde er von einem kräftigen Mann mit einer Schwertspitze bearbeitet. Als auch das nichts half, hielt er immer stärker und stärker den Atem an bis er das Gefühl hatte, als würde ein Kuhschlächter seinen Bauch zerschneiden. Sein Körper brannte gewaltig und ihm war zumute, als würde er in einer Grube voll heißer Kohlen

verglühen. Aber einen Durchbruch, eine Befreiung von den Geistesgiften, fand er durch diese übergroße Anstrengung nicht.

Da dachte Gautama: ‚Wenn das Anhalten des Atems allein nicht hilft, vielleicht sollte ich dann noch zusätzlich so wenig Nahrung wie möglich zu mir nehmen.‘ Von da an aß er täglich nur noch wenige Körner und Bohnen, so dass der Körper bald sehr stark abmagerte. Die Rippen standen hervor wie Dachsparren eines verfallenen Hauses, die Gelenke seiner Glieder waren wie die Knoten von Gräsern, sein Gesäß sah aus wie die Huffläche eines Kamels, seine Augen lagen tief in ihren Höhlen vergleichbar Sternen, die sich in einem tiefen Brunnen widerspiegeln. Seine Haut war schrumpelig und welk geworden. Wenn er seinen Bauch streichelte, so berührte er dabei das Rückgrat. Und wenn er den Rücken streichelte, so berührte er die Bauchdecke. Er war so geschwächt, dass er vornüber fiel, wenn er sich entleeren musste. Und wenn er, um sich körperlich zu erfrischen, mit den Händen über die Haut rieb, so fielen die an den Wurzeln verfaulten Haare einfach aus.

Da kam Gautama der Gedanke: ‚Welche schmerzlich scharfen Empfindungen auch immer Asketen und Brahmanen vor mir gefühlt haben mögen, sie können nicht mehr durchlitten haben als ich, dies ist das höchste, mehr darüber hinaus gibt es nicht. Und was auch immer Asketen und Brahmanen an schmerzlich scharfen Empfindungen in der Zukunft fühlen werden, sie werden nicht mehr leiden als ich, dies ist das höchste, mehr darüber hinaus gibt es nicht. Und doch habe ich durch all diese bitteren Erfahrungen nicht unmittelbare Einsicht in die höchste Weisheit erlangt, die alles Leiden transzendiert und vollkommene Befreiung schenkt.‘ Und er fragte sich: ‚Sollte es nicht einen anderen Weg zum Erwachen geben?‘ Als er so nachdachte, fiel ihm ein, wie er als Junge im Schatten eines Baumes sitzend, ganz von selbst in einen freudvollen, glücklichen 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.

## Deine Ruhe und dein Frieden taugen nichts

Ein Einsiedler flehte zu Gott: „Herr, befreie mich von allen Leidenschaften und Anfechtungen.“ Nach einer Weile schien es ihm, dass sein Gebet Erhörung gefunden hatte, da keinerlei Beunruhigung mehr in seinem Geist auftauchte.

Er begab sich zu seinem geistlichen Vater und sagte ihm: „Ich habe Ruhe und Frieden erlangt. Gott hat mein Gebet erhört und mich von allen Leidenschaften und Anfechtungen befreit.“

Der alte Mann erwiderte: „Deine Ruhe und dein Frieden taugen nichts für die Entwicklung deiner Seele. Geh und bete zu Gott, dass die Leidenschaften und Anfechtungen wieder zurückkehren, denn gerade durch die Anfechtungen macht die Seele Fortschritte.“

Der Einsiedler folgte dem Rat des Greises. Als die Leidenschaften und Anfechtungen zurückkehrten, betete er nicht mehr, dass er von ihnen befreit werde, sondern: „Herr, schenke mir geistige Kraft und Geduld, damit ich alle Anfechtungen und Leidenschaften als Herausforderung akzeptiere und durch sie in meiner geistigen Entwicklung voranschreiten kann.“