

Vergänglichkeit und Tod



Geschichten und Zitate aus den Weisheitstraditionen der Menschheit

Kapitel 4

Schlafe ein mit der Erinnerung an den Tod,
und erhebe dich mit dem Gedanken,
dass du nicht lang leben wirst.

Uwais El-Qarni

Wenn du nur eine Dharmapraxis wählen kannst, dann wähle die Meditation über Vergänglichkeit.

Am Anfang bewirkt die Meditation über Tod und Vergänglichkeit, dass du den Weg des Dharma betrittst. In der Mitte gibt sie dir den Anstoß, Heilsames zu tun. Am Ende verhilft sie dir dazu, die Gleichheit aller Phänomene zu erkennen.

Am Anfang bewirkt die Meditation über Vergänglichkeit, dass sich dein Haften an den Dingen dieses Lebens lockert. In der Mitte führt sie dazu, jede Bindung an Samsara abzustreifen. Am Ende hilft sie, den Weg zum Nirwana zu gehen.

Am Anfang entwickelst du durch die Meditation über Vergänglichkeit Vertrauen. In der Mitte gibt sie dir Energie beim Praktizieren. Am Ende hilft sie dir, Weisheit entstehen zu lassen.

Am Anfang bewirkt die Meditation über Vergänglichkeit, dass du dich auf die Suche nach dem Dharma begibst, solange bis du völlige Gewissheit hast. In der Mitte spornt sie dich zum Praktizieren an, und am Ende hilft sie dir, das höchste Ziel zu erreichen.

Am Anfang bewirkt die Meditation über Vergänglichkeit, dass du mit einer Energie praktizierst, die dich wie eine Rüstung schützt, solange bis du völlige Gewissheit hast. In der Mitte führt sie dich dahin, dass du in deiner Praxis Energie im Tun hast. Und am Ende bringt sie dich dazu, mit einer Energie zu praktizieren, die unersättlich ist.

Geshe Potowa

Der Engel des Todes

Ein Geizhals hatte mit viel Aufwand und Sparsamkeit etwa 300.000 Dinare angesammelt. Außerdem besaß er Häuser, Ländereien und alle Arten von Wohlstand. Wie er nun so viel Geld und Wohlstand besaß, entschloss er sich, ein Jahr einfach nur mit dem Genuss des Erreichten zu verbringen, völlig komfortabel zu leben und alle Anstrengung aufzugeben, um danach zu sehen, was er in Zukunft tun wolle.

Doch nicht lange nachdem er sich für ein Leben der Muße und des Genusses entschieden hatte, erschien ihm der Engel des Todes und sagte: „Ich will dich holen, deine Zeit auf Erden kommt zu ihrem Ende.“

Der Geizige war entsetzt und nicht bereit, all seinen Besitz und seine Errungenschaften aufzugeben und dem Engel des Todes zu folgen. Er begann mit dem Engel zu verhandeln: „Bitte gewähre mir mindestens noch drei Tage auf Erden, und ich werde dir ein Drittel meiner Besitztümer überlassen.“ Der Engel des Todes schüttelte den Kopf und sagte: „Deine Zeit ist vorüber und du musst jetzt mit mir kommen.“

Der Geizige insistierte: „Bitte gewähre mir noch zwei Tage auf Erden. Ich gebe dir dafür 200.000 Dinare aus meinem Besitz.“ Aber der Engel des Todes schüttelte nur den Kopf.

Daraufhin bot ihm der Geizige in seiner Verzweiflung all seinen Besitz, wenn er ihm nur noch einen einzigen Tag auf Erden gewähren würde. Aber der Engel des Todes sagte nur: „Du musst jetzt mitkommen, du hast keine andere Wahl.“

Der Geizige sagte: „Gut, wenn es so ist, werde ich dir wohl folgen müssen. Doch bitte gewähre mir noch ausreichend Zeit, um den Zurückbleibenden ein paar mahnende Worte aufschreiben zu können.“ Diese Zeit gewährte ihm der Engel des Todes.

Und der Geizige schrieb mit seinem eigenen Blut: „Mensch, nutze dein jetziges Leben. Ich konnte mit all meinem über die Jahre meines Lebens angesammelten Reichtum nicht einmal eine Stunde mehr für mich erkaufen. Stelle sicher, dass du den Wert deiner Zeit erkennst. Nutze deine Zeit.“ Nachdem er dies geschrieben hatte, folgte er dem Engel des Todes.

Das Denken an den Tod

Eines Tages sagte der Buddha zu den Mönchen, die mit ihm beisammen saßen: „Das Denken an den Tod, wenn man es übt und pflegt, bringt großen Gewinn und tiefe Zufriedenheit, denn es führt uns zum Todlosen und endet im Todlosen.“ Und er fragte sie: „Übt ihr Mönche auch gewissenhaft das Denken an den Tod?“

Darauf erwiderte einer: „Ja, ich übe das Denken an den Tod.“

Der Buddha fragte ihn: „Und wie übst du das Denken an den Tod?“

„Ich denke: Ach, ich werde vielleicht nur noch diesen Tag und diese Nacht leben. Möge ich die Lehre des Erhabenen beherzigen und sie intensiv praktizieren.“

Und ein anderer Mönch sagte: „Auch ich übe das Denken an den Tod. Ich denke: Vielleicht habe ich nur noch diesen einen Tag zu leben. Möge ich die Lehre des Erhabenen beherzigen und sie intensiv praktizieren.“

Und ein dritter sagte: „Ich übe mich auch im Denken an den Tod. Ich denke: Vielleicht werde ich nur noch solange leben, wie ich brauche, um mein Essen in der Bettelschale zu verzehren. Möge ich die Lehre des Erhabenen beherzigen und sie intensiv praktizieren.“

Und ein vierter sagte: „Ich übe das Denken an den Tod, indem ich mir vergegenwärtige, dass mir vielleicht nur noch so viel Zeit bleibt, wie ich brauche, um die letzten vier oder fünf Bissen meines Essens zu kauen. Möge ich die Lehre des Erhabenen beherzigen und sie intensiv praktizieren.“

Und wieder ein anderer sagte: „Ich übe auch das Denken an den Tod, indem ich mir sage: Ich werde vielleicht nur noch solange leben, wie ich diesen einen Bissen kaue. Möge ich die Lehre des Erhabenen beherzigen und sie intensiv praktizieren.“

Und ein letzter sagte: „Auch ich übe das Denken an den Tod. Ich denke: Vielleicht werde ich nur noch solange leben, wie ich nach dem Einatmen ausatme und nach den Ausatmen einatme. Möge ich die Lehre des Erhabenen beherzigen und sie intensiv praktizieren.“

Darauf sprach der Buddha: „Es ist gut, dass ihr Mönche das Denken an den Tod übt. Doch üben sich nicht alle von euch mit ganzer Entschiedenheit. Ihr vier, die ihr denkt, dass ihr vielleicht noch Tag und Nacht, einen ganzen Tag, die Zeit für eine Mahlzeit oder für vier oder fünf Bissen einer Mahlzeit zu leben habt, übt noch nicht entschieden genug das Denken an den Tod zur Vernichtung aller Anhaftung. Nur ihr zwei, die ihr denkt, dass euer Leben vielleicht nicht mehr länger währt, als es braucht, einen Bissen zu kauen oder einen Atemzug zu machen, übt entschieden das Denken an den Tod zur Vernichtung aller Anhaftung. Wenn ihr euch von allen Fesseln befreien wollt, müsst ihr euch mit aller Entschiedenheit die Ungewissheit des Todes vor Augen halten.“

Suche weder Ruhm noch Profit, weder Pracht noch Wohlstand.
Verbringe dieses Leben einfach so wie es ist,
entsprechend den vorgefundenen Bedingungen.
Wer ist der Meister, wenn der Atem aufhört?
Nach dem Tode des Körpers bleibt nur ein leerer Name.
Wenn deine Kleider abgenutzt sind, so flicke sie,
wenn du nichts zu essen hast, so arbeite,
um dir etwas zu beschaffen.
Wie lange mag dieser illusorische Körper leben?
Willst du für seine eitlen Belange deine Unwissenheit vergrößern?

T'ung Shan

Die Teeschale und der Tod

Die Kadampa Meister meditierten jeden Tag über die Vergänglichkeit des Lebens. Wenn sie ihren Tee tranken, dachten sie: „Wie glücklich bin ich heute, dass ich meine Schale Tee trinken kann. Wer weiß, ob das morgen auch noch möglich ist, vielleicht bin ich dann schon tot.“ Jeden Abend betrachteten sie ihre Teeschale und sagten sich: „Möglicherweise werde ich den morgigen Tag nicht mehr erleben, sondern diese Nacht sterben. Da es ungewiss ist, ob ich morgen früh wieder aufwache, drehe ich meine Teeschale besser um.“ Dann meditierten sie sehr intensiv darüber, dass der Tod jeden Augenblick kommen kann. Auf diese Weise hielten sie sich immer wieder Vergänglichkeit und Tod vor Augen und waren völlig einsgerichtet auf ihre Praxis konzentriert.

Wenn sie am nächsten Morgen aufwachten, freuten sie sich: „Oh, es ist wundervoll, dass ich letzte Nacht nicht gestorben bin. Dieser Tag ist eine weitere große Gelegenheit für mich, den Dharma zu praktizieren. Ich will nicht einmal eine Sekunde heute vergeuden und all meine Energie in die Praxis legen.“

Da sie ständig in dieser Weise nachdachten, waren sie imstande, sehr schnell Verwirklichung zu erlangen. Die begabten Praktizierenden konnten in drei Tagen Verwirklichung erlangen, die mittelmäßigen in drei Monaten und die weniger Begabten in drei Jahren. Sie alle erlangten in dieser kurzen Zeit den Zustand vollkommener Buddhaschaft.

Wenn der Morgen anbricht,
so denke,
dass du den Abend vielleicht nicht erleben wirst;
und am Abend
darfst du dir den folgenden Morgen nicht versprechen.
Sei also stets bereit und lebe so,
dass der Tod dich nicht unvorbereitet findet.
Viele sterben plötzlich und unvermutet,
denn ‚der Menschensohn
kommt zu einer Stunde,
wo man es nicht erwartet‘.
Wenn aber deine letzte Stunde kommt,
so wirst du
über dein vergangenes Leben ganz anders denken,
und wirst es tief beklagen,
dass du so nachlässig und träge gewesen bist.

Thomas von Kempen

Der Dornenbusch

Gesche Kharak Gomtschung meditierte abgeschieden in der Bergeinsamkeit. Vor dem Eingang zu seiner Höhle wuchs ein Dornbusch, so dicht dass man nicht an ihm vorbeikam, ohne sich mit den Kleidern in den Dornen zu verfangen.

Anfangs, als er in die Höhle hineinging, dachte er: ‚Ich sollte vielleicht den Busch zurückschneiden.‘ Aber dann sagte er sich: ‚Wer weiß, ob ich nicht in der Höhle sterbe und gar keine Gelegenheit mehr haben werde wieder hinauszugehen. Besser ist es, wenn ich praktiziere.‘

Und wenn er nach draußen ging und an den Dornen hängen blieb, dachte er: ‚Ich sollte vielleicht doch den Busch zurückschneiden.‘ Aber dann sagte er sich: ‚Wer weiß ob ich überhaupt wieder dazu komme, in die Höhle zurückzukehren.‘ Und er beschnitt den Busch nicht.

Dies ging viele Jahre lang so weiter, bis er ein vollendeter Meister war. Als er schließlich die Höhle verließ, war der Busch noch immer nicht beschnitten.

Kein Bedauern

In Tibet lebte einst ein wohlhabender Kaufmann namens Lhatse Kargyel. Er war einer der reichsten Männer Tibets, berühmt als erfolgreicher Geschäftsmann und lebte mit seiner Familie in einem wunderschönen Palast.

Eines Tages fasste er den Entschluss, den Dharma zu praktizieren, und er begann damit, über Vergänglichkeit und Tod zu meditieren. Er war nicht sehr gebildet und auch nicht besonders klug, doch nahm er sich die Unterweisungen wirklich zu Herzen und dachte gründlich über sie nach. Das Ergebnis war, dass er tief berührt wurde von der Tatsache, dass auch er selbst unausweichlich würde sterben müssen. Er verstand, dass es angesichts des Todes nicht sehr weise ist, zu sehr an den Angelegenheiten dieses Lebens zu haften und seine ganze Zeit selbstüchtig für doch allzu flüchtigen Gewinn und Profit zu verwenden.

Nachdem er eine Weile über Tod und Vergänglichkeit meditiert hatte, wurde Lhatse Kargyel sehr großzügig, und er begann die umliegenden Klöster mit Getreide zu versorgen, so dass etliche tausend Mönche Provision für viele Monate des Studiums und der Meditation hatten. Er ließ Stupas errichten, Gebetsmühlen für die Dorfbevölkerung bauen und verwandelte seinen Palast in eine Art Kloster, indem er acht Mönche einlud, dort die ganze Zeit zu leben und Rituale durchzuführen. Dann nahm er selber die Mönchsgelübde, und nicht nur das: Seine Frau wurde Nonne und auch die Kinder wurden Mönche oder Nonnen. Sie gaben allesamt das weltliche Leben auf. All das war das Ergebnis von Lhatse Kargyels tiefem Nachdenken über Vergänglichkeit und Tod.

Schließlich wurde Lhatse Kargyel krank, und er war nicht länger imstande zu praktizieren. Trotz der Gebete, die für ihn gesprochen wurden, und der Medizin der Ärzte, wurde er immer schwächer und befand sich sozusagen auf dem Totenbett. Seine Familie und seine Bediensteten waren voller Kummer darüber. Doch er rief sie alle zu sich und sagte ihnen:

„Es ist wirklich nicht nötig, dass ihr so traurig seid. In der Tat habe ich mich auf diesen Augenblick eine lange Zeit vorbereitet mit dem Wissen, dass ich früher oder später würde sterben müssen und es möglicherweise genauso sein würde, wie es jetzt ist. Jetzt, wo der Tod nahe ist, fühle ich mich daher nicht unvorbereitet. Ich habe meinen Wohlstand und meine Zeit darauf verwandt, zu meditieren und anderen bei der Meditation zu helfen. Und so fühle ich kein Bedauern, angesichts all der vielen guten Dinge, die ich tun konnte, und bin auch nicht ängstlich, was meine Zukunft angeht. Ich fühle mich auch nicht unglücklich, obwohl ich jetzt auf meinem Totenbett liege. Aber ich Sorge mich um euch, und möchte euch jetzt dringend bitten, dass ihr den Rest eures Lebens mit hingebungsvoller Dharmapraxis verbringt. Lernt so viel ihr könnt, und

hilft auch anderen zu praktizieren. Sorgt in dieser Weise für euch selber und auch andere.“

Bald darauf starb er.

Lhatse Kargyel ist ein Beispiel dafür, wie radikal sich ein gewöhnliches Leben allein durch tieferes Nachdenken über Tod und Vergänglichkeit ändern kann.

Damit wir nicht erlahmen, ist es gut,
über die Worte des Apostels nachzudenken:
„Täglich sterbe ich.“

Wenn wir mit dem Bilde des Todes vor Augen leben,
werden wir nicht sündigen.

Dieses Wort sagt, dass wir morgens erwachen sollen,
als würden wir den Abend nicht erleben,
und einschlafen, als gäbe es kein Erwachen.

Von Natur ist unser Leben ungewiss
und wird uns täglich von der Vorsehung zugemessen.

Wenn wir uns dessen bewusst sind und jeden Tag so leben,
werden wir nichts Negatives tun, kein Begehren wird uns fesseln,
kein Hass uns bewegen, keine Schätze uns auf Erden halten.

Täglich des Todes gewärtig,
werden wir an keinem Ding haften und allen alles verzeihen.

Wüstenvater Antonius

Die Flüchtigkeit des menschlichen Daseins

Eines Tages kam ein wandernder Derwisch in den Palast des Sultans Omar Khayam. Der Sultan saß gerade auf seinem Thron und fragte den heiligen Mann: „Was führt Euch zu mir?“

Der Derwisch antwortete: „Ich bin gekommen, um Euch zu fragen, ob ich hier in Eurer Karawanserei die Nacht verbringen kann?“

„Wie könnt Ihr es wagen, meinen Palast eine Karawanserei zu nennen!“ empörte sich der Sultan.

„Ärgert Euch nicht, Eure Majestät. Sagt mir, wem gehörte der Palast vor Euch?“

„Meinem Vater natürlich.“

„Und wo ist Euer Vater jetzt.“

„Er ist bereits gestorben.“

„Und wem gehörte der Palast vor Eurem Vater?“

„Dem Vater meines Vaters.“

„Und wo ist der Vater Eures Vaters jetzt?“

„Er ist schon seit langem tot.“

„Nun, ist es da verwunderlich, dass ich Euren Palast eine Karawanserei nenne. All Eure Vorfahren blieben eine Weile hier und zogen dann weiter, und auch Ihr werdet nur für eine kurze Weile hier bleiben und dann weiterziehen. Werden nicht die Häuser, wo man nur eine Weile zur Rast bleibt, um dann weiter zu ziehen, Karawanserei genannt?“

Der Sultan nickte nachdenklich, da ihm durch diese Worte plötzlich die Flüchtigkeit des menschlichen Daseins bewusst geworden war.

Das Leben wird ein Weg genannt,
denn wer geboren wird, der eilt zu einem Ziel.
Wer auf einem Segelschiff eingeschlummert ist,
wird ganz von selbst durch die Kraft des Windes zum Hafen geführt.
Auch wenn er nichts davon spürt,
so wird er doch zum Ziel getrieben.
Genauso eilt jeder von uns im unmerklichen Verlauf des Lebens
- stets bewegt und niemals still -
im Strom der Lebenszeit dem eigenen Ende zu.
Du schläfst und die Zeit eilt weiter;
du wachst und verlierst dich in Gedanken,
aber das Leben geht dahin, ohne dass du darauf achtest.
Wir Menschen eilen alle irgendeinen Pfad entlang,
ein jeder getrieben zu seinem eigenen Ziel.
Darum sind wir alle auf dem Weg.
Und so magst du den Sinn des Weges verstehen:
Du bist ein Wanderer in diesem Leben.
Alles eilt vorüber, alles wird rückläufig.
Du siehst am Wege das Kraut, die Pflanze, das Wasser
oder was du gerade ansehen magst -
eine kurze Freude und dann bist du vorbei.
Und wieder triffst du Felsen und Schluchten und Abgründe,
Klippe und Grat, oder auch wildes Getier und Schlangen
und andere Widerwärtigkeiten -
ein wenig Angst und dann bist du vorbei.
So ist das Leben - weder seine Lust bleibt noch sein Leid.

Der Weg ist nicht dein,
und auch, was dir begegnet, ist nicht dein.
Hebt der Wanderer, der zuerst ist, seinen Fuß,
so tritt der andere gleich in seine Spur
und nach ihm der Folgende.
Und betrachte die Lebensumstände,
sind sie nicht von ähnlicher Art?
Heute pflügst du die Erde,
morgen ein anderer und nach ihm ein dritter.
Betrachte diese Äcker und stolzen Häuser.
Wie oft, seitdem sie da sind,
haben sie schon den Namen gewechselt.
Sie gehörten diesem und jenem,
dann hießen sie nach einem anderen,
sie kamen darauf an den und den.
Ist also unser Leben nicht ein Weg,
der bald den einen, bald den anderen aufnimmt,
alle Nachfolger, der eine des anderen?

Basilus der Große

Eltern sterben, Kinder sterben

Im alten China wollte einst ein Kaiser mit seiner Familie und vielen Freunden ein großes Fest am Hof veranstalten. Zu diesem Fest lud er einen berühmten Zenmeister ein, der auch als Dichter in hohem Ansehen stand.

Während der Feier bat der Kaiser den Meister, ein Gedicht für ihn und seine Familie zu verfassen. Dieser ließ sich Tusche, Pinsel und Papier bringen und schrieb vor dem gespannten Publikum in großen Zeichen:

Großeltern sterben,

Eltern sterben,

Kinder sterben.

Der Kaiser, der wie alle anderen so etwas nicht erwartet hatte, wurde von Wut erfasst und drohte dem Zenmeister: „Ihr verwünscht mein Haus! Dafür verdient Ihr enthauptet zu werden!“

Der Meister verneigte sich respektvoll vor dem Kaiser und sagte: „Eure Majestät, dies ist keineswegs eine Verwünschung Eures ruhmreichen Hauses, auch wenn es allen hier auf den ersten Blick so erscheinen mag. Gibt es denn für ein Haus einen größeren Segen als den, dass jeder ein langes und erfülltes Leben führt,

und schließlich die Ältesten zuerst sterben. Und ist es nicht ein großer Fluch für ein Haus, wenn die Kinder vor den Eltern sterben? Würde Euer Herz nicht brechen, wenn eines Eurer Kinder vor Euch sterben würde?“

Da verstanden der Kaiser und alle Umstehenden, wie weise die einfachen Worte des Zenmeisters waren.

Geld

Uwais El-Qarni wurde Geld angeboten. Er sagte: „Ich brauche es nicht, ich besitze schon eine Münze.“

Der andere sagte: „Wie lange wird sie denn halten, eine Münze ist doch nichts.“

Uwais antwortete: „Ich werde dein Geld akzeptieren, wenn du mir garantierst, dass ich auch dann noch leben werde, wenn ich meine eigene Münze aufgebraucht habe.“

Das Werk der Senfsamen

Gotami war die Tochter einer armen Familie. Wegen ihrer großen Magerkeit wurde sie von allen die dünne Gotami genannt. Als sie verheiratet wurde, behandelte die Familie ihres Mannes sie mit Verachtung. Wie sie jedoch einen Sohn gebar, stieg ihr Ansehen. Der Sohn wuchs heran, und als er umherlaufen und spielen konnte, starb er plötzlich.

Dies traf Gotami so sehr, dass der Schmerz ihren Geist verdunkelte. Sie nahm das tote Kind auf den Arm, lief verzweifelt von Haus zu Haus und bat die Leute: „Gebt mir Medizin für mein Kind!“ Doch die Leute antworteten nur: „Medizin, was soll die noch nützen!“ Sie aber verstand sie nicht. Ein einsichtiger Mensch jedoch dachte ‚Ihr Geist ist von Kummer verdunkelt, vielleicht kann Buddha Shakyamuni ihr helfen‘. Er sagte zu ihr: „Liebe Frau, geh zum Buddha und bitte ihn um Medizin für dein Kind.“ Sie begab sich daraufhin voller Hoffnung zum Kloster des Buddha, trat vor ihn hin und sagte: „Erhabener, gebt mir Medizin für mein Kind.“ Der Meister erwiderte ihr: „Geh zuvor in die Stadt und bringe mir aus jedem Haus, in dem noch kein Mensch gestorben ist, ein Senfsamenkorn.“ Erleichtert willigte sie ein und lief von Haus zu Haus. Doch gab es nicht eines, in dem noch niemand gestorben war.

Wie sie so ging, kam sie allmählich wieder zu sich, hielt schließlich inne und dachte: „Was soll ich weiter von Haus zu Haus laufen, es wird gewiss in jedem Haus der Stadt gleich sein. Es ist wohl das Gesetz der Dinge, dass alles vergänglich ist und jeder früher oder später sterben muss. Und dies gilt nicht nur

in dieser Stadt, sondern im ganzen Land, in der ganzen Welt und selbst im Himmel der Götter.“ Ernüchtert von dieser Einsicht ging sie zur Stadt hinaus und brachte ihren toten Sohn zum Leichenacker. Dann kehrte sie zum Buddha zurück, der sie sogleich fragte: „Gotami, hast du die Senfsamen erhalten?“ Und sie antwortete: „Das Werk der Senfsamen ist gelungen.“ Der Buddha erkannte den Wandel ihres Geistes und sagte: „Für die, deren Herz an Kindern und Besitztümern hängt, kommt der Tod wie eine große Flut bei Nacht, die das schlafende Dorf hinweg schwemmt.“ Bei diesen Worten trat Gotamis Geist endgültig in den Strom der Befreiung ein. Sie entschloss sich den Weg der Hauslosigkeit zu gehen und ließ sich zur Nonne weihen.

Wenig später, als sie die Ursachen für das Entstehen der Dinge studierte, vertiefte sich ihre Einsicht. Der Buddha, der ihre geistige Reife erkannte, sagte zu ihr: „Der Mensch, der hundert Jahre lang lebt, ohne den nektargleichen Pfad zu erfassen, lebte besser nur einen Tag lang, gesetzt dass er an diesem Tag den Weg erfasst.“ Als Kisa Gotami diese Worte hörte, erlangte sie tiefe Verwirklichung.

Denke einmal nach.

Könntest du einatmen ohne auszuatmen?

Oder könntest du einfach nur einatmen?

Wir möchten die Dinge dauerhaft,
aber das können sie nicht sein,
es ist unmöglich.

Wenn der Atem hereingekommen ist, muss er wieder hinaus,
und wenn er hinausgekommen ist, kommt er wieder herein,
und das ist natürlich oder nicht?

Einmal geboren
werden wir alt und krank,
und dann sterben wir.

Das ist völlig natürlich und normal.

Ajahn Chah

Im Kreislauf der Wiedergeburten

Ubbiri war solch eine Schönheit, dass der König von Kosala sie zu einer seiner Frauen machte. Nach einiger Zeit gebar sie eine Tochter, der sie den Namen Dschiwa gab. Als der König das Kind sah, war er so sehr von ihm angetan, dass er Ubbiri zur Königin erkor. Unglücklicherweise starb das Töchterlein bald darauf, worüber die Mutter so sehr betrübt war, dass sie jeden Tag zum Leichenacker ging und wehklagte.

Eines Tages begab sie sich zum Buddha, um bei ihm Trost zu suchen. Sie verneigte sich vor ihm und setzte sich unter die Anwesenden. Doch war sie so sehr von Unruhe geplagt, dass sie schon bald wieder fortging, ohne mit dem Meister gesprochen zu haben. Am Fluss blieb sie in ihr Leid versunken weinend stehen. Wie es sich ergab, kam der Buddha auf seinem Weg am Fluss vorbei. Als er Ubbiri dort weinend stehen sah, ging er zu ihr: „Warum weinst du?“

„Ich beweine den Tod meiner Tochter, Erhabener.“

Darauf fragte der Buddha: „Auf dem Leichenacker sind im Kreislauf der Wiedergeburten unzählige deiner Töchter zu Asche verbrannt worden. Welche von ihnen beweinst du denn?“

Diese Worte brachten ihre wehleidigen Gedanken zum Stillstand, und sie gewann mit einem Male Einsicht in die Vergänglichkeit aller Dinge. Ihr Herz löste sich vom Kummer um ihr verstorbenes Kind, und mit einem friedlichen, gestillten Geist kehrte sie heim.

Der Papagei und der König

Es war einmal ein König, der hatte im Wald einen jungen Papagei gefangen und ihn mit zu sich in den Palast genommen. Der Papagei war klug und schön, und der König und seine Frau liebten ihn sehr. Sie hielten ihn in einem goldenen Käfig und schenken ihm

täglich viel Aufmerksamkeit.

Eines Tages wollte der König in den Wald gehen, aus dem sein Papagei stammte. Er erzählte ihm davon und sagte: „Wenn du eine Nachricht für die Papageien im Wald hast, so übermittle ich sie gern.“ Der Papagei bedankte sich für dieses freundliche Angebot und sagte: „Bitte teile meinen Brüdern und Schwestern mit, dass es mir bei euch sehr gut geht, und ich in großem Komfort lebe und viel Aufmerksamkeit vom König und seiner Gemahlin erhalte. Dies ist wunderbar, aber ich habe euch und das Leben im Walde nicht vergessen, und ich würde mich sehr freuen, wenn wir uns eines Tages wiedersehen könnten.“

Der König ging in den Wald und begab sich zu dem Baum, von dem er den Papagei gefangen genommen hatte und sagte zu ihnen: „Ihr Papageien, einer

von euch lebt bei mir im Palast. Ich habe ihn vor Jahren zu mir genommen. Ich soll euch von ihm ausrichten, dass es ihm sehr gut geht und er viel Aufmerksamkeit von mir und meiner Frau erhält, was er wunderbar findet. Und doch hat er euch und das Leben im Walde nicht vergessen und würde sich sehr freuen, wenn er euch eines Tages wiedersehen könnte.“

Die Papageien hatten dem König aufmerksam zugehört. Als er den letzten Satz beendet hatte, flatterten sie aufgeregt mit den Flügeln und fielen allesamt tot zu Boden. Der König war erschüttert und verstand nicht, warum seine Botschaft den Papageien so sehr ans Herz gegangen war, dass sie starben. Er ging traurig heim. Wieder im Palast begab er sich zu seinem geliebten Papagei und sagte zu ihm: „Wie töricht, den Papageien im Walde deine Botschaft mitzuteilen. Als ich den letzten Satz gesprochen hatte, flatterten sie mit den Flügeln und fielen tot um. Das macht mich sehr traurig.“ Der Papagei schaute nach diesen Worten mit sanftem Blick zum Himmel, zuckte zusammen und fiel tot von der Stange. Der König war entsetzt und rief: „Wie dumm war ich nur, ihm dies zu sagen! Jetzt ist ihm das Herz stehen geblieben.“

Er befahl seinen Dienern den toten Papagei auf ein goldenes Tablett zu legen und eine feierliche Bestattung vorzubereiten. Die Diener lösten die Fesseln an seinen Füßen. Dann nahmen sie den toten Körper respektvoll heraus und legten ihn auf das goldene Tablett. Kaum hatten sie die Hände fortgenommen, flog der Papagei auf und setzte sich auf das Dach des Palastes.

Der König rief ihm zu: „Oh, Papagei, du hast mich betrogen!“

Der Papagei antwortete: „Oh König, meine Brüder und Schwestern im Wald waren nicht wirklich tot. Ich habe ihnen nur durch Euren Mund mitteilen lassen, dass ich unfrei bin und sie gebeten, mir den Weg in die Freiheit zu zeigen, und sie taten es. Ich bin sogleich ihrem Rat gefolgt, und jetzt bin ich frei. Lebewohl!“

Mit diesen Worten schwang er sich in den Himmel und flog in seine wahre Heimat zu seinen Brüdern und Schwestern zurück.

Der Ring für den König

Ein machtvoller König fühlte sich eines Tages plötzlich unglücklich und verwirrt. Solch ein Zustand war für ihn ungewohnt und ganz und gar nicht mit seiner machtvollen und einflussreichen Position vereinbar.

Er rief die Weisen seines Landes zusammen und sagte ihnen:

„Etwas drängt mich, einen Ring zu suchen, der mich befähigt meinen inneren Zustand zu stabilisieren. Warum das so ist, weiß ich nicht, aber ich muss unbedingt solch einen Ring finden. Der Ring muss so beschaffen sein, dass er mich glücklich macht, wenn ich mich unglücklich fühle. Gleichzeitig sollte er mich, wenn ich mich sehr glücklich fühle, traurig machen, wenn ich ihn anschau. Bitte findet so einen Ring für mich.“

Die weisen Männer zogen sich zur gemeinsamen Beratung zurück und schließlich kamen sie zu einer Entscheidung, welcher Art der Ring sein sollte, um dem Wunsch des Königs gerecht zu werden. Sie übergaben dem König einen Ring mit der Aufschrift: ‚Auch dies geht vorüber.‘

Nimm nach mir keine andere

Der große Meister Gampopa wurde in Dhagpo, der südlichen Region Tibets, nicht weit von der Grenze zu Nepal, geboren. Sein Vater war ein angesehener Arzt. Gampopa war der ältere von zwei Söhnen und erlernte den gleichen Beruf wie sein Vater. Gleichzeitig betrieb er nebenher ausgiebige spirituelle Studien. Im Alter von zweiundzwanzig Jahren heiratete er eine Frau namens Tschogme, die aus einer sehr reichen Familie des Nachbardorfes kam. Sie lebten glücklich miteinander und wurden Eltern eines Sohnes und einer Tochter. Einige Jahre später wurde die Gegend von einer Epidemie heimgesucht, die ihren Sohn dahinraffte. Kaum war der Sohn beerdigt, starb auch die Tochter. Nicht lange danach wurde auch Gampopas Frau von der heimtückischen Krankheit befallen. Gampopa versorgte sie als Arzt mit jeder nur möglichen Medizin. Er rief auch andere Ärzte und ließ für sie in den Klöstern beten. Doch nichts half. Tag für Tag ging es ihr schlechter, sodass sie alle Hoffnung auf Genesung verloren. Schließlich setzte sich Gampopa an ihr Bett und las ihr ein Sutra vor als Vorbereitung auf den Tod. Doch seine Frau konnte nicht sterben, etwas hielt sie zurück.

Da fragte Gampopa sie mitfühlend: „Es ist alles getan worden, um dich wieder gesund zu machen, doch nichts ist gelungen. Die karmischen Kräfte und Wünsche aus vergangenen Leben haben dich und mich vereint. Ich liebe dich sehr und hege große Zuneigung für dich, doch möchte ich dich jetzt fragen:

Was hält dich noch davon ab zu gehen? Ist es der Besitz oder etwas anderes? Was immer du willst, das ich tue, will ich tun.“

Seine Frau antwortete: „Ich hänge nicht an Wohlstand und es gibt auch sonst nichts in diesem Haus, was ich nicht zurücklassen könnte. Aber ich Sorge mich um deine Zukunft und deshalb kann ich nicht sterben. Du kannst dich nach meinem Tode leicht wieder verheiraten und viele Töchter und Söhne haben, mehr als wir miteinander hatten. Doch möchte ich dich von Herzen bitten: Nimm nach mir keine andere, sondern werde stattdessen ein entschiedener Praktizierender des Dharma, werde Mönch. Das würde mich sehr freuen!“

Darauf erwiderte Gampopa: „In diesem Fall verspreche ich dir, dass ich ein entschiedener Praktizierender des Dharma werde und meine jetzige Lebensweise aufgebe.“

Tschogme sagte: „Ich glaube und vertraue dir, doch möchte ich dich trotzdem bitten, mir dieses noch einmal im Beisein eines Zeugen zu versprechen.“

Gampopa willigte ein und bat einen seiner Onkel, Zeuge seines Gelöbnisses zu sein. Dann gelobte er seiner geliebten Frau im Beisein des Onkels, dass er nach ihrem Tode Mönch werden und sein ganzes Leben dem Dharma widmen wolle. Dieses Versprechen machte Tschogme sehr glücklich und mit einem leichten Herzen verschied sie aus dieser Welt.

Nachdem sie beerdigt war, löste Gampopa den Haushalt auf und teilte den Wohlstand in zwei gleiche Teile. Von der einen Hälfte machte er Opferungen an die Drei Juwelen und gab den Armen und Bedürftigen. Die andere Hälfte behielt er für seinen eigenen Lebensunterhalt und seine religiösen Übungen. Er ließ sich in einem nahe gelegenen Kloster zum Mönch ordinieren und studierte und praktizierte von da an intensiv den Dharma.

Eines Tages erhielt er Besuch von seinem Onkel, der Zeuge bei seinem Versprechen vor seiner Frau gewesen war. Der Onkel dachte, dass Gampopa bestimmt immer noch nicht den Verlust seiner Frau und seiner Kinder verwunden hatte, und wollte ihn trösten. Gampopa jedoch sagte zu ihm: „Ich bin hier im Kloster vollkommen zufrieden und all meine Trauer ist verfliegen. Ich bin nicht traurig, sondern im Gegenteil sehr glücklich, jetzt die Freiheit zu haben, den Dharma zu praktizieren.“

Als der Onkel dies hörte, wurde er sehr ärgerlich. Er griff eine Handvoll Staub und warf ihn Gampopa ins Gesicht: „Was sagst du da! Du hättest keine bessere Frau finden können, solch ein wunderbarer Mensch!“

Gampopa war von dem Ausbruch des Onkels sehr überrascht: „Du warst doch selbst mein Zeuge! Ich habe in deiner Anwesenheit meiner Frau gelobt, Mönch zu werden und den Dharma zu praktizieren. Und jetzt bin darüber sehr glücklich, was ist denn daran falsch?“

Da schämte der Onkel sich für seinen Wutausbruch und sagte: „Entschuldige bitte, du hast recht. Ich bin schon ein alter Mann und denke doch nie daran, den Dharma zu praktizieren. Und du bist noch jung und hast bereits den Mut,

dem spirituellen Weg zu folgen. Ich wäre glücklich, wenn ich dir von jetzt an dabei helfen könnte.“

Einige weise Meister sprachen miteinander darüber, was denn die am schwierigsten zu bewältigende Woge in diesem Meer der Leiden sei.

Einer von ihnen nannte Krankheit und starke Schmerzen.

Ein anderer Alter und Armut.

Ein dritter sagte: ‚Unvorbereitet und ohne geistige Arbeit dem Sterben und Tode ausgeliefert zu sein, das ist das Schwierigste.‘

Und dies wurde von allen akzeptiert.

Die beste Medizin

Ein Krieger im alten Japan angelte an einem Fluss und fing einen Fisch. Als er dabei war, ein Feuer zu entfachen, um den Fisch zu braten, kam eine Katze und stahl ihm seine Beute. Wütend zog er sein Schwert und teilte die Katze mit einem Schlag entzwei. Dann briet er sich zufrieden seinen Fisch.

In der Nacht jedoch träumte er von der Katze und sie miaute so erbärmlich, dass es ihm durch Mark und Bein ging. Von da an wurde er von dem Wahnbild der Katze verfolgt und bei jedem Schritt und Tritt hörte er ihr klägliches Miauen. Er versuchte, sich mit allen Mitteln davon freizumachen, doch er erreichte nur das Gegenteil. Sein Zustand verschlimmerte sich von Tag zu Tag. Schließlich wusste er nicht mehr ein noch aus und er begab sich zu einem alten Zenmeister, um ihn um Rat zu fragen.

Dieser hörte sich seine Geschichte an und sagte: „Wie konntet Ihr, ein furchtloser Krieger, nur so tief sinken! Wenn Ihr nicht einmal imstande seid, aus eigener Kraft diese Miaus zu besiegen, verdient Ihr nur den Tod. Ihr habt keine andere Wahl mehr, als Euch auf der Stelle mit Eurem eigenen Schwert umzubringen.“

Der Krieger sagte: „Ja, Ihr habt recht, es ist gewiss besser zu sterben, als weiterhin diesem Wahn ausgeliefert zu sein.“

„Gut“, sagte der Meister, „dann lasst uns gleich beginnen. Da ich ein Mönch bin, habe ich Mitleid mit Euch. Wenn Ihr Euch das Schwert in den Bauch bohrt, werde ich Euch mit meinem Schwert den Kopf abschlagen, damit Ihr nicht zu sehr leiden müsst.“

Der Krieger war einverstanden. Er kniete sich nieder, zog sein Schwert und richtete es mit einer feierlichen Bewegung auf seine Bauchmitte. Hinter ihm stand der Meister mit gezogenem Schwert und wartete. Als der Krieger die Schwertspitze langsam auf den Bauch setzte, sagte der Meister rasch: „Wartet! Wo sind jetzt Eure Miaus?“

Der Krieger hielt inne: „Oh, sie sind verschwunden! Na, so was!“

Der Meister lachte: „Nun, dann habt Ihr sie ja doch noch besiegt und es nicht mehr nötig, dass Ihr Euch das Leben nehmt. Die Konfrontation mit dem Tode ist wirklich die beste Medizin, um alle Miaus zu vertreiben.“

Halte dich auf dieser Erde für einen Wanderer und Fremdling,
den die Angelegenheiten dieser Welt nichts angehen.
Bewahre ein freies, auf Gott gerichtetes Herz,
denn hienieden hast du keine bleibende Stätte.

Thomas von Kempen

Was ist Euer Geheimnis?

Der Meister Eknath Maharadsch hatte einen Ashram, der immer voller Betriebsamkeit war. Jeden Tag erhielten dort viele Leute ihr Essen und Eknath verteilte an alle eigenhändig Süßigkeiten. Eines Tages kam ein Millionär in den Ashram, und als er den Heiligen so ruhig und heiter inmitten all der Betriebsamkeit sah, war er sehr beeindruckt. Er sagte zu Eknath: „Wenn ich so viele Leute wie hier zu einem Fest einladen würde, bräuchte ich viele Helfer und müsste alles sehr genau planen, und selbst dann wäre das Gelingen noch nicht sichergestellt. Ihr jedoch sitzt, obwohl so viele Dinge um Euch herum geschehen, völlig gelassen und heiter da. Was ist Euer Geheimnis?“ Der Meister tat, als wenn er die Frage nicht gehört hätte und sagte zu dem reichen Mann, indem er mit dem Finger schnippte: „Ihr werdet in sieben Tagen sterben, es ist besser, Ihr geht heim.“

Der arme Mann erlitt einen derartigen Schock, dass ihm die Beine versagten und er nach Hause getragen werden musste. Er hatte bisher nie über Gott und den Tod nachgedacht, sondern war immer nur damit beschäftigt gewesen, mehr und mehr Geld anzuhäufen. Zuhause rief er alle Verwandten und Nachbarn zu sich ans Bett und erzählte unter Jammern und Wehklagen, dass er in sieben Tagen sterben müsse. Er war so voller Furcht und Panik, dass er, obwohl

er vorher völlig gesund gewesen war, tatsächlich von Tag zu Tag kränker wurde und selbst das Augenlicht verlor.

Als der siebente Tag kam, beruhigte er sich jedoch allmählich. Und als es elf Uhr war, und er nach seiner Vermutung nur noch eine Stunde zu leben hatte, war er völlig still und ruhig geworden. Er hatte alle Furcht und Panik verloren, sein Geist hatte aufgehört zu wandern und war nur noch auf den Tod ausgerichtet. Wie er noch eine Viertelstunde hatte, war sein Interesse an den Dingen dieser Welt völlig erloschen. Genau zu diesem Zeitpunkt kam Meister Eknath, und der reiche Mann war sehr glücklich ihn noch einmal in der Stunde seines Todes zu sehen.

Eknath fragte: „Wie geht es Euch? Wie ist Euer Geisteszustand? Ihr scheint ganz ruhig zu sein.“

„Wie kann mein Geist noch umherwandern, wo ich nur noch wenige Minuten zu leben habe. Ich bin völlig auf den Tod ausgerichtet und denke nur an Gott.“

Darauf sagte der Meister zu ihm: „Genauso geht es mir auch. Ich habe mein Interesse an den Dingen dieser Welt völlig verloren, da ich mir der Vergänglichkeit und des Todes immer bewusst bin und all mein Denken auf Gott ausgerichtet ist. Nun wisst Ihr genau, wie mir zumute ist. Steht jetzt auf, denn Eure Zeit zum Sterben ist noch lange nicht gekommen. Ich habe Euch dies nur gesagt, damit Ihr aus eigener Anschauung versteht, aus welchem Geisteszustand heraus ich handle.“

Ein Gebirgs-Wasserfall, der von einer Klippe fällt, stürzt unaufhaltsam und immer schneller hinab bis er den Grund erreicht.

Genauso geht das menschliche Leben unwiderruflich und schnell vorüber. Einmal geboren geht der Mensch auf den Tod zu. Jede Handlung, jeder Atemzug, jeder Augenblick bringt ihn dem unausweichlichen Zeitpunkt seines Todes näher, wo er diese Welt, seinen Körper und seinen Status, den er zeitweilig genossen hat, wieder verlässt.

Ein zur Exekution verdammt Gefangener, der von den Henkern zum Ort der Hinrichtung geführt wird, rückt dem Tod mit jedem Schritt unausweichlich näher.

Genauso nähert sich das menschliche Leben mit jedem vorüberziehendem Augenblick dem Tod.

Im Netz gefangene Fische werden aus dem Wasser gezogen und einer nach dem anderen aus dem Netz gepflückt, um dann an der trockenen Luft zu verenden.

Wie Fische im Netz sind die Menschen in einer Situation gefangen, wo sie höchst verwundbar gegenüber dem Tod sind. Gier, Hass und

Unwissenheit haben sie in das Netz der Geburt getrieben. Einmal in diesem Netz gefangen, können sie dem großen Fischer Tod mit keinem Mittel mehr entkommen.

Tiere im Schlachthof sind nicht gewahr, in welcher Gefahr sie leben. Sie warten in den Vorhöfen, ohne irgendeinen Gedanken an ihr Schicksal, obwohl es ihnen mitten ins Gesicht starrt.

Die Menschen, in die Vorhöfe der Geburt getrieben, werden vom Tod beäugt, und doch fühlen sie sich überhaupt nicht alarmiert. Sie vergeuden ihre Zeit mit Schlafen und eiteln Tätigkeiten und sehen nicht, dass alle Fluchtwege verschlossen sind, wie bei einem Wasserbüffel, der im Hof des Schlachters im Schlamm spielt.

Das Nachdenken über den Tod ist schmerzhaft, aber es ist auch gesund, denn es hilft uns aufrichtiger mit unserer Lebenszeit umzugehen und spornt uns an, unsere gegenwärtige günstige Gelegenheit für die Praxis des Weges zu nutzen.

Ein gutes Ritual

Eines Tages besuchte ein alter Mann Meister Ryokan und bat ihn: „Ich bin bereits alt und habe viele Menschen um mich herum sterben sehen, und ich weiß, dass auch ich eines Tages sterben muss. Doch fürchte ich den Tod und möchte gern noch eine Weile leben. Bitte führt für mich ein Ritual für langes Leben aus.“

Meister Ryokan antwortete: „Ein Ritual für langes Leben zu machen ist nicht weiter schwierig. Wie alt seid Ihr denn schon?“

„Ich bin gerade erst achtzig Jahre alt.“

„Oh, da seid Ihr noch recht jung. Der Volksmund sagt ja, dass man mit fünfzig Jahren immer noch ein Kind ist und man die Freuden der Liebe zwischen siebzig und achtzig genießen soll. Wie alt wollt Ihr werden?“

Der alte Mann antwortete: „Es reicht mir, wenn ich hundert Jahre alt werde.“

„Euer Wunsch ist recht bescheiden, da habt Ihr also gerade noch zwanzig Jahre zu leben. Meine Rituale sind sehr genau. So werdet Ihr also exakt mit hundert Jahren sterben.“

Den Greis erfasste die Angst: „Nein, nein, macht die Rituale so, dass ich hundertundfünfzig werde!“

Der Meister entgegnete: „Ihr seid jetzt achtzig Jahre und habt also, wenn Ihr hundertundfünfzig werden wollt, bereits die Hälfte Eures Lebens überschritten. Einen Hügel hinaufzufahren dauert lange, doch wenn man über seine Spitze

hinausgelangt ist, geht es zügig bergab. Die Euch noch verbleibenden Jahre werden vorüberfliegen wie ein Traum.“

„Nun, dann gebt mir dreihundert Jahre.“

„Wie bescheiden Ihr doch seid! Eine Rede aus alter Zeit sagt, dass die Kraniche tausend und die Schildkröten zehntausend Jahre lang leben. Wenn Tiere so lange leben können, wieso wünscht Ihr als menschliches Wesen Euch nur dreihundert Jahre?“

Der alte Mann war inzwischen ganz unsicher geworden: „All das ist recht schwierig“, sagte er. „Für wie viele Jahre reichen denn Eure Rituale?“

„Ah, ich sehe“, lächelte Meister Ryokan. „Ihr würdet am liebsten überhaupt nicht sterben.“

„Ja, das wäre natürlich das Allerbeste, aber ist dies nicht unmöglich?“

„Nein, gewiss nicht. Wenn Ihr wirklich wollt, könnt Ihr das Leben erlangen, das nicht der Geburt und dem Tod unterliegt.“

„Das ist ein gutes Ritual, das nehme ich. Wie teuer ist es?“

„Das ist sehr teuer, es braucht Zeit und es verlangt, dass Ihr jeden Tag zu mir kommt, Euch unterweisen lasst und mit mir gemeinsam meditiert.“

Der alte Mann war einverstanden und Meister Ryokan führte ihn von da an Schritt für Schritt auf den Weg der Einsicht in sein eigenes wahres, unsterbliches Wesen.

Oh Freund, suche ihn während du lebst,
erkenne ihn während du lebst,
verstehe ihn während du lebst,
denn im Leben findest du Befreiung.

Wenn du nicht jetzt im Leben deine Fesseln durchschneidest,
welche Hoffnung auf Befreiung bleibt dir dann im Tode?

Es ist nur ein leerer Traum, dass die Seele sich mit ihm vereinigt,
wenn sie den Körper verlassen hat.

Wird er jetzt gefunden, so wird er auch dann gefunden.

Wenn nicht, wirst du bloß in der Stadt des Todes wohnen.

Bist du jetzt mit ihm vereinigt, so wirst du es auch danach sein.

Bade in der Wahrheit, erkenne den wahren Guru,
vertraue dem wahren Namen!

Kabir sagt: Der Geist der Suche, er wird dir helfen.

Ich bin Sklave dieses Geistes der Suche.

Kabir

Keine Furcht vor dem Tode

Eines Tages wurde ein junger Mönch aus dem Kloster mit dem Auftrag in die Stadt geschickt, einen wichtigen Brief eigenhändig dem Empfänger zu übergeben. An der Stadtgrenze musste er eine Brücke überqueren. Auf der Brücke wartete ein Samurai, der sich vorgenommen hatte, zum Beweis seiner Stärke die ersten hundert Männer, welche die Brücke überquerten, zum Duell herauszufordern. Neunundneunzig Männer hatte er schon herausgefordert und alle besiegt und getötet. Der junge Mönch war also der hundertste und letzte. Er flehte den Samurai an, ihn passieren zu lassen, weil der Brief von großer Wichtigkeit war. Und er versprach, ganz bestimmt wieder zu kommen, um mit ihm zu kämpfen, wenn er seinen Auftrag erledigt hatte. In einem Anfall von Gutwilligkeit ließ ihn der Samurai passieren.

Der junge Mönch konnte seinen Auftrag ausführen. Anschließend suchte er seinen Meister auf, der in der Stadt lebte, und sagte zu ihm in der Gewissheit verloren zu sein: „Ich möchte mich von Euch verabschieden. Vorhin hat mich ein Samurai zum Schwertkampf herausgefordert, und da ich noch nie eine Waffe in meinen Händen gehalten habe, wird er mich bestimmt töten.“

Der Meister sagte nachdenklich: „In der Tat, du wirst sterben. Es gibt keine Chance für dich. Doch will ich dich, die beste Art zu sterben, lehren. Nimm das Schwert, schwinde es über den Scheitel deines Kopfes und halte es dort. Schließe deine Augen, konzentriere dich auf den Scheitel deines Kopfes und warte einfach bis du eine Kälte spürst. Das ist der Tod. In diesem Augenblick lässt du die Arme fallen und mit den fallenden Armen lässt du alles los. Dann wird es dir hinterher sehr gut gehen. Das ist alles.“

Der junge Mönch bedankte sich bei seinem Meister, verneigte sich tief und ging schweren Herzens zur Brücke zurück. Dort wartete schon der Samurai und dankte ihm, dass er Wort gehalten hatte und zurückgekommen war, um mit ihm zu kämpfen. Er überreichte ihm ein Schwert. Dann stellten sich beide für den Zweikampf auf. Der junge Mönch nahm sein Schwert in beide Hände, hob es, wie der Meister ihm geraten hatte über den Kopf und hielt es dort oberhalb des Scheitels. Dann wartete er einfach mit geschlossenen Augen auf den Tod, ohne sich auch nur im Geringsten zu bewegen. Alles fiel von ihm ab. Da er keinen Ausweg sah, gab es nur den drohenden Tod und ihn. Selbst den Samurai vergaß er.

Der Samurai musterte den Gegner und war verwundert, dass dieser regungslos mit geschlossenen Augen dastand und ganz furchtlos und gelassen wirkte. Er rückte argwöhnisch ein wenig näher. Doch der junge Mönch rührte sich nicht. Er war, ganz in sein Schicksal ergeben, einzig und allein auf den Scheitel seines Kopfes konzentriert. Der Samurai dachte: ‚Dieser Mann scheint sehr stark zu sein. Er hat den Mut gehabt zurück zu kommen und mit mir zu kämpfen, er ist bestimmt kein Amateur.‘ Der Mönch wartete nur auf den entscheidenden

Streich und schenkte den Bewegungen des Gegners überhaupt keine Aufmerksamkeit. Den Samurai beschlichen allmählich Zweifel: ‚Dieser Mönch muss trotz seiner Jugend ein ganz großer Krieger sein, denn nur die großen Schwertmeister nehmen von Beginn solch eine Angriffsstellung ein. Und er steht auch noch mit geschlossenen Augen da.‘ Der junge Mönch aber wartete einfach immer noch auf die Kälte am Scheitel des Kopfes, von der sein Meister gesprochen hatte.

Inzwischen war der Samurai völlig ratlos und von der furchtlosen Sicherheit dieses jungen Mönches wie gebannt. Er war sich jetzt ganz sicher, dass er beim ersten Versuch eines Angriffs vom Schwert des Mönches entzwei geschnitten würde. Der Mönch merkte von alledem nichts und war immer noch ausschließlich darauf bedacht, den Rat seines Meisters gut auszuführen, um so im Tode die Befreiung zu erlangen. Doch jetzt holte ihn die flehentliche Stimme des Samurai in die Wirklichkeit zurück: „Tötet mich nicht, habt Mitleid mit mir. Ich glaubte der König des Schwertes zu sein, aber ich habe noch nie solch einen Meister wie Euch getroffen. Bitte nehmt mich als Euren Schüler an, lehrt mich den Weg der Schwertkunst.“

Einfach nur Vertrauen

Vor langer Zeit lebte in Indien ein guter alter Mann, der ein sehr geschickter Zimmermann war. Trotz seiner Fertigkeit in der Zimmerei war er eigentlich eher von einfältiger Natur und hatte zudem überhaupt kein Interesse an spirituellen Dingen. Dieser Mann hatte eine außergewöhnliche Tochter, die sehr geschickt und erfolgreich in weltlichen Dingen war und auch ein großes Interesse am Weg des Buddha hatte. Der Zimmermann liebte seine Tochter sehr und sein Vertrauen in sie war so groß, dass er ihr nahezu jeden Wunsch erfüllte.

Da der Vater schon alt war, wusste die Tochter, dass er nicht mehr lange auf Erden weilen würde. Und sie überlegte, wie sie ihm helfen könne, damit er nicht völlig unvorbereitet in den Tod gehen müsse. Dabei war ihr klar, dass es nicht viel nützen würde, ihm den Dharma zu erklären. Er war nicht wirklich offen dafür und zudem aufgrund seiner Einfältigkeit auch nicht imstande, viel vom Dharma zu verstehen. Sie dachte immer wieder darüber nach, und dann hatte sie eines Tages eine Idee.

Am Abend, als sie gemeinsam beisammen saßen, sagte sie zu ihrem Vater: „Ich habe eine freudige Nachricht für dich. Heute habe ich einen Mann getroffen, der aus einem wunderschönen Land kommt. Dieses Land liegt in Richtung der untergehenden Abendsonne und wird das Land der Großen Freude genannt. Der Mann wurde von einem großen Meister gesandt, der über dieses Land herrscht. Dein Ruhm ist inzwischen so groß, dass er bis zu diesem Meister

gedrungen ist, der dich gerne mit dem Bau eines Hauses beauftragen möchte. Ist das nicht wunderbar? Ich habe ihm ohne Zögern gesagt, dass du bestimmt deine Zustimmung gibst. Du wirst dafür sehr gut bezahlt werden. Nur das Datum für den Bau ist noch nicht festgelegt. Sobald dies der Fall ist, werden wir Bescheid erhalten.“

Der Vater dachte, dass der von der Tochter beschriebene Meister ein sehr mächtiger Herrscher eines großen Landes sein müsste. Und er sagte: „Ich bin zwar schon alt, aber trotz meines Alters werde ich gehen und diesen Auftrag erfüllen. Da widerfährt mir doch eine große Ehre.“

Von da an sprach die Tochter immer wieder einmal mit dem Vater über dieses ferne Land der Großen Freude und erzählte ihm, was sie alles darüber gehört hatte. Sie beschrieb ihm, wie wundervoll die Parkanlagen, wie herrlich milde das Wetter, wie zauberhaft die Bewohner und wie großartig und gütig dieser Meister war, der das Land regierte. Je mehr der Vater von seiner Tochter darüber hörte, desto mehr wünschte er sich, den Auftrag für den Bau des Hauses möglichst bald zu erhalten, und sein Geist wurde immer mehr von dieser Vorstellung durchdrungen.

Doch dann wurde der Vater krank. Als seine Krankheit sich verschlimmerte, verlor er alle Hoffnung, diesen Auftrag in jenem wunderbaren Land erledigen zu können. Die Tochter aber munterte ihn auf und sagte: „Sei nicht entmutigt, du wirst dich bald wieder erholen. Und dann wird gewiss bald der Zeitpunkt kommen, an dem du ins Land der Großen Freude reisen und dort das Haus für diesen großartigen Herrscher bauen wirst. Vergiss nicht, ich habe versprochen, dass du dorthin gehen wirst.“ Der Vater fasste durch die Worte seiner Tochter, der er so sehr vertraute, wieder Mut und war sicher, dass er sich bald wieder von seiner Krankheit erholen würde. Aber seine Gesundheit verschlechterte sich. Als er dem Tode nahe war, sagte seine Tochter wieder zu ihm: „Vater, heute ist ein großer Tag! Die Zeit ist gekommen, dass du ins Land der Großen Freude aufbrichst. Und du musst unbedingt dorthin hingehen. Du wirst völlig gesund sein und dorthin reisen.“ Und er war überzeugt, dass seine Tochter recht hatte. Mit diesem Gedanken an die Reise ins wunderbare Land der Großen Freude machte er den letzten Atemzug. Als er aus der Bewusstlosigkeit, die dem Tode unmittelbar folgt, wieder erwachte, war sein erster Gedanke: „Ich muss ins Land der Großen Freude reisen.“ Und wie er dies dachte, erschienen vor ihm Buddha Amitabha und sein reines Gefilde.

Der alte Mann kannte den Dharma nicht, aber er hatte Vertrauen in die Tochter, die er über alles liebte, und glaubte ihren Worten ohne den geringsten Zweifel. Deshalb war er auch fest davon überzeugt, dass dieses wunderbare Land der Großen Freude wirklich existierte. Allein der Gedanke, in dieses wunderbare Land zu gehen, schenkte ihm große Freude. Die Ausrichtung seines Geistes, dorthin zu gelangen, war eindeutig und stark. Und so gelangte er nach dem Tode augenblicklich in das reine Gefilde von Buddha Amitabha.

Wir alle wissen, dass wir sterben werden.
Wenn es so weit ist, dass wir sterben,
müssen wir uns dessen so bewusst wie möglich sein.

Stelle dir zur Zeit des Todes vor,
dass sich der Buddha Amitabha,
der Buddha unermesslichen Lichtes,
über deinem Kopf befindet und
denke sehr klar mit einsgerichtetem Geist an ihn.

Wenn du weißt, dass du sterben musst
und dir dessen voll bewusst bist,
dann bist du imstande deinen Geist
vom jetzigen Leben und all seinen Erfahrungen,
die sich gerade in Auflösung befinden,
vollständig abzuwenden.

Gib alles, woran du dich gebunden fühlst,
dem Buddha Amitabha:
Wohlstand, Besitz, Ruhm, Ansehen,
Freunde, Verwandte, Ehemann oder Ehefrau,
deinen Körper, deine Gedanken, deinen Geist.
Was immer du besitzt, schenke alles ihm,
ohne irgendetwas für dich zurückzubehalten.
Gib vorbehaltlos alles, was du hast,
hast an gar nichts.
Dadurch wird deine Gabe grenzenlos,
und der daraus entstehende Nutzen,
wird auch grenzenlos sein.

Hattest du aber an und zweifelst
und zögerst, etwas zu geben,
so wird deine Haltung zu einem
außerordentlich großen Hindernis für die Befreiung.

Warum?

Du magst voller Anhaftung
an deinem Geld und Wohlstand hängen,

aber zum Zeitpunkt des Todes kannst du nichts mitnehmen,
sondern musst allein gehen und alles zurücklassen.

Was wird dann mit den Dingen geschehen,
die du so stark und ausschließlich für dich selbst beansprucht hast?

Andere werden sie besitzen.

Mehr noch: Du selber wirst imstande sein zu sehen,
was mit all dem Besitz geschieht,
an dem du so sehr gehangen hast.

Wenn du siehst, dass alles vergeudet
oder unter andere verteilt wird,
reagierst du höchstwahrscheinlich ärgerlich
und schaffst durch diesen Ärger starkes, negatives Karma.

Dieser negative Geisteszustand wird dich dann
in einen der niederen Daseinsbereiche stoßen
und dir viel Leid bescheren.

Dies musst du bedenken und dich vollständig
von aller Anhaftung an diesem Leben freimachen.

Übe dich jetzt darin, damit du imstande bist,
dich zum Zeitpunkt des Todes vollständig zu befreien.

Nachdem du dem Buddha Amitabha
diese Gabe dargebracht hast, bete einsgerichtet zu ihm
und entwickle die starke Sehnsucht,
von ihm in sein reines Gefilde geleitet zu werden.

Bewahre deinen Geist so, bis der Atem aufhört.

Beim Stillstand der Atmung
sammelt sich dein Bewusstsein im Zentralkanal,
verlässt den Körper durch den Scheitelpunkt des Kopfes
und gelangt unmittelbar

in das reine Gefilde von Buddha Amitabha.

Dort manifestierst du dich spontan
in einer geschlossenen Lotusblüte aus Licht.

Die Blüte öffnet sich, und du kannst Buddha Amitabha
von Angesicht zu Angesicht sehen,
seine Stimme hören, Unterweisungen von ihm erhalten
und bist von allem Leid befreit.

Gendün Rinpotsche

Befreit

Meister Han Shan war in einer Stadt gelandet und von den Mönchen eines Ch'an Tempels zu einem vegetarischen Mahl eingeladen worden. Das Mahl war beendet und es wurden Vorbereitungen für ein Ch'an Treffen bei Tee und Kerzenschein getroffen. Da die Tempeltüren schon geschlossen waren, rief eine Stimme von draußen und bat um Einlass. Einige Mönche erkannten die Stimme von Tsao Li, dem Steuereintreiber, und dachten, dass er einfach betrunken wäre, und schickten ihn fort. Doch ließ er sich nicht abweisen und rief lauter: „Heute ist der große Meister gegenwärtig und ich muss befreit werden. Warum weist ihr mich zurück?“ Diese Worte überraschten die Mönche, und einer von ihnen ging zum Meister und erzählte ihm die Begebenheit. Han Shan sagte: „Bringt ihn herbei!“ Als der Mann vor dem Meister stand, legte er die Handflächen ehrerbietig zusammen und verbeugte sich vor ihm. Dann kniete er nieder und sagte: „Er ist Tsao Li und ich bin Tschung, ich benutze seinen Körper als Medium, um von Euch meine Befreiung zu erbitten. Als ich noch lebte, war ich Vegetarier und habe acht Jahre lang die Lehren des Reinen Landes praktiziert. Heute bin ich fünf Wochen tot und bin nicht zur Hölle geschickt worden. Ich soll ins westliche Paradies großer, unvergänglicher Freude gehen und ich hoffe, dass der mitfühlende Meister mir den Weg zeigen und mich führen wird.“ Nachdem er dies gesagt hatte, fiel er nieder auf sein Angesicht und weinte bitterlich.

Meister Han Shan bat sechs alte, erfahrene Mönche, die in der Rezitation des Namens von Buddha Amitabha, dem Buddha des unendlichen Lichtes, sehr erfahren waren, den Namen des Buddha zu rezitieren. Er selbst hielt auch eine Mala und gab dem Mann ebenfalls eine. Nachdem der Name Amitabhas tausendmal wiederholt worden war, konnte das Medium ihn wiederholen. Anschließend erklärte der Meister einen Text, der von der Darreichung von Nahrung an Hungergeister handelte. Als er zu den Sätzen kam: „Man sollte in sein ursprüngliches Wesen schauen; alle Dinge sind nur vom Geist erschaffen ...“, klopfte er mit seinem Fächer aufs Pult und rief dreimal: „Befreie dich rasch!“ Und jedes Mal antwortete das Medium schneller als ein Echo: „Befreit!“ Dann stand der Mann auf und dankte dem Meister.

Die Halle hatte sich währenddessen mit vielen Menschen gefüllt, von denen einige zu Tränen gerührt waren und den Meister priesen, während andere heimlich über ihn lachten und manche ihn sogar kritisierten. Der Meister blieb ungerührt und ließ sich in einer Sänfte zum Boot zurücktragen. Das Medium begleitete den Meister bis zum Flussufer, wo es sich wiederum vor ihm niederwarf und ihm noch einmal dankte. Dann kehrte der Mann zum Eingang der Ch'an Halle zurück, wo er dem Steuereintreiber Tsao Li laut für die Leihgabe seines Körpers dankte, und dass er ihm damit ermöglicht hatte, die Befreiung zu

erlangen. Dann fiel er bewusstlos nieder, und als er erwachte, war er wieder derselbe alte Tsao Li mit seinem gewöhnlichen Benehmen.

In der Halle sagte jemand, dass Tschung auf der anderen Seite des Flusses gelebt und einen Sohn mit Namen Sheng Fu habe, der ein buddhistischer Gelehrter sei. Am anderen Tag begaben sich die Mönche zu Sheng Fu und brachten ihn zum Meister. Sie erfuhren, dass sein Vater ein aufrichtiger Anhänger der Reinen Land Schule gewesen und genau vor fünf Wochen verstorben war. Am gestrigen Tag war der Steuereintreiber Tsao Li zum Haus des Verstorbenen gekommen, um die Steuer zu kassieren. Da er betrunken war, hatte sich der Geist des Toten seiner bemächtigen und den Meister um Befreiung bitten können.

Sobald wir geboren sind, sind wir tot.
Unsere Geburt und unser Tod sind eine Einheit.
Es ist wie mit einem Baum:
Wenn es eine Wurzel gibt, muss es auch Zweige geben.
Wenn Zweige da sind, muss es eine Wurzel geben.
Du kannst nicht das Eine haben ohne das Andere.
Es ist etwas lächerlich zu sehen,
wie die Menschen bei einem Todesfall
so bekümmert und durcheinander, so verheult und traurig sind,
und wie sie anlässlich einer Geburt glücklich und erfreut sind.
Es ist Verblendung,
nur hat sich niemand das jemals klar vor Augen geführt.
Ich denke, wenn man schon weinen will,
dann eher wenn jemand geboren wird.
Denn eigentlich ist Geburt Tod, Tod ist Geburt,
die Wurzel ist der Zweig, der Zweig ist die Wurzel.
Wenn du weinen musst, weine bei der Wurzel,
weine bei der Geburt.
Schau genau:
Wenn es keine Geburt gäbe, gäbe es keinen Tod.
Kannst du das verstehen?

Ajahn Chah

Warum weint ihr?

Der Meister Baalschem wurde krank und fühlte, dass sein Ende nahe war. Er gab seinen Vertrauten genaue Anweisungen für sein Begräbnis und bat sie, an seinem Krankenlager die heiligen Gesänge zu singen. Die Schüler konnten es nicht ertragen, ihren Meister von sich gehen zu sehen, und sie weinten vor Traurigkeit.

Der Meister tröstete sie: „Warum weint ihr? Ich gehe zur einen Tür hinaus und komme zur anderen wieder herein. Das ist alles.“

Die Robe aus einem Stück

Im alten China lebte ein Yogi namens P'u Hua, der jeden Tag durch die Straßen der Stadt zog und sich wie ein Narr oder Verrückter benahm. Die Mönche im nahegelegenen Zenkloster waren sich nicht sicher, ob dieser P'u Hua nur ein gewöhnlicher Sterblicher oder ein Weiser war. Doch unterhielt P'u Hua eine gute Beziehung mit ihrem Meister Lin Chi, einem der großen Zenmeister Chinas.

Eines Tages fragten zwei ältere Mönche, als sie mit ihrem Meister gemeinsam am Feuer in der Mönchshalle saßen: „Dieser P'u Hua, ist er einfach nur ein verrückter, gewöhnlicher Sterblicher oder ist er ein verwirklichter Weiser?“ Die Frage war kaum ausgesprochen, als P'u Hua hereinschneite. Lin Chi fragte ihn: „Bist du ein gewöhnlicher Sterblicher oder bist du ein Weiser?“ P'u Hua lachte und sagte: „Sag du, ob ich ein gewöhnlicher Sterblicher oder ein Weiser bin!“ Darauf rief Lin Chi laut: „Kaaa!“

Einige Zeit später zog P'u Hua durch die Straßen und bettelte: „Gebt mir bitte eine Robe aus einem Stück!“ Als die Leute ihm eine solche überreichten, lehnte er sie zu ihrer Überraschung ab. Und sie wussten nicht, was P'u Hua wirklich wollte. Als Meister Lin Chi davon hörte, sandte er den Mönch, der für die Geschäfte des Klosters verantwortlich war, in die Stadt und sagte ihm: „Kauf bitte einen einfachen Sarg.“ Beim nächsten Besuch P'u Hua's im Kloster sagte Lin Chi zu ihm: „Ich habe dir eine Robe aus einem Stück herstellen lassen. Hier ist sie!“ Als P'u Hua den Sarg sah, nickte er zufrieden, hob ihn auf seine Schultern und machte sich auf den Weg zurück in die Stadt. Dort rief er laut aus: „Lin Chi hat eine Robe aus einem Stück für mich herstellen lassen! Ich gehe jetzt zum Osttor der Stadt, um diese Welt zu verlassen.“ Eine große Traube von Menschen folgte ihm neugierig. Als sie am Osttor angelangt waren, sagte P'u Hua: „Ich werde doch nicht heute sterben, es ist noch zu früh! Aber morgen werde ich zum Südtor gehen und dort diese Welt verlassen.“

Am andern Tag folgten ihm wieder viele Leute, doch als sie am Südtor angelangt waren, sagte P'u Hua: „Ich werde heute nicht sterben, aber morgen werde ich zum Westtor gehen und dort die Welt verlassen.“

Am dritten Tag waren es schon deutlich weniger Neugierige, die P'u Hua folgten, der am Westtor angelangt wieder nur sagte: „Heute ist nicht der richtige Tag, aber morgen werde ich zum Nordtor gehen und dann ganz gewiss die Welt verlassen.“

Niemand glaubte ihm mehr, und als er am vierten Tag zum Nordtor ging, war er ganz allein. Er begab sich außerhalb der Stadtmauern und legte sich in seinen Sarg. Als er jemanden zum Tor hinauskommen sah, rief er ihn und bat ihn: „Kannst du wohl den Sargdeckel auflegen und zunageln, denn ich werde jetzt gleich sterben!“ Dieser erfüllte ihm bereitwillig den Wunsch und lief darauf sogleich in die Stadt, um die Neuigkeit zu verbreiten. Die Leute eilten zum Ort des Geschehens. Als sie den Sargdeckel abnahmen, um zu sehen, ob P'u Hua seine Ankündigung wahr gemacht hatte, fanden sie darin nicht einmal die Spur seines Körpers. Doch am Himmel hörten sie deutlich und klar das Echo seiner Handglocke, die er immer bei sich getragen hatte, bis auch sie schließlich verklang.

Überall, wohin du schaust

Als Meister Ryokan alt und gebrechlich wurde, sah er sich gezwungen seine geliebte Einsiedelei in den Bergen zu verlassen. Seine letzten Jahre verbrachte er im Dorf im Hause eines seiner Gönner.

In dieser Zeit traf er eine junge, wunderschöne buddhistische Nonne namens Teishin. In ihr hatte er eine Seelenverwandte gefunden, und sie liebten sich gegenseitig sehr. Sie trafen sich häufig und unterhielten auch einen regen schriftlichen Austausch. Schließlich wurde Ryokan so krank, dass sich der kommende Tod abzeichnete. Teishin konnte den Gedanken an die unvermeidlich bevorstehende endgültige Trennung nicht ertragen, und sie schrieb ihm in einem Gedicht:

*Uns Klosterleuten wird gesagt,
dass wir den Bereich von
Leben und Tod überwinden müssen -
und doch kann ich meine Trauer
über unsere Trennung nicht ertragen.*

Ryokan antwortete ihr darauf mit einem anderen Gedicht:

*Überall, wohin du schaust,
Verstreuen sich*

*Die karmesinroten Ahornblätter -
Eines ums andere,
Vorne wie hinten.*

Du bist wie ein Reisender, der kommt und geht.
Du sammelst Wohlstand an
und bist stolz auf deine Reichtümer.
Doch wenn du gehen musst,
wirst du nichts mit dir nehmen können.
Du bist mit geschlossenen Fäusten in diese Welt gekommen,
aber wenn du sie verlässt, werden deine Hände geöffnet sein.

Kabir

Leben nach dem Tode

Meister Hazrat Ali erhielt einst Besuch von einem Pessimisten, der ihn fragte: „Gibt es denn wirklich das Leben nach dem Tode, auf das Ihr uns immer vorbereiten wollt, indem Ihr uns sagt, dass wir nicht nach den Dingen gieren, sondern ein gütiges und religiöses Leben führen sollen?“

Der Meister antwortete: „Wenn es solch ein Ding wie das Leben nach dem Tode gar nicht gibt, dann bin ich in derselben Lage wie Ihr auch. Gibt es aber ein Hernach, dann werde ich der Gewinner und Ihr der Verlierer sein.“

Was geschieht nach dem Tode?

Ein Mann kam zu einem Sufimeister und fragte ihn: „Ich habe viele Jahre über das Problem des Todes nachgedacht, viele Bücher darüber gelesen und doch nicht eine gültige Antwort finden können. Bitte sagt mir, was geschieht nach dem Tode?“

Der Meister antwortete: „Bitte stelle diese Frage jemandem, der sterben wird. Ich werde leben.“

Glück wird nicht im Himmel oder Paradies
auf einer anderen Seinsebene gefunden.
Wir leben im Himmel, wir leben im Paradies,
wir sind das Absolute.
Ich bin früher umher gelaufen und habe mich gefragt,
ob ich gut oder schlecht,
ein Klumpen Erde oder ein Haufen Dung sei.
Aber ich bin dahin gelangt zu sehen,
dass alles reines Gold ist.
Und das ist so fantastisch.
Es ist solch ein Glück zu sehen,
dass alles reines Gold ist.
Du könntest die Welt
mit all ihren Reichtümern erobern,
aber das ist gar nichts im Vergleich zu dieser Verwirklichung.
Dies ist der grundlegende Wert des Lebens –
es ist das Absolute, es ist das Große Licht.
Lasst uns, indem wir dies erkennen,
alles persönliche Begehren abwerfen
und den anderen helfen.

Song-chol