

Die Kuh, die weinte

**Geschichten über den Weg
zum Glück Buddhistische**

Die Kuh, die weinte

AJAHN BRAHM



BUDDHISTISCHE GESCHICHTEN
ÜBER DEN WEG ZUM GLÜCK





AJAHN BRAHM

DIE KUH,
DIE WEINTE

BUDDHISTISCHE GESCHICHTEN
ÜBER DEN WEG ZUM GLÜCK



Die englische Originalausgabe erschien 2004 unter dem Titel

»Opening the Door of Your Heart«

im Verlag Thomas C. Lothian Pty. Ltd., South Melbourne, Australien.

Verlagsgruppe Random House

Lotos Verlag

Lotos ist ein Verlag der Verlagsgruppe Random House GmbH.

eISBN : 978-3-641-01491-9

3. Auflage 2007

Copyright © 2004 by Ajahn Brahm

Copyright © 2006 der deutschsprachigen Ausgabe by Lotos Verlag,
München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.

Einbandgestaltung: Christine Klell, Wien, unter Verwendung einer
Illustration von Will Evans.

Herstellung: Helga Schörnig

Gesetzt aus der 11,6/14,3 Punkt Van Dijk MT bei Christine Roithner
Verlagsservice, Breitenau.

www.randomhouse.de

Das Buch

Unterhaltung und Lebensschule für Jung und Alt Schon Buddha unterwies
seine Zuhörer mit Witz und Weisheit.

Ajahn Brahm steht in der Tradition dieser orientalischen Erzählkunst.
Geschickt verknüpft er die uralten Weisheiten mit modernen, lebensnahen
Themen. Mit viel Humor und Einfühlungsvermögen unterhält er seine

Leser – und eröffnet auf ganz unaufdringliche Weise neue Wege zu einem glücklichen und erfüllten Leben.

Ein inspirierendes und erbauendes Buch, voll mit Geschichten von Liebe, Hoffnung, Glück und der Überwindung von Leiden. Mit erfrischendem Esprit und Einfühlungsvermögen kratzt Ajahn Brahm an eingefahrenen Überzeugungen und begegnet unseren kleinen Schwächen und Marotten mit entwaffnendem Humor. So regt jede dieser 108 kurzen Erzählungen dazu an, innezuhalten, um über den eigenen Lebensweg nachzudenken.

Was dieses Buch auszeichnet:

- Voller Inspiration und verblüffender Erkenntnisse – und immer unterhaltsam
- Ohne religiösen Fachjargon werden Leser jeden Alters angesprochen
- Herzerwärmend und humorvoll, bisweilen sanft ermahnend –

aber ganz anders, als man es vielleicht von einem buddhistischen Abt erwarten würde



Der Autor

Ajahn Brahm wurde 1951 in London geboren. Schon als sechzehnjähriger Schüler fühlte er sich nach der Lektüre buddhistischer Bücher als Buddhist. Während seines Studiums der theoretischen Physik an der Universität von Cambridge vertiefte er sein Interesse an Buddhismus und Meditation. Nach seinem Studienabschluss arbeitete er ein Jahr lang als Lehrer, ehe er nach Thailand auswanderte, um dort als Mönch zu leben.

Der Abt von Wat Sake ordinierte den Dreiundzwanzigjährigen, der danach neun Jahre lang unter dem Ehrwürdigen Meister Ajahn Chah die Meditations-Tradition der Waldklöster erlernte und praktizierte.

1983 wurde er um Hilfe bei der Gründung eines Waldklosters in der Nähe der westaustralischen Stadt Perth gebeten. Heute ist Ajahn Brahm selbst Abt des Bodhinyana-Klosters und spiritueller Leiter der buddhistischen Gesellschaft Westaustraliens.

Für meinen Lehrer Ajahn Chah, der in Frieden lebte, für meine Gefährten, die Mönche,

die mir die Herrlichkeit des Schweigens ins Gedächtnis rufen, und für meinen Vater, der mich Herzensgüte lehrte.

Gönne dir einen Augenblick des Friedens, und du wirst begreifen,
wie unsinnig es war, dich abzuhetzen.

Lerne zu schweigen,
und du wirst feststellen,
dass du zu viel geredet hast.

Sei gütig,
und du wirst merken,
dass du zu streng über andere geurteilt hast.

- altes chinesisches Sprichwort

EINFÜHRUNG

Das Leben besteht nicht etwa aus intellektuellen Konzepten, sondern aus miteinander verknüpften Geschichten. Gedankenkonstruktionen führen nämlich zu Verallgemeinerungen, die der Wahrheit nie wirklich ganz gerecht werden können. Hingegen wirkt eine interessante Geschichte mit vielen Details erheblich lebensechter auf uns. Deshalb finden wir auch leichteren Zugang zu Geschichten als zu abstrakten Theorien. Wir lassen uns eben gern unterhalten.

Als Mönch der Waldkloster-Tradition des Theravada-Buddhismus habe ich im Verlauf von dreißig Jahren die Geschichten in diesem Buch zusammengetragen. Theravada gilt seit Jahrhunderten als die vorherrschende spirituelle Lehre der Völker von Thailand, Birma, Kambodscha und Laos. Mittlerweile setzt sich diese buddhistische Richtung in der westlichen Welt immer mehr durch – in der südlichen übrigens auch, denn schließlich lebe ich in Australien!

Ich werde oft nach den Unterschieden der Hauptlehren des Buddhismus gefragt – Theravada, Mahayana, Vajrayana und Zen. In meiner Antwort vergleiche ich diese Lehren mit Torten, die zwar von unterschiedlichen Glasuren überzogen sind, aber im Prinzip nach dem gleichen Rezept hergestellt wurden: rein äußerlich mag jede anders aussehen und auf eine andere Geschmacksrichtung hinweisen, doch wenn man sie kostet, stellt man fest, dass alle über den gleichen Geschmack verfügen – den Geschmack von Freiheit.

Und darum ging es schließlich bei der ersten buddhistischen Lehre.

Vor rund 2600 Jahren, also etwa ein Jahrhundert vor Sokrates, lebte Buddha im nordöstlichen Indien. Er unterrichtete nicht nur Mönche und Nonnen, sondern Tausende einfacher Leute, darunter Reisbauern, Straßenkehrer und sogar Prostituierte. Die Weisheit des Buddha entstammte keiner Offenbarung eines höheren Wesens, sondern tiefster Erkenntnis über die Beschaffenheit des Seins.

Buddhas Lehren kamen aus seinem Herzen, das sich nach tiefer

Meditation geöffnet hatte. Wie er selbst sagte: »Auch schon in diesem klaftegroßen, mit Wahrnehmung und Denksinn ausgestatteten Körper tue ich kund der Welt Ursprung, der Welt Aufhebung und den zur Aufhebung führenden Pfad.«¹

Im Mittelpunkt der Lehre Buddhas standen die Vier Edlen Wahrheiten. Etwas zeitgemäßer formuliert und in Abänderung der sonst üblichen Reihenfolge sind dies:

1. Das Glück
2. Der Weg zum Glück
3. Die Abwesenheit des Glücks
4. Der Grund für seine Abwesenheit.

Die Geschichten in diesem Buch handeln von der Zweiten Edlen Wahrheit, dem Weg zum Glück.

Buddha zog in seinen Lehrgesprächen oft Geschichten heran. Dies tat auch mein Lehrer, der mittlerweile verstorbene Ajahn Chah aus dem nordöstlichen Thailand. Von seinen Vorträgen blieben mir meistens die Geschichten, die er erzählte, in Erinnerung, vor allem die komischen. Überdies vermittelten gerade diese Geschichten tiefste Einsichten in den Weg zum inneren Glück. Die Erzählung ist der Botschafter, der die Lehren verkündet.

Auch ich habe Geschichten erzählt, als ich mehr als zwanzig Jahre lang in Australien, Singapur und Malaysia Buddhismus und Meditation unterrichtete. Und die schönsten Geschichten habe ich in diesem Buch niedergeschrieben. Da jede Erzählung für sich spricht, habe ich mich bei den Kommentaren zurückgehalten. Alle Geschichten enthalten mehrere Bedeutungen, und je öfter sie gelesen werden, desto mehr Wahrheiten offenbaren sich.

Mögen Sie an diesen Geschichten des wahren Glücks genauso viel Freude haben wie jene, die sie gehört haben. Mögen diese Geschichten Ihr eigenes

Leben genauso bereichern, wie sie das für so viele andere Menschen bereits getan haben.

Ajahn Brahm

Perth, Australien, Mai 2004



Perfektion und Schuldgefühle



Zwei mangelhafte Backsteine

Nachdem wir 1983 Land für unser Kloster gekauft hatten, waren wir völlig pleite und steckten bis zum Hals in Schulden. Auf dem Grundstück selbst stand kein einziges Haus, nicht einmal ein Schuppen. In jenen ersten Wochen schliefen wir auf alten Türen, die wir billig auf dem Schuttabladeplatz erstanden hatten.

Mit untergelegten Backsteinen wurden diese Türen zu Betten, wobei wir als Mönche eines Waldklosters natürlich auf Matratzen verzichteten.

Der Abt schlief auf der Tür, die am besten erhalten war und über eine angenehm glatte Oberfläche verfügte. Meine hingegen war geriffelt und wies überdies noch ein beachtliches Loch in der Mitte auf, nämlich an jener Stelle, wo einst der Türknauf gesessen hatte.

Ich war zwar froh, dass der Knauf überhaupt entfernt worden war, aber nun befand sich mitten auf meiner Schlafunterlage ein Loch. Ich machte Witze darüber, dass ich nicht einmal mehr zum Austreten würde aufstehen müssen, aber zum Lachen war mir eigentlich nicht zumute, denn kalter Wind pfiff nachts durch dieses Loch. In jener Zeit schlief ich sehr schlecht.

Wir waren arme Mönche, aber wir brauchten ein Dach über dem Kopf. Bauarbeiter konnten wir uns nicht leisten – schon die Kosten für das Material waren ja kaum aufzubringen! Also musste ich das Bauen von Grund auf erlernen: wie man ein Fundament legt, betoniert, mauert, ein Dach zimmert und sanitäre Einrichtungen einbaut, eben alles, was zum Bau gehört.

Mein bürgerliches Leben als Physiker und Lehrer hatte mich nicht darauf vorbereitet, mit den Händen zu arbeiten. Doch im Verlauf einiger weniger Jahre wurde ich zu einem recht geschickten Bauarbeiter und nannte mein Team schon bald BBC (Buddhistische

Bau Company). Der Anfang war allerdings außerordentlich mühsam.

Dem Außenstehenden mag Maurerarbeit leicht erscheinen: Man pappt etwas Mörtel auf den Stein, setzt ihn an seine Stelle und klopft ihn ein bisschen fest. Wenn ich aber leicht auf eine Ecke schlug, um eine ebene Oberfläche zu erhalten, stieg eine andere Ecke nach oben.

Kaum hatte ich diese auch festgeklopft, tanzte auf einmal der ganze Stein aus der Reihe. Behutsam brachte ich ihn also wieder in die richtige Position, um gleich danach festzustellen, dass die erste Ecke schon wieder hochragte. Es war zum Verzweifeln. Wenn Sie mir nicht glauben, versuchen Sie's doch selbst einmal!

Als Mönch verfügte ich über so viel Geduld und Zeit, wie ich brauchte. Ich gab mir also große Mühe, jeden Backstein perfekt einzupassen, ganz gleich, wie viel Zeit ich dafür benötigte. Und irgendwann war die erste Backsteinmauer meines Lebens fertig gestellt. Voller Stolz trat ich einen Schritt zurück, um mein Werk zu begutachten. Erst da fiel mir auf – das durfte doch nicht wahr sein! -, dass zwei Backsteine das Regemaß störten. Alle anderen Steine waren ordentlich zusammengesetzt worden, aber diese zwei saßen ganz schief in der Mauer. Ein grauenvoller Anblick! Zwei Steine hatten mir die ganze Mauer versaut.

Der Zementmörtel war inzwischen fest geworden. Also konnte ich diese Steine nicht einfach herausziehen und ersetzen. Ich ging zu meinem Abt und fragte, ob ich die Mauer niederreißen oder in die Luft jagen und neu anfangen dürfte. »Nein«, erwiderte der Abt, »die Mauer bleibt so stehen, wie sie ist.«

Als ich die ersten Besucher durch unser neues Kloster führte, vermied ich es stets, mit ihnen an dieser Mauer vorbeizugehen. Ich hasste den Gedanken, dass jemand dieses Stümperwerk sehen könnte. Etwa drei oder vier Monate später wanderte ich mit einem Gast über unser Terrain. Plötzlich fiel sein Blick auf meine Schandmauer.

»Das ist aber eine schöne Mauer«, bemerkte er wie nebenbei.

»Sir«, erwiderte ich überrascht, »haben Sie etwa Ihre Brille im Auto vergessen? Oder einen Sehfehler? Fallen Ihnen denn die zwei schief eingesetzten Backsteine nicht auf, die die ganze Mauer verschandeln?«

Seine nächsten Worte veränderten meine Einstellung zur Mauer, zu mir selbst und zu vielen Aspekten des Lebens.

»Ja«, sagte er. »Ich sehe die beiden mangelhaft ausgerichteten Backsteine. Aber ich sehe auch 998 gut eingesetzte Steine.«

Ich war überwältigt. Zum ersten Mal seit drei Monaten sah ich neben den beiden mangelhaften Steinen auch andere Backsteine.

Oberhalb und unterhalb der schiefen Steine, zu ihrer Linken und zu ihrer Rechten befanden sich perfekte Steine, ganz gerade eingesetzt.

Ihre Zahl überwog die der schlechten Steine bei weitem.

Bis dahin hatte ich mich ausschließlich auf meine beiden Fehler konzentriert und war allem anderen gegenüber blind gewesen.

Deshalb konnte ich den Anblick der Mauer nicht ertragen und wollte ihn anderen Menschen auch nicht zumuten. Deshalb hatte ich das Werk vernichten wollen. Doch als ich jetzt die ordentlichen Backsteine betrachtete, schien die Mauer überhaupt nicht mehr grauenvoll auszusehen. Der Besucher hatte schon Recht: Es war wirklich eine sehr schöne Mauer. Jetzt, zwanzig Jahre später, steht sie immer noch, und inzwischen habe ich längst vergessen, an welcher Stelle die mangelhaften Backsteine stecken. Ich kann sie mittlerweile tatsächlich nicht mehr sehen.

Viele Menschen beenden eine Beziehung oder reichen die Scheidung ein, weil sie bei ihrem Partner nichts anderes mehr sehen als »zwei mangelhafte Steine«. Viele leiden an Depressionen, und manche hegen sogar Selbstmordgedanken, weil sie nichts anderes als »zwei mangelhafte Steine« in sich erkennen können. In Wahrheit gibt es jede Menge guter Steine, perfekter Steine – oberhalb und unterhalb unserer Fehler, zu ihrer Linken und zu ihrer Rechten –

aber manchmal können wir sie einfach nicht sehen. Stattdessen konzentriert sich unser Blick ausschließlich auf die Fehler. Wir



schauen nur auf den Makel und überlegen, wie wir ihn entfernen können. Und leider vernichten wir auf diese Weise so manche

»schöne Mauer«.

Jeder von uns hat zwei mangelhafte Steine, aber die perfekten Steine sind so viel zahlreicher. Haben wir dies erst einmal erkannt, sieht die Welt schon viel besser aus. Wir können dann nicht nur mit uns selbst und unseren Fehlern in Frieden leben, sondern auch das Zusammensein mit einem Partner genießen. Das ist eine schlechte Nachricht für Scheidungsanwälte, aber eine gute für Sie!

Ich erzähle diese Anekdote oft. Irgendwann einmal sprach mich ein Baumeister darauf an und verriet mir ein Berufsgeheimnis.

»Wir machen bei der Arbeit immer wieder mal Fehler«, sagte er,

»aber unseren Kunden erklären wir, dass es sich dabei um ›eine besondere Eigenheit‹ handelt, wodurch sich dieses Haus von den anderen in der Nachbarschaft unterscheidet. Und dafür berechnen wir dann ein paar tausend Dollar extra!«

Manche »besondere Eigenheit« an Ihrem Haus galt wahrscheinlich auch ursprünglich als Fehler. Doch was Sie in sich selbst, an Ihrem Partner oder überhaupt am Dasein als Makel betrachtet haben, kann sich zu einer »besonderen Eigenheit« wandeln, die Ihr Leben bereichert. Sie sollten nur endlich aufhören, sich ausschließlich auf die negativen Aspekte zu konzentrieren.

Der perfekte Garten

Die buddhistischen Tempel in Japan sind wegen ihrer Gärten berühmt. Vor vielen, vielen Jahren gab es einen Tempel, der den schönsten Garten weit und breit aufwies. Er zog Besucher aus dem ganzen Land an, die seine überaus gepflegten Anlagen bewunderten, die in ihrer Einfachheit so reich und üppig wirkten.

Eines Tages kam ein alter Mönch zu Besuch. Er traf sehr früh ein, kurz nach dem Morgengrauen. Da er herausfinden wollte, weshalb ausgerechnet dieser Garten als der eindrucksvollste von allen galt, versteckte er sich hinter einem großen Busch, von dem aus er einen guten Überblick über das ganze Gelände hatte.

Er beobachtete einen jungen Mönch, der mit zwei Körben aus dem Tempel kam, und sah zu, wie der junge Mann drei Stunden lang jedes Blatt und jedes Zweiglein aufhob, die vom ausladenden Pflaumenbaum in der Mitte des Gartens gefallen waren. Jedes dieser Stücke nahm der junge Mann in die Hand, betrachtete es nachdenklich und untersuchte es gründlich. Wenn es ihm gefiel, legte er es sorgsam in einen Korb. Fand er es nutzlos, warf er es in den Abfallkorb. Nachdem er über jedes Blatt und jeden Zweig nachgedacht und den Inhalt des Abfallkorbs auf den Komposthaufen hinter dem Tempel geleert hatte, machte er eine Pause. Er trank Tee und stellte sich geistig auf die nächste Phase seiner Arbeit ein.

Danach verbrachte der junge Mönch drei weitere Stunden, in denen er sorgsam und voller Aufmerksamkeit jedes erwählte Blatt und jeden Zweig an genau der richtigen Stelle im Garten verteilte.

Wenn ihm die Lage eines Zweigs nicht gefiel, drehte er ihn um oder bewegte ihn ein wenig nach rechts oder links, bis er sich mit einem zufriedenen Lächeln dem nächsten Blatt zuwandte, das dann auch seiner Form und Farbe entsprechend einen Platz im Garten fand.

Sein Sinn fürs Detail war unnachahmlich.

Der Alte kam hinter dem Busch hervor. Mit zahnlückigem Lächeln gratulierte er dem jungen Mönch: »Großartige Arbeit! Wirklich großartig! Sehr eindrucksvoll! Ich habe dich den ganzen Morgen lang beobachtet.

Dein Fleiß verdient das allerhöchste Lob. Und dein Garten ... nun, er ist nahezu perfekt.«

Der junge Mönch erblasste. Sein Körper versteifte sich, als hätte ihn ein Skorpion gebissen. Das selbstzufriedene Lächeln wich aus seinem Gesicht und verschwand im großen Abgrund des Nichts.

Alten grinsenden Mönchen ist in Japan mit äußerster Vorsicht zu begegnen!

»Was ... meinst du damit«, stotterte er ängstlich. »Was meinst du mit NAHEZU perfekt?« Dann warf er sich dem alten Mönch zu Füßen.

»Meister! Lehrer! Bitte habe Mitgefühl mit mir! Der Buddha hat dich gesandt, um mir zu zeigen, wie mein Garten wirklich perfekt werden kann. Lehre es mich, oh du Weiser! Zeige mir den Weg!«

»Möchtest du das wirklich?«, fragte der alte Mönch. Ein schelmisches Grinsen breitete sich in seinem Greisengesicht aus.

»Oh ja! Bitte, tue es. Ich flehe dich an! Bitte, Meister!«

Der alte Mönch schritt langsam zur Mitte des Gartens. Er legte seine betagten, aber immer noch kräftigen Arme um den blätterreichen Pflaumenbaum. Mit dem Gelächter eines Heiligen rüttelte und schüttelte er den armen Baum, was das Zeug hielt.

Blätter, Zweige und Rindenstücke fielen herab und verteilten sich überall, doch der alte Mann schüttelte weiter. Als nichts mehr herunterkam, hörte er endlich auf.

Der junge Mönch sah entgeistert zu. Der Garten war ruiniert, die Arbeit eines ganzen Morgens zunichte gemacht. Am liebsten hätte er den Alten erwürgt. Der aber blickte um sich und bewunderte sein Werk. Mit einem Lächeln, das jeden Zorn dahin schmelzen ließ,



sagte er sanft zu dem jungen Mann: »Jetzt erst ist dein Garten wirklich perfekt.«



Was getan wurde, ist fertig

Von Juli bis Oktober übernimmt der Monsun das Regiment in Thailand. In dieser Zeit stellen die Mönche ihre Reisen ein, legen alle Projekte und Werkstücke zur Seite und widmen sich ausschließlich dem Studium und der Meditation. Diese Periode wird »Vassa«

genannt, das »Regen-Retreat«.

Vor einigen Jahren errichtete ein berühmter Abt in Thailand eine neue Halle in seinem Waldkloster. Zum Zeitpunkt des Regen-Retreats ließ er alle Arbeiten einstellen und schickte die Bauarbeiter nach Hause. Im Kloster war jetzt die Zeit der Stille angebrochen.

Als ein Besucher ein paar Tage später das halbfertige Gebäude sah, fragte er den Abt, wann die Halle denn fertig sein würde. Ohne zu zögern, antwortete der Abt: »Die Halle ist fertig.«

»Was meinst du damit: ›Die Halle ist fertig‹?«, fragte der Besucher verblüfft. »Sie hat kein Dach, keine Fenster oder Türen. Überall liegen Holzstücke und Zementsäcke herum. Soll denn das alles so bleiben? Bist du verrückt? Was soll das heißen: ›Die Halle ist fertig‹?«

Der alte Abt lächelte und erwiderte gelassen: »Was getan wurde, ist fertig.« Und damit schritt er davon, um zu meditieren.

Dies ist die einzige Möglichkeit, sich ein Retreat oder eine Pause zu gönnen. Sonst wird unsere Arbeit nie fertig.

Der Idiotenführer zum Seelenfrieden

Eines Freitagabends erzählte ich die obige Geschichte einem größeren Publikum in Perth. Am nächsten Sonntag wollte mich ein wütender Vater maßregeln, der mit seinem halbwüchsigen Sohn an der Veranstaltung teilgenommen hatte. Als der Junge nämlich am Vorabend mit seinen Freunden ausgehen wollte, hatte ihn sein Vater gefragt, ob er denn auch alle Hausaufgaben erledigt hätte. »Ach, Papa, Ajahn Brahm hat uns doch gestern Abend im Tempel erzählt, dass alles, was getan wurde, fertig ist. Bis später!«

In der darauf folgenden Woche erzählte ich eine andere Geschichte.

In Australien gehört ein Garten zu fast jedem Haus, doch nur wenige Menschen kommen in ihrem Garten wirklich zur Ruhe. Für die meisten ist er schlichtweg ein zusätzlicher Arbeitsplatz. Deshalb rate ich denjenigen, das Grün um ihr Haus eine gewisse Zeit lang zu hegen und zu pflegen und danach das Gleiche für ihr eigenes Herz zu tun. Dafür setzt man sich ganz einfach ruhig in den Garten und erfreut sich an den Gaben der Natur.

Der erste Idiot hält das für einen tollen Vorschlag. Er beschließt, zunächst die paar kleinen Arbeiten zu erledigen und sich danach ein paar friedliche Momente im Garten zu gönnen. Der Rasen muss schließlich gemäht, das Laub gefegt, die Hecke gestutzt und der Pfad von Unkraut befreit werden. Außerdem brauchen die Pflanzen Wasser. Um nur einen Bruchteil all dieser »kleinen Arbeiten« zu erledigen, muss dieser Idiot seine gesamte Freizeit aufbrauchen. Da es immer eine Menge zu tun gibt, findet er nie einen Augenblick der Ruhe. Ist Ihnen schon einmal aufgefallen, dass man in unserem Kulturraum nur auf Friedhöfen »sanft ruht«?

Der zweite Idiot hält sich für viel klüger als der erste. Er räumt das Gartengerät weg und setzt sich mit einer Zeitschrift in den Garten.

Vielleicht sieht er sich eine Hochglanzillustrierte mit wunderschönen Landschaftsaufnahmen an. Wer das tut, kommt in seinem Garten nicht zur Ruhe, sondern lässt sich von einer Zeitschrift ablenken.

Der dritte Idiot räumt ebenfalls Harken, Eimer und Bewässerungsschlauch weg, setzt sich hin und lässt den Frieden seines Gartens auf sich wirken – ungefähr zwei Sekunden lang.

Dabei fällt ihm alles Mögliche auf: »Der Rasen muss gemäht werden.

Die Büsche wuchern zu sehr aus. Und wenn ich den Blumen dahinten kein Wasser gebe, werden sie in ein paar Tagen verwelkt sein. Da drüben würde sich übrigens eine hübsche Gardenie gut machen. Genau! Und davor vielleicht so ein niedliches Vogelbad.

Das könnte ich mir nachher gleich aus dem Gartencenter holen ...«

Hier wird nachgedacht und geplant. In diesem Garten wird kein Seelenfrieden gefunden.

Der kluge Gärtner geht anders vor. Er denkt: »Ich habe lange genug gearbeitet, und jetzt möchte ich die Früchte meiner Arbeit genießen und auf die Stille lauschen. Klar, der Rasen sollte gemäht, die Blätter zusammengeharkt und dies und das auch noch getan werden, bla, bla, bla. ABER NICHT JETZT.« Nur so erlangen wir die Weisheit, unseren Garten auch dann zu genießen, wenn er nicht perfekt ist.

Vielleicht versteckt sich hinter einem Busch ein alter japanischer Mönch, der nur darauf wartet, hervorzuspringen und uns mitzuteilen, dass unser unordentlicher Garten in Wirklichkeit perfekt ist. Wenn wir uns nämlich über die Arbeit freuen, die wir bereits erledigt haben und unser Augenmerk nicht auf diejenige richten, die noch vor uns liegt, begreifen wir vielleicht, dass Getanes wirklich fertig ist. Wenn wir uns aber ausschließlich auf Mangelhaftes konzentrieren, auf die Dinge, die repariert werden



sollten – wie die Backsteinmauer in meinem Kloster – werden wir nie zur Ruhe kommen.

Der intelligente Gärtner genießt eine Viertelstunde der Ruhe inmitten der perfekten Unvollkommenheit der Natur. Er grübelt und plant nicht, und er fühlt sich nicht schuldig. Jeder von uns verdient Pausen und Ruhe, und andere verdienen es übrigens auch, gelegentlich von uns in Ruhe gelassen zu werden. Nach diesen wichtigen fünfzehn Minuten Pause nehmen wir die Gartenarbeit wieder auf.

Wenn wir es schaffen, in unserem Garten auf solche Weise zur Ruhe zu kommen, werden wir überall und jederzeit Ruhe finden.

Dann wird es uns auch gelingen, Ruhe im Garten unseres Herzens einkehren zu lassen, selbst wenn wir manchmal überlegen, dass dort große Unordnung herrscht und noch viel zu tun übrig bleibt.

Schuld und Erlösung

Vor ein paar Jahren kehrte eine junge Australierin in meinem Tempel in Perth ein. Viele Menschen suchen Mönche auf, die ihnen bei der Lösung eines Problems helfen sollen. Das mag daran liegen, dass bei uns guter Rat nicht teuer ist – wir verlangen schließlich nie ein Honorar.

Fürchterliche Schuldgefühle plagten diese junge Frau. Ein halbes Jahr zuvor hatte sie in einem abgelegenen Bergwerksdorf im Norden Westaustraliens gelebt. Die Arbeit dort war sehr schwer, die Bezahlung gut, aber es gab nur wenig Abwechslung in der Freizeit.

Eines Sonntagnachmittags schlug sie ihrer besten Freundin und deren Lebensgefährten einen Autoausflug in den australischen Busch vor. Die beiden hatten überhaupt keine Lust und lehnten zunächst ab. Aber weil sie nicht allein losziehen wollte, redete die junge Australierin so lange auf ihre

Freunde ein und machte einen solchen Aufstand, dass die beiden schließlich widerstrebend nachgaben und doch mitkamen.

Auf einer Schotterstraße geriet das Auto ins Schleudern, und es kam zu einem schweren Verkehrsunfall. Die Freundin der jungen Australierin starb, und der junge Mann erlitt eine Querschnittslähmung. Die Frau, die die beiden anderen zu diesem Ausflug überredet hatte, blieb unverletzt.

Tieftraurig erzählte sie mir diese Geschichte. »Hätte ich sie bloß nicht so zu diesem Ausflug gedrängt! Dann würde meine Freundin noch leben, und die Beine ihres Mannes wären in Ordnung. Wie furchtbar, dass ich die beiden zum Mitkommen überredet habe! Ich fühle mich entsetzlich schuldig.«

Als erstes kam mir in den Sinn, ihr zu versichern, dass es nicht ihre Schuld war. Sie hatte den Unfall nicht geplant und nicht

beabsichtigt, ihren Freunden Schaden zuzufügen. So etwas kann passieren. Da muss man loslassen und sich von Schuldgefühlen verabschieden.

Doch dann überlegte ich, wie oft diese junge Frau solche Beteuerungen schon gehört haben musste, vielleicht Hunderte von Malen. Das hatte offensichtlich nichts bewirkt. Also hielt ich inne, überdachte ihre Situation noch einmal und erklärte dann, es sei völlig in Ordnung, wenn sie sich schuldig fühle.

Ihr Gesichtsausdruck wandelte sich. Die Trauer machte Überraschung Platz, danach zeichnete sich Erleichterung ab. Es war ihr neu, dass sie sich tatsächlich schuldig fühlen durfte, da hatte ich ganz richtig geraten. Überdies fühlte sie sich auch noch wegen ihrer Schuldgefühle schuldig, weil andere versuchten, sie ihr auszureden.

Und so plagte sie ein doppeltes Schuldgefühl: Wegen des Unfalls und der Tatsache, dass sie sich an dieser Katastrophe die Schuld gab.

Nachdem wir uns mit der ersten Phase ihres Schuldgefühls beschäftigt und festgestellt hatten, dass es in Ordnung war, sich so zu fühlen, konnten wir den nächsten Schritt tun: Was kann man gegen solche Schuldgefühle unternehmen?

Da kommt uns eine alte buddhistische Weisheit sehr gelegen:

»Entzünde lieber eine Kerze, als dich über die Dunkelheit zu beklagen.«

Klagen helfen uns nicht weiter, wenn wir aus der Fassung geraten.

Wir können immer etwas unternehmen und sei es nur, uns eine Zeit lang einfach ruhig hinzusetzen.

Schuld ist etwas ganz anderes als Reue. In unserer Gesellschaft verhängt der Richter ein Urteil über den »Schuldigen«. Und wenn uns schon kein anderer bestraft, dann übernehmen wir das eben selbst. Tief in unserer Seele ist die Überzeugung verankert, dass wir Strafe verdienen.

Die junge Frau brauchte also eine Buße, um sich von ihrer Schuld zu reinigen. Es wäre sinnlos gewesen, ihr zu raten, alles zu vergessen, um ihr Leben wieder in den Griff zu kriegen. Ich schlug



ihr also vor, ehrenamtlich in der Reha-Abteilung eines Krankenhauses zu arbeiten und sich dort vor allem um Unfallopfer zu kümmern. Diese schwere Arbeit würde dazu beitragen, dass sich ihr Schuldgefühl auflöste. Außerdem würden ihr dabei – wie das oft bei ehrenamtlicher Arbeit geschieht – jene Leute helfen, denen sie helfen will.

Warum die Häftlinge meditieren wollten

Bevor mir das ehrenvolle, aber dennoch beschwerliche Amt des Abts auferlegt wurde, besuchte ich Gefangene in den nahe gelegenen Haftanstalten. Über meine Dienststunden im Gefängnis führte ich genau Buch – gewissermaßen als Gutschrift, falls ich selbst einmal hinter Gitter wandern sollte!

Als ich das erste Mal ein großes Gefängnis in Perth besuchte, war ich überrascht und sehr beeindruckt, dass so viele Häftlinge von mir etwas über Meditation erfahren wollten. Der Saal war gerammelt voll, und ich erfuhr, dass fünfundneunzig Prozent der Inhaftierten das Meditieren erlernen wollten. Doch je länger ich sprach, desto unruhiger wurde mein Publikum.

Nach nur zehn Minuten unterbrach der Anführer einer Gefängnisbande meine Rede. Er hob die Hand, und ich forderte ihn auf, seine Frage zu stellen.

»Kann man durch Meditieren wirklich lernen, frei in der Luft zu schweben?«, wollte er wissen.

Endlich begriff ich, weshalb sich so viele Häftlinge für meinen Vortrag interessiert hatten. Sie wollten das Meditieren erlernen, um über die Gefängnismauern hinaus ins Freie zu schweben! Ich bestätigte, dass man durch Meditieren tatsächlich das Schweben bemeistern könne, allerdings sei dies nur von herausragenden Könnern der Kunst und auch erst nach sehr vielen Übungsjahren zu bewerkstelligen. Bei meinem nächsten Vortrag in diesem Gefängnis ließen sich nur vier Häftlinge blicken.

Da ich sehr viele Jahre lang innerhalb von Gefängnismauern unterrichtete, lernte ich im Lauf der Zeit einige Gesetzesbrecher sehr gut kennen. Ich entdeckte, dass sich fast jeder Insasse wegen seiner Tat schuldig fühlte und ihn dies Tag und Nacht verfolgte. Dies



vertraut er allerdings nur seinen besten Freunden an. Für die Außenwelt trägt er weiterhin das klassische Bild des trotzig Inhaftierten zur Schau. Hat man aber erst sein Vertrauen gewonnen und ihn eine Zeit lang als spiritueller Führer begleitet, öffnet er sich leichter und enthüllt, wie sehr er unter seinem Schuldgefühl leidet.

Manchmal hilft es, wenn ich daraufhin die Geschichte der Kinder aus Klasse B erzähle.

Die Kinder der Klasse B

Vor vielen Jahren wurde in einer Schule in England heimlich ein Experiment durchgeführt. In dieser Schule gab es zwei Klassen für Kinder gleichen Alters. Am Ende des Schuljahrs wurde eine Prüfung gemacht, nach der die Kinder für die Klassen des folgenden Jahres ausgewählt wurden. Die Ergebnisse dieser Tests wurden allerdings nie bekannt gegeben. Nur der Schulleiter und die Psychologen kannten die Wahrheit: Das Kind, das die Prüfung als bestes abgelegt hatte, wurde mit dem vierten und fünften, dem achten und neunten, dem zwölften und dreizehnten usw. in eine Klasse gesteckt. Das Kind mit dem zweitbesten Ergebnis kam zu dem Kind mit dem dritten Ergebnis, dem sechsten, siebten, zehnten, elften usw. Anders gesagt, auf der Grundlage des Testergebnisses wurden alle Kinder gleichmäßig über die beiden Klassen verteilt. Auch bei der Auswahl der Lehrer achtete man sorgfältig auf Ausgewogenheit. Die Klassenzimmer waren gleich eingerichtet, und beide Parallelklassen ähnelten einander soweit es nur möglich war. Es wurde nur ein Unterschied gemacht: Der einen Klasse gab man die Bezeichnung A, und die andere nannte man B.

In beiden Klassen saßen also Kinder mit gleichen Begabungen.

Doch in den Köpfen der Leute steckten die klugen Kinder in Klasse A und die nicht so klugen in Klasse B. Einige Eltern von Kindern in Klasse A zeigten sich angenehm überrascht, dass ihr Kind so gut abgeschnitten hatte und sparten nicht mit Lob und Belohnungen, wohingegen einige Eltern ihren Kindern in der Klasse B vorhielten, dass sie nicht fleißig genug gewesen seien, und ihnen manche Privilegien beschnitten. Sogar die Lehrer behandelten die Kinder in Klasse B anders, da sie von ihnen nicht sonderlich viel erwarteten.



Diese Illusion wurde ein ganzes Schuljahr lang aufrechterhalten.

Danach wurde mit allen Kindern abermals ein Test durchgeführt.

Das Ergebnis war erschreckend, aber nicht überraschend. Die Kinder der Klasse A zeigten weitaus bessere Leistungen als die der Klasse B. Die Testergebnisse erweckten den Anschein, als seien im Vorjahr tatsächlich ausschließlich Kinder der besseren Hälfte der Klasse A zugeteilt worden. Und jene der Parallelklasse waren jetzt wirklich Kinder der Klasse B geworden. Das hatte man ihnen ein ganzes Jahr lang weisgemacht, so wurden sie behandelt, und weil sie sich selbst für schlechter hielten, wurden sie es auch.

Das Kind im Supermarkt

Ich sage meinen Knackis immer, dass sie sich nicht als Kriminelle sehen sollten, sondern als Menschen, die eine kriminelle Tat begangen haben. Wer nämlich als kriminell bezeichnet wird, wird auch so behandelt, und wer sich selbst für kriminell hält, wird es auch werden. Das ist eine logische Schlussfolgerung.

Ein kleiner Junge lässt an der Supermarktkasse einen Milchkarton fallen. Der zerplatzt, und die Milch ergießt sich über den Boden.

»Du dummes Kind!«, ruft die Mutter.

An der nächsten Kasse lässt ein anderer Junge ein Honigglas fallen.

Auch das geht zu Bruch, und die klebrige Masse verteilt sich mit den Glassplittern.

»Da hast du aber etwas Dummes angestellt«, tadelt seine Mutter.

Dem ersten Kind wurde mitgeteilt, dass es dumm sei, dem zweiten, dass es einen dummen Fehler gemacht hat. Das erste wird wahrscheinlich dumm werden, das zweite wird lernen, Dummheiten zu vermeiden.

Ich frage meine Knackis, was sie am Tag ihres Verbrechens denn noch getan haben? Was haben sie an den anderen Tagen des Jahres getan? In den

anderen Jahren ihres Lebens? Dann erzähle ich die Geschichte meiner Backsteinmauer. Es gibt andere Steine in dieser Mauer, die unser Leben darstellen und nichts mit unseren Verbrechen zu tun haben. In Wirklichkeit gibt es immer sehr viel mehr gute Steine als schlechte. Wie ist das bei Ihnen? Sind Sie jetzt eine schlechte Mauer, die gänzlich abgerissen werden sollte? Oder sind Sie eine gute Mauer mit ein paar schlechten Steinen wie die meisten von uns?



Lange, nachdem ich zum Abt geweiht worden war und keine Gefängnisse mehr besuchte, erhielt ich einen persönlichen Anruf von einem Vollzugsbeamten. Er machte mir ein Kompliment, das mir sehr viel bedeutete: Keiner meiner Schüler sei nach dem Absitzen seiner Strafe noch einmal im Gefängnis gelandet.



Auch wir verdienen Vergebung!

In der vorigen Geschichte habe ich von Menschen erzählt, mit denen ich in Haftanstalten gearbeitet habe, aber die Botschaft gilt für jeden, der im Gefängnis eines Schuldgefühls »sitzt«. Aber was hat es mit dem »Verbrechen« auf sich, das uns Schuldgefühle verschafft? Was haben wir denn an jenem Tag, in jenem Jahr, in unserem restlichen Leben sonst noch getan? Können wir die anderen Steine in der Mauer überhaupt erkennen? Können wir über den Rand jener schlimmen Handlung hinaussehen, die unser Schuldgefühl hervorruft? Wenn wir uns zu lange der Klasse B zugehörig fühlen, könnten wir tatsächlich ein Mensch der Klasse B werden: Deshalb wiederholen wir unsere Fehler immer wieder und sammeln noch mehr Schuldgefühle an. Doch wenn wir die anderen Teile unseres Lebens

betrachten, die anderen Steine in unserer Backsteinmauer, wenn wir eine realistischere Perspektive einnehmen, dann wird sich in unserem Herzen eine wunderbare Erkenntnis wie eine Blume entfalten: Auch wir verdienen Vergebung.

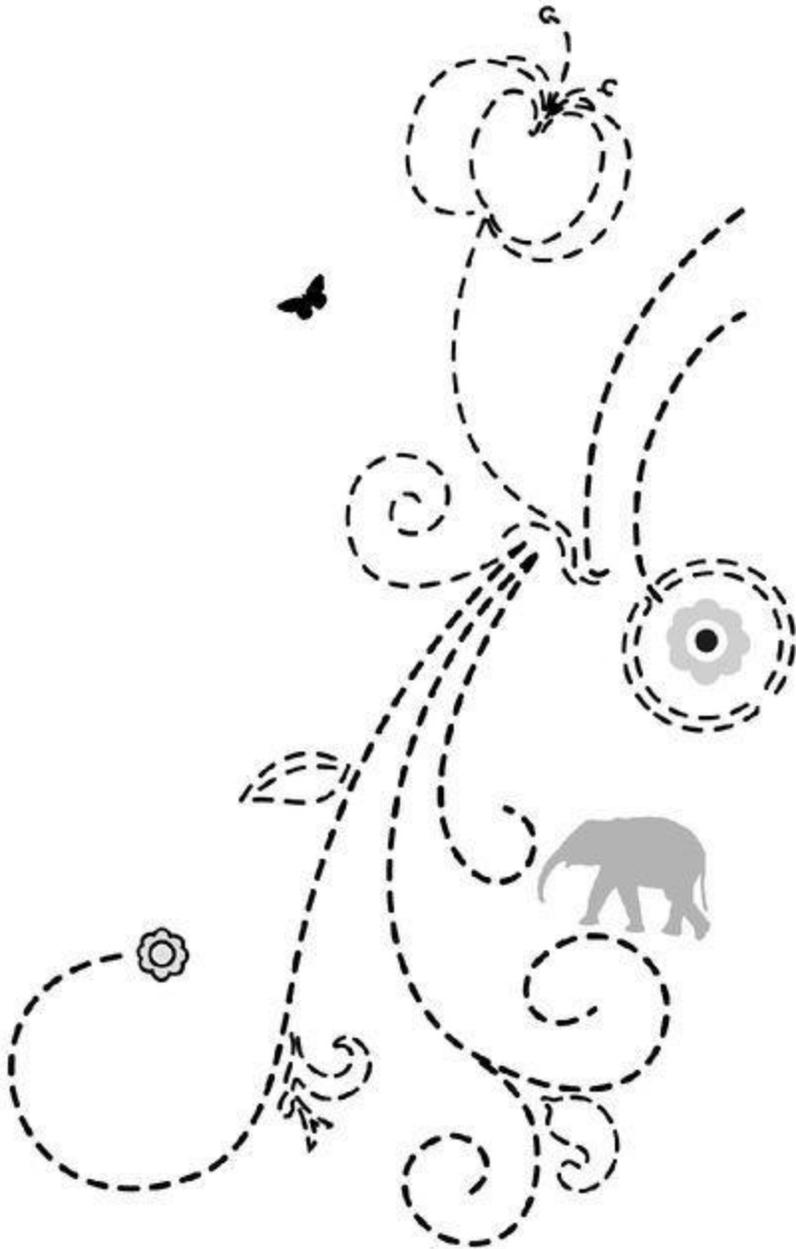
Abschied vom Schuldgefühl – für immer

Der schwerste Schritt auf der Reise weg vom Schuldgefühl besteht darin, sich selbst davon zu überzeugen, dass man Vergebung verdient. Die bisher erzählten Geschichten können dabei hilfreich sein, doch den letzten Schritt aus diesem Gefängnis muss man ganz allein tun.

Als kleiner Junge spielte einer meiner Freunde mit einem Spielkameraden auf der Hafemole. Aus Spaß und Übermut stieß er seinen Freund ins Wasser. Der Freund ertrank. Der andere verbrachte viele Jahre seines Lebens mit lähmenden Schuldgefühlen.

Die Eltern des ertrunkenen Kindes lebten nebenan, und er wuchs in dem Bewusstsein auf, ihnen ihren Sohn genommen zu haben.

Und dann geschah eines Morgens etwas Seltsames. Er erzählte mir, er sei aufgewacht und hatte plötzlich begriffen, dass er sich nicht mehr schuldig zu fühlen brauchte. Endlich verließ er sein eigenes Gefängnis und atmete zum ersten Mal die frische Luft der Freiheit.



Liebe und Verbindlichkeit



Bedingungslose Liebe

Ich war etwa dreizehn Jahre alt, als mich mein Vater zur Seite nahm und mir etwas sagte, das mein Leben von Grund auf verändern sollte. Wir saßen damals in seiner alten Rostlaube in einer Seitenstraße eines der ärmsten Vororte Londons.

Er wandte sich mir zu und sagte: »Ganz gleich, was du in deinem Leben tun wirst, mein Sohn, meine Tür steht dir immer offen.«

Als Teenager begriff ich damals nicht wirklich, was er damit meinte. Aber ich hatte schon verstanden, dass es ziemlich wichtig war, weshalb ich mir diese Worte wohl auch gemerkt habe. Drei Jahre später war mein Vater tot.

Als ich im Nordosten Thailands Mönch wurde, dachte ich über diesen Satz meines Vaters nach. In meiner Kindheit hatten wir in einer winzigen Sozialwohnung in einem heruntergekommenen Londoner Viertel gewohnt; wahrlich kein besonderes Haus, dessen Tür da offen stehen sollte. Aber ich verstand, dass mein Vater etwas ganz anderes gemeint hatte.

Er hatte die schönste Liebeserklärung, die ich kenne, wie ein Schmuckstück in ein Samttuch verpackt: »Ganz gleich, was du in deinem Leben tun wirst, mein Sohn, eines solltest du wissen: Die Tür zu meinem Herzen wird dir immer offen stehen.«

Mein Vater hatte mir bedingungslose Liebe angeboten. Ohne jegliche Verpflichtung. Ich war sein Sohn, und das genügte ihm. Es war wunderschön, echt, und er meinte es sehr ernst.

Man benötigt Mut und Weisheit, um einem anderen Menschen so etwas zu sagen, um jemandem die Tür des eigenen Herzens ohne jedes Für und Wider zu öffnen. Vielleicht glauben wir, dass uns der andere dann ausnützen wird, doch dies geschieht meiner Erfahrung nach nicht. Schließlich handelt es sich um das kostbarste Geschenk,



das ein Mensch einem anderen machen kann, und so etwas hält man in Ehren, nahe dem eigenen Herzen, um es nicht zu verlieren.

Obwohl ich damals nur teilweise verstand, was mir mein Vater sagen wollte, hätte ich es nie gewagt, einem solchen Mann wehzutun. Wenn Sie so etwas zu jemandem sagen, der Ihnen nahe steht, Sie diese Worte wirklich meinen, sie tief aus Ihrem Herzen kommen, dann wird sich der andere nach oben strecken, nicht nach unten bücken, um Ihrer Liebe zu begegnen.

Öffnen Sie die Tür zu Ihrem Herzen

Vor einigen Jahrhunderten lebten sieben Mönche in einer Höhle tief im asiatischen Urwald, um über eben jene Art bedingungsloser Liebe zu meditieren, die ich eben beschrieben habe.

Zusammengefunden hatten sich der oberste Mönch, sein Bruder und sein bester Freund. Zur Gruppe gehörten ferner ein Feind des obersten Mönchs, mit dem er überhaupt nicht zurechtkam, ein uralter Mönch, dessen Tod unmittelbar bevorstand, ein sehr kranker Mönch, der jeden Moment hätte sterben können, sowie ein Mönch, der völlig nutzlos war. Er schnarchte, wenn er meditieren sollte, konnte sich an sein Mantra nicht erinnern, und wenn es ihm mal einfiel, stimmte der Singsang nicht. Er konnte sich nicht einmal richtig anziehen. Doch die anderen fanden sich mit ihm ab und dankten ihm dafür, dass er sie Geduld lehrte.

Eines Tages wurden die Mönche von Räufern überfallen, die beschlossen hatten, die entlegene Höhle als eigenes Hauptquartier zu nutzen und alle Mönche umzubringen. Doch der oberste Mönch war glücklicherweise sehr redigewandt. Er überzeugte die Räuber, alle Mönche freizulassen – bis auf einen. Dieser sollte ermordet werden – als Warnung für die anderen Mönche, die Lage der Höhle nicht zu verraten. Das war das Beste, was der oberste Mönch herausschlagen konnte.

Man ließ ihn einen Augenblick allein, damit er die furchtbare Wahl treffen konnte, wer von seinen Leuten nun geopfert werden sollte, damit die anderen freigelassen werden konnten.

Wenn ich diese Geschichte vor Publikum erzähle, halte ich hier inne und frage meine Zuhörer: »Nun, was glaubt ihr, wen wird der oberste Mönch wohl ausgewählt haben?«

Eine solche Frage hält manchen Teilnehmer davon ab einzuschlafen und weckt diejenigen auf, die bereits weggedämmert sind.

Ich fasse dann noch einmal zusammen, welche Mönche zur Wahl stehen: der oberste Mönch, sein Bruder, sein bester Freund, sein Feind, der alte Mönch, der kranke Mönch und der nutzlose Mönch.

Wer wird also geopfert?

Manche nennen dann den Feind.

»Nein«, sage ich.

»Der Bruder.«

»Falsch.«

Der nutzlose Mönch kriegt auch immer ein paar Stimmen, was wieder einmal beweist, wie furchtbar lieblos wir sein können! Aber die meisten meinen, der oberste Mönch habe sich selbst zu opfern.

Nachdem ich mir eine Zeitlang amüsiert die Antworten angehört habe, gebe ich die richtige: »Der oberste Mönch konnte sich nicht entscheiden.«

Er liebte seinen Bruder genauso wie seinen besten Freund, und diese Liebe war ebenso groß wie die für seinen Feind, für den alten Mönch, den kranken Mann und sogar für den schusseligen Nichtsnutz. Er hatte die Bedeutung der Worte *Die Tür zu meinem Herzen steht dir immer offen, ganz gleich, was du tust und wer du bist* gänzlich verinnerlicht.

Die Tür zum Herzen des obersten Mönchs stand allen weit offen.

Er war ganz und gar von bedingungsloser Liebe erfüllt, eine Liebe, die sein ganzes Sein durchdrang. Was dabei besonders bemerkenswert ist: Er liebte

die anderen genauso wie sich selbst. Die Tür zu seinem Herzen war auch ihm selbst geöffnet, weshalb er sich auch nicht selbst opfern konnte.

Zuhörer jüdischer und christlicher Glaubensrichtung erinnere ich daran, dass es in ihren Religionen heißt »den Nächsten wie sich selbst zu lieben«. Nicht mehr und nicht weniger als sich selbst, sondern ganz genauso. Das bedeutet, dass man anderen die gleiche

Achtung entgegenbringt wie sich selbst und sich selbst genauso liebt wie den anderen.

Warum erscheint es den meisten Zuhörern dieser Geschichte als selbstverständlich, dass sich der oberste Mönch selbst dem Tod ausliefert? Warum gilt es in unserer Gesellschaft als edel, sich für andere zu opfern? Warum sind wir uns selbst gegenüber viel fordernder und kritischer als anderen gegenüber und bestrafen uns selbst obendrein noch viel schwerer? Dafür gibt es nur einen Grund: Wir haben noch nicht gelernt, uns selbst zu lieben. Wenn es Ihnen schon schwer fällt, einem anderen zu versichern: »Die Tür meines Herzens steht dir offen, ganz gleich, was du tust«, dann wird es Ihnen erheblich größere Probleme bereiten, zu sagen: »Mir selbst öffne ich die Tür. Mir, dem Menschen, der mir, seitdem ich denken kann, besonders nahe ist. Die Tür meines Herzens steht auch mir offen. Mir, so wie ich bin, ganz gleich, was ich getan habe. Tritt ein mein Ich.«

Das meine ich damit, wenn ich davon spreche, sich selbst zu lieben. Das nennt man Vergebung. Man verlässt das Gefängnis des Schuldgefühls. Man findet Frieden und ruht in sich. Wenn Sie den Mut haben, sich diese Worte in aller Ehrlichkeit, in der Privatsphäre Ihrer inneren Welt, selbst zu sagen, dann werden Sie nicht absteigen, sondern aufsteigen und der erhabenen Liebe begegnen.

Irgendwann wird sich jeder von uns diese Worte oder vergleichbare sagen müssen, in Offenheit und ohne irgendein Spielchen zu spielen. Wenn uns das gelingt, wird es uns so vorkommen, als ob ein vor langem abgelehntes Stück von uns endlich wieder heimgekommen ist. Wir fühlen uns vereint, heil und sind dem Glück zugewandt. Wir können nur dann einen anderen wirklich lieben, wenn wir in der Lage sind, uns selbst genauso zu lieben, nicht weniger und nicht mehr.

Bitte denken Sie daran, dass Sie nicht vollkommen zu sein brauchen, um sich selbst diese Liebe zu gewähren. Wer auf die Vollkommenheit wartet, wird sie nie erleben. Wir müssen uns die



Tür des eigenen Herzens öffnen, *ganz gleich, was wir getan haben*. Wir sind erst dann vollkommen, wenn wir eingetreten sind.

Ich werde natürlich oft gefragt, was denn mit den sieben Mönchen geschah, nachdem der oberste Mönch den Räubern mitgeteilt hatte, dass er sich nicht entscheiden könne.

Als mir diese Geschichte vor vielen Jahren erzählt wurde, hörte sie da auf, wo ich geendet habe.² Aber ich habe mir zusammengereimt, was als nächstes geschieht. Als der oberste Mönch den Räubern erklärt, weshalb er sich nicht entscheiden kann und die Bedeutung von Liebe und Vergebung so beschreibt, wie ich es Ihnen eben dargelegt habe, sind die Räuber so beeindruckt und begeistert, dass sie die Mönche nicht nur am Leben lassen, sondern selbst zu Mönchen werden!



Heirat und Ehe

Seitdem ich als zölibatärer Mönch lebe, habe ich viele Paare getraut.

Es gehört nämlich zu meiner Arbeit als buddhistischer Mönch, den religiösen Teil der Hochzeitsfeierlichkeiten zu übernehmen. Es wird behauptet, dass eine Ehe drei Stadien umfasst: Verlobung, Hochzeit und Leid. Mit Problemen muss man also rechnen. Und viele Paare, die ich

getraut habe, kommen später mit ihren Sorgen zu mir. Da ich als Mönch ein unkompliziertes Leben schätze, erzähle ich bei Trauungen die folgenden drei Geschichten, um den Paaren so lange wie möglich gewisse Probleme zu ersparen.



Verbindlichkeit

Zu Liebesbeziehungen und Ehe habe ich folgende Einstellung: Wenn ein Paar miteinander geht, ist es aneinander interessiert und zeigt ein gewisses Engagement. Das gilt auch, wenn es sich verlobt hat; allerdings kann dabei das Engagement gesteigert sein. Wirkliche Verbindlichkeit kommt erst dazu, wenn die beiden sich öffentlich das Ehegelöbnis geben.

Wenn die Bedeutung von Verbindlichkeit bei der Trauung klar formuliert wird, werden sich die meisten Paare für den Rest ihres Lebens daran erinnern. Ich erkläre gern, dass es sich mit Engagement und Verbindlichkeit genauso verhält wie mit Spiegeleiern und Speck.

Spätestens jetzt ist mir die Aufmerksamkeit aller Anwesenden gewiss. Brautpaar, Eltern, Schwiegereltern und Freunde fragen sich verwundert, was denn Spiegeleier und Speck mit einer Ehe zu tun haben.

»Bei diesem Gericht zeigt das Huhn nur Engagement, das Schwein hat sich hingegen verbindlich gemacht«, erkläre ich und setze hinzu:

»Lasst dies also eine Schweine-Ehe sein!«

Hahn oder Ente

Mein Lehrer Ajahn Chah stammte aus dem Nordosten Thailands, und erzählte die folgende Geschichte besonders gern.

Ein frisch verheiratetes Paar geht eines schönen Sommerabends nach dem Essen gemeinsam im Wald spazieren. Die beiden verbringen eine ungetrübte Zeit miteinander, bis sie in der Ferne ein Geräusch hören:
»Quak, quak!«

»Hörst du das?«, fragt die Frau. »Da muss irgendwo ein Hahn sein.«

»Nein, nein, das war eine Ente«, erklärt der Ehemann.

»Unsinn, ich bin ganz sicher, dass es ein Hahn war«, erwidert sie.

»Ausgeschlossen. Ein Hahn macht Kikeriki, und Enten machen quak, quak. Also ist es eine Ente, mein Liebling«, erklärt er, inzwischen schon leicht irritiert.

»Quak, quak!«, ertönt es wieder.

»Hör doch hin! Das ist eine Ente!«, sagt er.

»Nein, mein Lieber, ein Hahn, da bin ich mir ganz sicher«, beharrt sie und stampft mit dem Fuß auf.

»Hör doch hin, Frau! Das ... ist ... eine ... Ente. E-N-T-E.

Begriffen?«

»Es bleibt ein Hahn«, brüllt sie.

»Verdammt noch mal, es ist eine Ente, du, du ...«

Zum Glück unterbricht ihn erneutes Quaken. Sonst hätte er ihr wohl ein schlimmes Etikett verpasst.

Die Frau ist inzwischen den Tränen nah. »Es ist wirklich ein Hahn!«



Der Mann sieht, wie ihre Augen feucht werden, und da fällt ihm wieder ein, weshalb er sie geheiratet hat. Seine Miene wird weich, als er ruhig sagt:
»Tut mir Leid, mein Schatz; ich glaube du hast wirklich Recht. Es ist wohl doch ein Hahn.«

»Dank dir, Liebster«, erwidert sie und drückt seine Hand.

»Quak, quak«, erklingt es durch den Wald, während das Paar gelöst seinen Spaziergang fortsetzt.

Der Mann in dieser Geschichte hatte endlich begriffen, wie unwesentlich es war, ob nun ein Hahn oder eine Ente quakte. Die Harmonie zwischen den beiden war viel wichtiger. Es ging darum, einen schönen Sommerabend gemeinsam zu genießen. Wie viele Ehen scheitern wegen solcher Belanglosigkeiten? Bei wie vielen Scheidungen kommen »Hahn« und »Ente« zur Sprache?

Wer diese Geschichte begreift, wird Prioritäten setzen können. Die Ehe ist wichtiger als das Rechthaben. Außerdem erleben wir doch immer wieder, dass wir uns einer Sache hundertprozentig sicher sind und dann hinterher erfahren, wie sehr wir uns doch geirrt haben!

Wer weiß: Es könnte ja tatsächlich ein Hahn sein, der genetisch so verändert wurde, dass er wie eine Ente klang!

(Um nicht eines geschlechtsspezifischen Vorurteils beschuldigt zu werden und weiterhin als friedlicher Mönch leben zu können, tausche ich die Rollen jedes Mal aus, wenn ich die Geschichte erzähle.)



Dankbarkeit

Nach einer Trauung in Singapur nimmt der Vater der Braut seinen neuen Schwiegersohn zur Seite, um ihm einen Rat für ein langes glückliches

Eheleben zu erteilen.

»Vermutlich liebst du meine Tochter sehr«, beginnt er.

»Oh ja!«, seufzt der junge Mann.

»Wahrscheinlich hältst du sie für den großartigsten Menschen auf Erden«, fährt der alte Mann fort.

»Sie ist in jeder Hinsicht perfekt«, bestätigt der junge Mann mit leuchtenden Augen.

»So denkt man eben, wenn man gerade geheiratet hat«, erklärt der alte Mann, »doch in wenigen Jahren wirst du bei meiner Tochter auch Fehler erkennen. Sobald das geschieht, solltest du Folgendes bedenken: Wenn sie diese Fehler nicht von Anfang an gehabt hätte, lieber Schwiegersohn, hätte sie einen viel besseren Mann als dich geheiratet!«

Also sollten wir für die Fehler unseres Partners dankbar sein.

Anderenfalls hätte er eine viel bessere Partie gemacht.

Romantik

Wenn wir verliebt sind, sehen wir nur die »guten Steine« in der Backsteinmauer des geliebten Menschen. Wir möchten gar nichts anderes sehen, leugnen schlichtweg, dass irgendein Stein in dieser Mauer nicht perfekt ausgerichtet sein könnte. Wenn wir aber später zum Scheidungsanwalt gehen, sehen wir nur noch schlechte Steine in der Backsteinmauer unseres Partners. Wir blicken über alles Positive hinweg, möchten die guten Steine nicht mehr sehen und verleugnen deren Existenz.

Warum kommen schwärmerische Gefühle in schwach beleuchteten Nachtclubs auf? Bei einem Essen zu zweit in schummrigen Kerzenlicht oder bei einem Spaziergang im nicht sonderlich hellen Schein des Mondes? Ganz einfach – da fallen ihre Pickel und seine schütterten Haare nicht so auf. Kerzenlicht beflügelt überdies die Fantasie. Man stellt sich vor, das

Mädchen gegenüber sei ein Supermodel, und die Frau findet, der Mann ähne einem Filmstar.

Wir träumen eben gern, vor allem von der Liebe. Doch wir sollten wissen, was wir tun.

Mönche halten nicht viel von Romantik im Schimmer des Kerzenscheins. Sie richten lieber einen kräftigen Lichtstrahl auf die Wirklichkeit. Wer träumen will, sollte sich von Klöstern fernhalten.

In meinem ersten Jahr als Mönch im nordöstlichen Thailand saß ich einst mit zwei weiteren Mönchen auf dem Rücksitz eines Wagens. Mein Lehrer Ajahn Chah fuhr auf dem Beifahrersatz mit.

Irgendwann drehte er sich um, wandte sich an den jungen amerikanischen Novizen neben mir und sagte zu ihm etwas auf Thai. Der dritte westliche Mönch im Wagen beherrschte die Landessprache und übersetzte: »Ajahn Chah sagt, dass du gerade an deine Freundin in Los Angeles denkst.«



Dem jungen Amerikaner blieb die Spucke weg. Ajahn Chah hatte seine Gedanken richtig gelesen! Unser Lehrer lächelte und fuhr fort:

»Mach dir darüber keine Sorgen, das können wir schon richten.

Wenn du ihr das nächste Mal schreibst, bitte sie, dir etwas ganz Persönliches zu schicken, etwas, das ihr ganz allein gehört und das du immer dann zur Erinnerung hervorholen kannst, wenn sie dir ganz besonders fehlt.«

»Darf ein Mönch denn so etwas tun?«, fragte der Amerikaner freudig überrascht.

»Aber sicher«, entgegnete Ajahn Chah.

Könnte es vielleicht doch sein, dass Mönche ein gewisses Verständnis für Romantik aufbringen?

Bei Ajahn Chahs nächsten Worten brach unser Übersetzer in lautes Gelächter aus. Es dauerte eine ganze Weile, ehe er sich soweit beruhigt hatte, dass er uns die Worte des Meisters übersetzen konnte.

»Ajahn Chah sagt ...« Wieder überwältigte ihn das Lachen.

Schließlich wischte er sich die Tränen aus den Augen, riss sich zusammen und fuhr fort: »Ajahn Chah sagt, du solltest sie darum bitten, ihre Scheiße in eine Flasche zu füllen und dir zu schicken. Die kannst du dann jedes Mal öffnen, wenn du Sehnsucht nach ihr hast.«

Nun, das ist zweifellos etwas sehr Persönliches. Außerdem versichern wir unserem Partner doch, dass wir alles an ihm lieben!

Übrigens hätte Ajahn Chah denselben Rat einer Nonne gegeben, die sich nach ihrem Freund sehnte.

Hatte ich eigentlich schon erwähnt, dass Sie unser Kloster lieber meiden sollten, wenn Sie etwas Romantik in Ihr Leben bringen wollen?

Wahre Liebe

Bei der Romantik ist die Enttäuschung programmiert, wenn der Traum aus ist. In einer schwärmerischen Beziehung lieben wir nämlich nicht den anderen, sondern nur das Gefühl, das er in uns weckt. Wir lieben den Rausch, in den uns seine Gegenwart versetzt.

Deswegen sehnen wir uns nach diesem Menschen, wenn er nicht da ist und bitten ihn, uns eine Flasche mit ... (siehe die vorige Geschichte) zu schicken. Doch wie bei jedem Rausch lässt auch bei diesem nach einer gewissen Zeit die Wirkung nach.

Wahre Liebe ist selbstlose Liebe. Wir sorgen uns um den anderen und sagen ihm: »Die Tür zu meinem Herzen steht dir immer offen, ganz gleich, was

du tust«, und wir meinen es damit ernst. Wir wollen den anderen glücklich sehen. Wahre Liebe kommt sehr selten vor.

Wir möchten nur zu gern glauben, dass unsere spezielle Beziehung ein Beispiel für wahre Liebe und nicht für schwärmerisches Verliebtsein ist. Ich biete Ihnen einen Test an, bei dem Sie herausfinden können, wie es um das Wesen Ihrer Liebe bestellt ist.

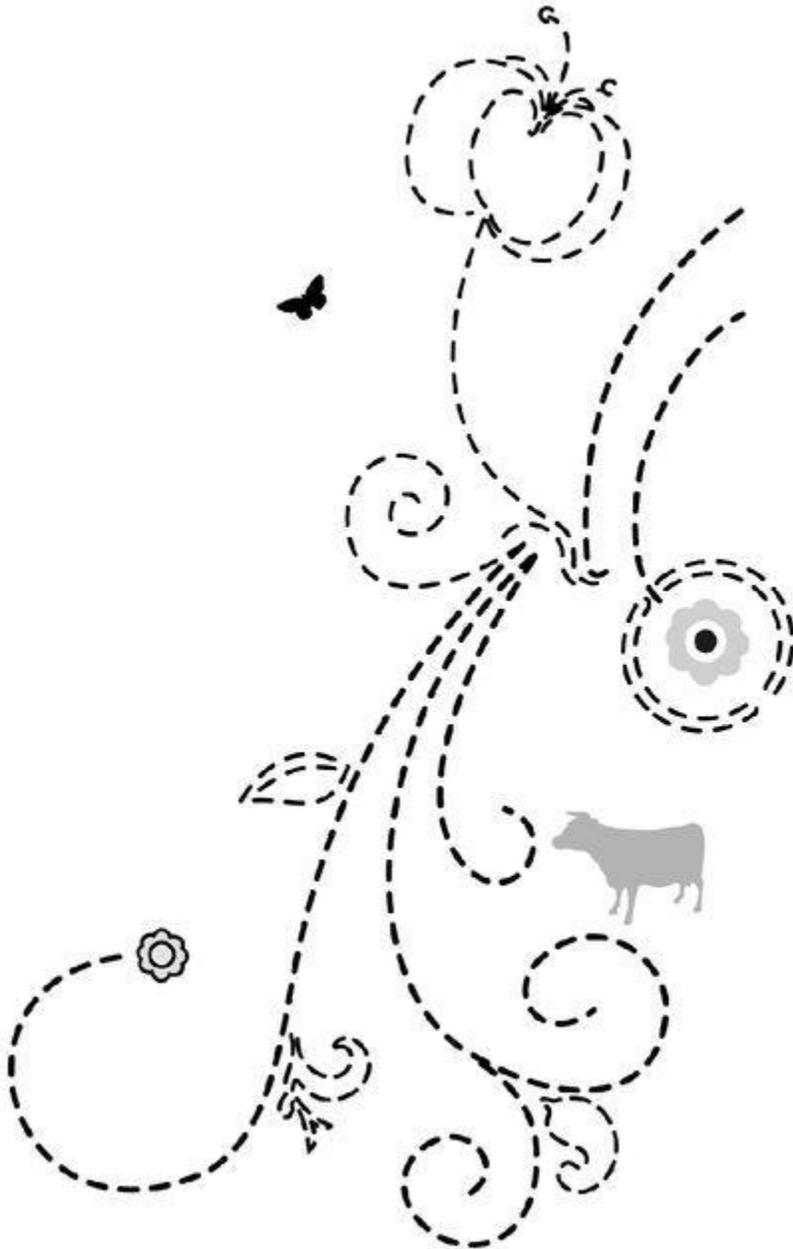
Denken Sie jetzt an Ihren Partner. Stellen Sie sich diesen Menschen genau vor. Erinnern Sie sich daran, wie Sie zusammengekommen sind und denken Sie an die schönen Zeiten, die Sie seitdem miteinander erlebt haben. Und jetzt stellen Sie sich vor, dass Sie einen Brief Ihres Partners erhalten haben. Er schreibt Ihnen, dass er sich ernstlich in Ihren besten Freund (oder Ihre beste Freundin) verliebt hat und mit diesem Menschen jetzt ein gemeinsames Leben führen möchte. Wie würde es Ihnen da ergehen?

Wenn es sich bei Ihnen um wahre Liebe handelt, wären Sie begeistert, dass er jemanden gefunden hat, der ihm sogar noch besser tut als Sie. Dass er jetzt noch glücklicher ist. Es würde Ihnen

eine große Freude bereiten, dass Ihr Partner und Ihr bester Freund so froh miteinander sind und einander lieben. Bei wahrer Liebe ist das Glück des Partners das Wichtigste, oder etwa nicht?

Wie gesagt: Wahre Liebe kommt höchst selten vor.

Es war einmal eine Königin, die durch ein Fenster ihres Schlosses hingebungsvoll den Buddha beobachtete, der in der Stadt um Almosen bat. Der König sah dies und wurde eifersüchtig auf ihre Verehrung für den großen Mönch. Er verlangte von ihr zu wissen, wen sie denn nun mehr liebe – den Buddha oder ihren Gemahl? Die Königin war eine treue Schülerin des Buddha, aber in jener Zeit musste man sehr vorsichtig sein, wenn der eigene Ehemann als König regierte. Wer sich da um Kopf und Kragen redete, wurde wirklich einen Kopf kürzer gemacht. Die Königin aber verlor den Kopf nicht, denn sie antwortete mit sengender Schärfe: »Ich liebe mich selbst mehr als euch alle beide.«³



Angst und Schmerz



Frei von Angst

Wir haben Schuldgefühle mit der Backsteinmauer unserer Vergangenheit verglichen, bei der wir nur die beiden schlecht eingesetzten Steine erblicken. Angst ist dann gewissermaßen das Starren auf die Backsteinmauer der Zukunft. Hier können wir nur erkennen, was alles schief gehen könnte. Wenn uns die Angst blind macht, können wir jenen Teil der Mauer nicht sehen, bei dem sich die Steine vorzüglich einfügen. Die Angst kann man also überwinden, wenn man die gesamte Mauer betrachtet, wie das folgende Beispiel meines Besuchs in Singapur zeigen wird.

Schon lange davor war vereinbart worden, dass ich dort vier öffentliche Vorträge halten sollte. Das riesige Auditorium in Suntec City, das über 2500 Sitze verfügt und eine enorme Saalmiete verschlingt, war gebucht worden. An Bushaltestellen hingen bereits die Plakate. Doch dann brach die Infektionskrankheit SARS (Severe Acute Respiratory Syndrome) aus. Als ich in Singapur eintraf, waren alle Schulen geschlossen, ganze Wohnblocks standen unter Quarantäne, und die Regierung riet von allen öffentlichen Zusammenkünften ab. Angst beherrschte die ganze Stadt. Deshalb wurde ich gefragt, ob wir nicht die ganze Veranstaltung abblasen wollten.

An jenem Morgen wies das Titelblatt der Tageszeitung mit großen schwarzen Lettern darauf hin, dass sich bei neunundneunzig Bewohnern Singapurs der Verdacht auf SARS bestätigt habe. Ich erkundigte mich nach der Gesamtzahl der Stadtbevölkerung und erfuhr, dass ungefähr vier Millionen Menschen in Singapur wohnten.

»Das heißt also, dass 3 999 901 Menschen kein SARS haben«, sagte ich.
»Die Vorträge finden statt!«



»Aber wenn sich nun jemand mit SARS ansteckt?«, fragte die Angst.

»Und wenn sich keiner ansteckt?«, fragte die Weisheit, die immerhin auch die Wahrscheinlichkeit auf ihrer Seite hatte.

Also fand die Veranstaltung statt. Am ersten Abend zählten wir eintausendfünfhundert Leute, am zweiten kamen erheblich mehr, und am dritten Tag war der Hörsaal bis auf den letzten Platz besetzt.

Insgesamt 8000 Menschen hörten sich meine Vorträge an. Sie wussten sich der irrationalen Angst zu widersetzen, was ihrer Zivilcourage in der Zukunft nur zugute kommen würde. Sie genossen die Vorträge und verließen sie mit einem guten Gefühl.

Dies wiederum stärkte ihr Immunsystem. Und wie ich am Ende jeden Vortrags registrierte, war auch ihr Atmungssystem trainiert worden, da sie über meine Witze gelacht und somit ihre Lungen aktiviert hatten! Keiner meiner Zuhörer steckte sich übrigens mit SARS an.

Die Zukunft hat für uns viel Unvorhersehbares auf Lager. Wenn wir uns auf die negativen Aspekte konzentrieren, geben wir der Angst Raum. Wenn wir die zahlreichen anderen Aspekte betrachten, die normalerweise viel wahrscheinlicher sind, können wir uns von Angst befreien.

Die Zukunft vorhersagen

Viele Menschen würden liebend gern wissen, wie ihre Zukunft aussieht. Einige sind zu ungeduldig, um sie abzuwarten, und nehmen die Dienste von Orakeln und Wahrsagern in Anspruch.

Dazu möchte ich Ihnen gern einen warnenden Hinweis geben: Einem armen Wahrsager sollten Sie nie vertrauen!

Meditierende Mönche werden meistens als herausragende Wahrsager betrachtet, aber normalerweise üben sie diese Funktion nicht gern aus.

Eines Tages wurde Ajahn Chah von einem seiner langjährigen Schüler gebeten, ihm die Zukunft weiszusagen. Ajahn Chah lehnte ab: Gute Mönche machen keine Prophezeiungen. Doch der Schüler ließ sich nicht abweisen. Er erinnerte Ajahn Chah daran, wie oft er ihm persönlich Almosen gegeben, wie viel er dem Kloster gespendet und wie häufig er ihn auf eigene Kosten ohne Rücksicht auf Frau und Kinder in seinem Wagen herumgefahren habe. Ajahn Chah begriff, dass der Mann nicht aufgeben

würde, bis ihm die Zukunft geweissagt worden war. Also erklärte er, dass er dieses einzige Mal eine Ausnahme machen und für den Mann in die Zukunft schauen würde.

»Gib mir deine Hand, damit ich die Linien lesen kann.«

Der Schüler war völlig aufgeregt. Ajahn Chah hatte bisher noch nie jemandem aus der Hand gelesen. Es war ein ganz besonderer Moment, zumal Ajahn Chah als Heiliger betrachtet wurde, dem große hellseherische Kräfte nachgesagt wurden. Was immer Ajahn Chah sagte, würde mit Sicherheit eintreffen.

Ajahn Chah fuhr die Handlinien des Mannes mit seinem Zeigefinger nach. Immer wieder murmelte er etwas vor sich hin.



Etwa »Oh, das ist aber spannend«. Oder »Na, so was, ist denn das die Möglichkeit ...«. Oder »Wie erstaunlich!«

Der arme Schüler wurde immer aufgeregter und konnte die Offenbarung kaum noch erwarten.

Als Ajahn Chah fertig war, ließ er die Hand des Schülers los und sagte: »Lieber Schüler, das also ist deine Zukunft. So wird sie aussehen.«

»Ja, ja«, erwiderte der Schüler ungeduldig.

»Und wie du weißt, irre ich mich nie«, setzte Ajahn Chah hinzu.

»Ich weiß! Ich weiß! Bitte, wie wird sich meine Zukunft gestalten?«

Vor lauter Aufregung konnte der Schüler kaum noch atmen.

»Deine Zukunft«, antwortete Ajahn Chah, »wird ungewiss sein.«

Und damit hatte er Recht!

Von Spielern

Ein Vermögen anzuhäufen, ist eine schwierige Sache, verlieren kann man es hingegen mühelos. Das geht am schnellsten, wenn man es verspielt. Alle Spieler sind letztendlich Verlierer. Dennoch suchen unzählige Leute Wahrsager auf, die ihnen verraten sollen, mit welchen Einsätzen sie beim Spiel zu viel Geld kommen können. Ich erzähle Ihnen die folgende Geschichte, damit Sie begreifen, wie gefährlich die Wahrsagerei selbst dann ist, wenn uns deutliche Zeichen gegeben werden.

Einer meiner Freunde erwachte eines Tages aus einem märchenhaften Traum, den er sehr intensiv durchlebt hatte. Ihm hatten fünf Engel fünf große Krüge, angefüllt mit Gold, überreicht.

Als er die Augen öffnete, standen weder Engel in seinem Schlafzimmer, noch gab es irgendwo Goldkrüge. Aber der Traum ließ ihn nicht los.

In der Küche sah er, dass ihm seine Frau fünf Eier mit fünf Toastscheiben zum Frühstück gemacht hatte. Die Morgenzeitung verriet ihm, dass es der 5. Mai (der fünfte Monat!) war. Das konnte doch kein Zufall mehr sein! Er blätterte die Zeitung bis zur Seite mit den Pferderennen durch. Erstaunt stellte er fest, dass in Ascot (fünf Buchstaben) beim fünften Rennen, an fünfter Position ein Pferd mit dem Namen Five Angels (fünf Engel) starten sollte! Der Traum war zweifellos ein Omen gewesen!

Er nahm sich den Nachmittag frei und hob fünftausend Dollar von seinem Konto ab. Auf der Rennbahn setzte er beim fünften Buchmacher fünftausend Dollar auf das fünfte Pferd im fünften Rennen, also auf Five Angels. Der Traum konnte nicht falsch sein.

War er auch nicht: Das Pferd kam als fünftes ins Ziel.



Die zweite Geschichte ereignete sich vor wenigen Jahren in Singapur. Ein Australier heiratete eine liebenswürdige Chinesin aus Singapur. Als das Paar die Familie der Frau in Singapur besuchte, luden ihn seine beiden Schwager am Nachmittag auf die Rennbahn ein, was er gern annahm. Doch bevor sie zum Pferderennen gingen, bestanden die beiden Chinesen darauf, an einem berühmten buddhistischen Tempel anzuhalten. Mit ein paar Räucherstäbchen wollten sie um gutes Gelingen beten. Als sie den kleinen Tempel betraten, fanden sie ihn in größter Unordnung vor. Also holten sie ein paar Besen, einen Mopp und Wasser und machten sich ans Putzen. Dann entzündeten sie ihre Räucherstäbchen, baten um viel Glück und gingen zur Rennbahn. Sie verloren eine Menge Geld.

In jener Nacht träumte der Australier von einem Pferderennen. Als er aufwachte, konnte er sich noch deutlich an den Namen des Siegerpferdes erinnern. In der *Straits Times* las er, dass ein Rennpferd des geträumten Namens nachmittags tatsächlich am Start sein würde. Er rief seine Schwager an, um ihnen die gute Nachricht zu übermitteln. Die konnten sich aber nicht vorstellen, dass ein chinesischer Geist in einem Tempel von Singapur einem weißen Mann den Namen eines gewinnenden Pferdes verraten würde und nahmen seinen Traum nicht ernst. Der Mann ging auf die Rennbahn und setzte eine große Summe auf das Pferd. Es siegte.

Chinesische Tempelgeister scheinen offenbar eine Schwäche für Australier zu haben. Seine Schwager waren jedenfalls völlig entgeistert.

Was ist Angst?

Angst heißt, etwas an der Zukunft auszusetzen zu haben. Wenn wir uns nur vor Augen hielten, wie ungewiss unsere Zukunft ist, würden wir nie versuchen vorherzusagen, was alles schief gehen könnte. Und damit hört die Angst auf.

Als kleiner Junge quälte mich furchtbare Angst vor dem Zahnarzt.

Irgendwann musste ich wider Willen einen solchen Termin wahrnehmen. Doch als ich in der Praxis eintraf, erfuhr ich, dass der Termin auf einen anderen Tag verlegt worden war, und da begriff ich zum ersten Mal, welche Zeitverschwendung die Angst doch ist.

Sie löst sich in der Ungewissheit der Zukunft auf. Wenn wir diese Weisheit aber nicht beherzigen, kann die Angst uns auflösen. Und genau das wäre dem lieben kleinen buddhistischen Mönch namens Little Grasshopper (Kleine Heuschrecke) in einer alten Kung-Fu-Fernsehserie beinahe zugestoßen. Bevor ich Mönch wurde, verfolgte ich diese Serie in meinem letzten Lehrerjahr mit großem Vergnügen.

Eines Tages führte der blinde Meister Little Grasshopper in ein Hinterstübchen des Tempels. Normalerweise war dieser Raum verschlossen. Darin befand sich ein etwa sechs Meter breites Becken, über das ein schmales Holzbrett als Brücke von einer Seite zur anderen gelegt worden war. Der Meister empfahl Little Grasshopper, sich vom Beckenrand fernzuhalten, da der Pool kein Wasser, sondern eine äußerst gefährliche Säure enthielt.

»In sieben Tagen wird dir eine Prüfung auferlegt werden«, sagte der blinde Meister zu Little Grasshopper. »Du wirst auf dem Holzbrett über das Säurebecken gehen. Aber dabei musst du sehr, sehr achtsam sein! Siehst du die Knochen auf dem Beckenboden?«

Vorsichtig blickte Grasshopper über den Rand und sah tatsächlich eine Vielzahl weißer Knochen.

»Das ist alles, was von Novizen wie dir übrig geblieben ist.«

Dann führte der Meister Little Grasshopper aus dem Grauen erregenden Zimmer hinaus in den sonnigen Hof des Tempels. Hier hatten ältere Mönche ein Brett in der gleichen Größe und Länge auf zwei Backsteine gelegt. In den kommenden sieben Tagen war Grasshopper von allen Verpflichtungen befreit, damit er sich voll und ganz auf seinen Balanceakt vorbereiten konnte.

Dabei war es wirklich kinderleicht. Nach wenigen Tagen konnte er bereits mit verbundenen Augen ohne das geringste Wackeln über das Brett gehen. Dann kam der Tag der Prüfung.

Der Meister führte Little Grasshopper wieder in die Stube mit dem Säurebecken. Die weißen Knochen der hineingefallenen Novizen

schimmerten bedrohlich auf dem Beckenboden. Little Grasshopper stieg mit mulmigen Gefühlen auf das Brett.

»Geh jetzt«, befahl der Meister.

Ein Brett über einem Säurebad ist viel schmaler als das gleiche Brett auf vier Backsteinen in einem Tempelgarten. Little Grasshopper begann zu gehen, aber sein Schritt war unsicher. Er bebte. Er hatte noch nicht einmal den halben Weg zurückgelegt und schwankte bereits höchst bedenklich. An dieser Stelle legte der Sender eine Werbepause ein.

Ich ertrug die unsinnige Reklame und fragte mich, wie sich der arme Little Grasshopper retten würde.

Endlich ging es weiter. Little Grasshopper hatte sein Selbstvertrauen gänzlich verloren. Er zitterte am ganzen Leib. Und dann fiel er in das Becken!

Der alte blinde Meister lachte herzlich, als er Little Grasshopper im Becken herumplantschen hörte. Natürlich befand sich keine Säure darin, sondern ganz normales Wasser. Die alten Knochen hatte man als Spezialeffect hineingeworfen, und sie hatten Little Grasshopper genauso in die Irre geleitet wie mich.



»Weshalb bist du hineingefallen?«, fragte der Meister streng und gab dann selbst die Antwort: »Die Angst hat das bewirkt, Little Grasshopper, nur die Angst.«

Angst vor öffentlichen Auftritten

Man hat mir gesagt, dass sich viele Leute am meisten davor fürchten, öffentlich aufzutreten. Mir bleibt das nicht erspart, ich halte in Tempeln und auf Konferenzen Vorträge, spreche auf Trauungen und trete in Live-

Sendungen von Radio und Fernsehen auf. Das alles gehört auch zu meiner Arbeit.

Und trotzdem überkam mich eines Tages fünf Minuten vor einem Vortrag Angst. Ich hatte nichts vorbereitet und keine Ahnung, was ich sagen sollte. Ungefähr dreihundert Menschen saßen im Saal und wollten von mir unterhalten und angeregt werden. Sie hatten ihren Abend geopfert, um mich sprechen zu hören. Auf einmal meldeten sich bei mir seltsame Gedanken: »Was passiert, wenn mir nun nichts einfällt? Was passiert, wenn ich jetzt etwas Falsches sage? Was passiert, wenn ich mich irgendwie lächerlich mache?«

Angst beginnt immer mit dem Gedanken: »Was passiert, wenn ...«, und dann folgt irgendeine bedrohliche Vorstellung. Ich sah voller negativer Gedanken auf das Bevorstehende. Das war dumm.

Natürlich wusste ich, dass ich mich dumm verhielt. Schließlich war ich mit obiger Theorie bestens vertraut, doch das half mir in diesem Augenblick überhaupt nicht. Die Angst wollte einfach nicht von mir weichen. Damit hatte ich mir wirklich ein Problem eingehandelt.

An jenem Abend überwand ich meine Angst durch einen Kunstgriff, der mir seitdem immer wieder gute Dienste geleistet hat.

Ich beschloss einfach, dass es völlig gleichgültig sei, ob mein Publikum den Vortrag nun genoss oder nicht, solange ich selbst Freude daran hatte. Ich nahm mir fest vor, auf jeden Fall den Abend richtig zu genießen.

Wenn ich heutzutage einen Vortrag halte, macht mir die Sache Spaß. Ich erzähle gern witzige Geschichten, mache mich dabei oft

auch über mich selbst lustig und lache mit dem Publikum. Bei einem Live-Interview in Radio Singapur erzählte ich beispielsweise von Ajahn Chahs erheiternder Prophezeiung über die Währung der Zukunft. Schließlich interessiert gerade die Menschen in Singapur alles, was mit Geld zu tun hat, in ganz besonderem Maße.

Ajahn Chah sagte vorher, dass es auf der Welt irgendwann einmal kein Papier mehr für Geldscheine und kein Metall für Münzen geben werde. Also müsste sich die Menschheit für finanzielle Transaktionen etwas anderes ausdenken. Ajahn Chah wartete mit der Idee auf, dass dann Kügelchen aus Hühnerkot das bisherige Geld ersetzen könnten. Also würden die Menschen mit Taschen voller Hühnerscheiße herumlaufen, die Banken wären voll von dem Zeug, und Räuber würden versuchen, es anderen zu stehlen. Die Reichen wären stolz auf den Berg Hühnerscheiße, den sie angehäuft hatten, und arme Leute würden davon träumen, in der Lotterie einen Riesenhaufen Hühnerscheiße abzuräumen. Regierungen würden sich intensiv mit der Lage der Hühnerscheiße in ihrem Land beschäftigen, und deren Auswirkung auf die restliche Welt diskutieren. Und sobald ausreichend Kot in Umlauf gebracht worden sei, würde man auch den soziale Fragen und Umweltthemen in Zusammenhang mit Hühnerscheiße Platz einräumen.

Was also ist der entscheidende Unterschied zwischen Geldscheinen, Münzen und Hühnerscheiße? Es gibt keinen.

Ich erzähle diese Geschichte besonders gern. Sie ist eine bissige Bestandsaufnahme unserer derzeitigen Gesellschaft. Und sie ist lustig. Meine Zuhörer in Singapur waren von ihr jedenfalls sehr angetan.

Ich fand heraus, dass man sich entspannt, wenn man sich vornimmt, sich zu amüsieren. Es ist psychologisch schlichtweg unmöglich, Spaß und gleichzeitig Angst zu haben. Wenn ich entspannt bin, fließen Gedanken in mein Hirn, während ich rede,

und strömen mir mühelos von den Lippen. Außerdem langweilt sich das Publikum nicht, wenn es gut unterhalten wird.

Ein tibetischer Mönch fand einmal ein schönes Bild, um zu untermalen, wie wichtig es ist, dass die Zuhörer lachen: »Wenn erst die Münder geöffnet sind, kann man die Pille der Weisheit einwerfen.«

Ich bereite meine Vorträge nie vor, stattdessen bereite ich Herz und Geist vor. Thailändische Mönche werden dazu ausgebildet, nie eine Ansprache

vorzubereiten, sondern jederzeit ohne Vorbereitung frei sprechen zu können.

Beim *Magha Puja*, dem zweitwichtigsten buddhistischen Feiertag im nordöstlichen Thailand, hielt ich mich mit zweihundert Mönchen und mehreren Tausend Laien in Ajahn Chahs Kloster Wat Nong Pah Pong auf. Es war mein fünftes Jahr als Mönch, und Ajahn Chah hatte schon eine ziemliche Berühmtheit erlangt. Nach der Abendandacht wurde der Hauptvortrag gehalten, den der Meister bei großen Veranstaltungen normalerweise selbst übernahm. Aber manchmal ließ er den Blick durch die Reihen der Mönche schweifen, und wenn er einen direkt ansah, wusste er, dass ihn Ajahn Chah gleich zum Sprechen auffordern würde. Im Vergleich zu vielen anderen war ich noch ein sehr junger Mönch, aber bei Ajahn Chah konnte man nie wissen.

Sein Blick glitt also durch die Reihe der Mönche und ging an mir vorüber. Erleichtert atmete ich auf. Doch dann fuhr er die Reihe mit den Augen wieder zurück, und jetzt raten Sie mal, auf wen sie gerichtet blieben?

»Brahm«, sagte Ajahn Chah, »halte den Vortrag.«

Es gab keinen Ausweg. Eine Stunde lang musste ich vor meinem Lehrer, den anderen Mönchen und Tausenden von Besuchern eine unvorbereitete Rede halten. Es ging gar nicht darum, ob es eine gute Ansprache war oder nicht, sondern nur darum, dass ich sie überhaupt hielt.



Ajahn Chah gab nie einen Kommentar darüber ab, ob eine Rede gelungen war oder nicht. Einmal bat er einen sehr talentierten westlichen Mönch vor einem Laienpublikum zu predigen, das sich zur wöchentlichen Observanz in seinem Kloster versammelt hatte.

Nach etwa einer Stunde wollte der Mönch zum Ende der Ansprache kommen, wurde aber von Ajahn Chah unterbrochen und aufgefordert, eine

weitere Stunde zu sprechen. Das war sehr anstrengend, aber der Mönch fügte sich und kämpfte sich durch eine weitere Stunde. Ajahn Chah ordnete eine nochmalige Verlängerung des Vortrags um eine Stunde an – eigentlich eine Unmöglichkeit für einen Menschen aus dem Westen, der nur gebrochenes Thai spricht.

Es bleibt ihm dann nichts anderes übrig, als sich ständig zu wiederholen und damit das Publikum fürchterlich zu langweilen.

Doch der junge Mann hatte keine Wahl. Er musste Ajahn Chahs Aufforderung nachkommen. Am Ende der dritten Stunde waren die meisten Zuhörer schon gegangen, und die übrig gebliebenen Leute unterhielten sich miteinander. Sogar die Mücken und Eidechsen waren mittlerweile eingeschlafen. Als die dritte Stunde um war, bestand Ajahn Chah auf einer vierten Stunde! Der westliche Mönch gehorchte. Er sagte mir später, dass er nach einer solchen Erfahrung (nach vier Stunden war dann wirklich Schluss!), bei der er unweigerlich allen möglichen Reaktionen des Publikums ausgesetzt war, jede Angst vor dem freien Sprechen verloren hatte.

Auf solche Weise wurden wir vom großen Ajahn Chah ausgebildet.

Angst vor Schmerz

Angst ist der Hauptbestandteil des Schmerzes und sorgt dafür, dass Schmerz auch wehtut. Nimmt man die Angst weg, bleibt nur noch das Gefühl. Irgendwann, als ich Mitte der Siebzigerjahre in einem armen abgelegenen Waldkloster lebte, plagten mich schreckliche Zahnschmerzen. Es gab keinen Zahnarzt in der Nähe, kein Telefon, keine Elektrizität. In unserem Medizinschrank hatten wir nicht einmal ein Aspirin oder Paracetamol, denn man erwartet, dass Waldmönche einiges ertragen können.

Wie es oft auch bei anderen Krankheiten geschieht, verschlimmerte sich der Schmerz im Laufe der Nacht. Ich hielt mich für einen zähen Mönch, aber die Zahnschmerzen waren einfach unerträglich. Eine ganze Seite meines Mundes tat höllisch weh. Nie zuvor und nie danach habe ich mit solch fürchterlichen Zahnschmerzen zu tun gehabt. Ich versuchte, dem Schmerz

mit Meditieren beizukommen und konzentrierte mich auf meinen Atem. Schließlich hatte sich diese Technik bestens bewährt, wenn ich von Moskitos belästigt wurde. Manchmal zählte ich mehr als vierzig dieser kleinen Tierchen auf meinem Körper. Doch dabei gelang es mir immer, das unangenehme Gefühl dadurch zu überwinden, dass ich mich auf ein angenehmeres konzentrierte. Aber dieser Zahnschmerz war so heftig, dass ich mich nur zwei oder drei Sekunden lang auf meinen Atem konzentrieren konnte, ehe der Schmerz mit aller Gewalt die Tür zu meinem Geist aufbrach, die ich gegen den Eindringling verschlossen hatte.

Ich stand auf, ging nach draußen und versuchte, beim Gehen zu meditieren. Doch das musste ich auch sehr schnell aufgeben, da ich nicht gehend, sondern rennend zu meditieren versuchte – der Schmerz machte es mir unmöglich, mich langsam zu bewegen. Aber

vor den Qualen konnte ich schließlich nicht davonlaufen! Ich war total verzweifelt und glaubte schon, verrückt zu werden.

Schließlich rannte ich in meine Hütte zurück und begann, buddhistische Mantras aufzusagen, von denen es heißt, dass ihnen übernatürliche Kräfte innewohnen. Sie können Glück bringen, gefährliche Tiere vertreiben sowie Krankheit und Schmerz heilen, sagt man. Ich hatte nie daran geglaubt. Immerhin war ich ein ausgebildeter Wissenschaftler. Zaubersprüche waren für mich der reinste Hokusfokus, nur für Leichtgläubige geeignet. Doch ich setzte mit dem Singsang an und hoffte wider alle Vernunft, dass er mir helfen würde. Ich war derart verzagt, dass ich diesen Versuch auch aufgab, als ich begriff, dass ich die Worte regelrecht in die Welt hinaus schrie und zu dieser späten Stunde die anderen Mönche damit weckte. Ich hatte in einer solchen Lautstärke herumgebrüllt, dass ich wahrscheinlich auch das ganze Dorf aufgeweckt hatte, das einige Kilometer von uns entfernt lag. Aber der übermächtige Schmerz ließ es einfach nicht zu, dass ich leiser sang.

Ich war allein, Tausende von Kilometern von zuhause weg, mitten im Urwald, ohne jegliche Zivilisationseinrichtung und ohne Hoffnung, dass der Schmerz aufhören würde. Ich hatte alles ausprobiert, was ich kannte, doch nichts hatte geholfen.

In einem Augenblick solcher Verzweiflung werden Türen zur Weisheit geöffnet, derer man im Alltag sonst nie gewahr wird. Eine solche Tür tat sich vor mir auf, und ich ging durch sie hindurch. Es gab ja keine Alternative.

Ich erinnerte mich an ein einziges Wort: »Loslassen«, ein Wort, das ich schon unzählige Male zuvor gehört hatte und über dessen Bedeutung ich ausführlich mit Freunden diskutiert hatte. Ich war mir seiner Bedeutung völlig sicher gewesen – da sieht man, wie sehr man sich irren kann! Gegen die grausamen Schmerzen war ich bereit, alles einzusetzen, also mühte ich mich darum, hundert Prozent loszulassen. Und zum ersten Mal in meinem Leben ließ ich wirklich los.



Was als nächstes geschah, jagte mir einen Heidenschrecken ein.

Der fürchterliche Schmerz verschwand auf der Stelle. Er wurde durch ein unglaublich köstliches Gefühl ersetzt. Wellen des Glücks wogten durch meinen Körper. Mein Geist kam endlich zur Ruhe!

Was war das für eine herrliche, unvergleichliche Ruhe! Ich konnte jetzt mühelos meditieren. Nach der Meditation ging ich in den frühen Morgenstunden zu Bett und schlief tief und fest. Als ich aufwachte, um meinen Klosterpflichten nachzukommen, stellte ich fest, dass ich Zahnschmerzen hatte. Aber sie waren gar nichts, verglichen mit den Qualen der Nacht.

Schmerz loslassen

In obiger Geschichte ging es um die Angst vor dem Zahnschmerz.

Die hatte ich erfolgreich losgelassen. Ich hatte den Schmerz angenommen, ihn begrüßt und ihm die Anwesenheit gestattet.

Deswegen ging er weg.

Aber viele meiner Freunde, die große Schmerzen erleiden mussten, haben diese Methode ausprobiert und versichern, dass sie nicht funktioniert. Sie beschwerten sich bei mir und behaupten, meine Zahnschmerzen wären mit den Qualen, die sie durchmachen müssten, überhaupt nicht vergleichbar. Das stimmt nicht. Schmerz ist sehr persönlich und kann nicht gemessen oder aufgewogen werden. Um diesen Leuten zu erklären, weshalb das Verfahren bei ihnen nicht funktioniert, erzähle ich ihnen gern die Geschichte meiner drei Schüler.

Der erste Schüler hat große Schmerzen und versucht loszulassen.

»Loslassen«, schlägt er sich selbst sanft vor und wartet ab.

»Loslassen«, wiederholt er, wenn sich überhaupt nichts verändert.

»Jetzt lass doch los!«

»Mach schon! Lass endlich los!«

»Was soll ich denn noch sagen! Los-las-sen!«

Das klingt zwar recht komisch, aber genauso handeln wir meistens. Wir lassen das Verkehrte los. Wir sollten den Spruch

»Loslassen« loslassen, den »Kontroll-Freak«, der in uns wohnt. Wir alle wissen, was damit gemeint ist. Loslassen bedeutet, die Kontrolle aufzugeben.

Der zweite Schüler hat auch entsetzliche Schmerzen. Doch er erinnert sich an diesen Rat und verabschiedet den Kontrolleur. So bleibt er mit seinem Schmerz sitzen, obwohl er denkt, dass er



losgelassen hat. Nach zehn Minuten quält ihn immer noch dieselbe Pein, und dann beschwert er sich, dass es mit dem Loslassen nicht funktioniert. Ich führe daraufhin aus, dass man durch das Loslassen nicht den Schmerz loswird, sondern ihm die Gelegenheit gibt, sich zu verabschieden. Der zweite Schüler hatte versucht, mit dem Schmerz zu verhandeln: »Ich lasse dich zehn Minuten lang los, Schmerz, und dann wirst du gefälligst verschwinden, ok?«

Damit lässt man den Schmerz nicht los, sondern versucht, ihn zu beseitigen.

Der dritte Schüler, der entsetzliche Qualen leidet, sagt zum Schmerz etwa Folgendes: »Schmerz, die Tür zu meinem Herzen steht dir offen, ganz gleich, was du mir antust. Tritt ein.«

Dieser dritte Schüler ist gänzlich dazu bereit, dem Schmerz ein Bleiberecht einzuräumen, ihn bei sich zu behalten, solange der Schmerz dies will und sei es für den Rest seines Lebens. Sogar, wenn er sich noch weiter verschlimmern sollte. Er lässt dem Schmerz Freiheit und hat es aufgegeben, ihn kontrollieren zu wollen. Das ist das wahre Loslassen. Dabei ist es gleichgültig, ob der Schmerz bleibt oder verschwindet. Nur dann wird er weggehen.

Zahn in der Zange

Ein Mitglied unserer Gemeinde hat sehr schlechte Zähne und musste sich schon viele ziehen lassen. Er lehnt allerdings die örtliche Betäubung ab. Irgendwann fand er einen Kieferchirurgen in Perth, der bereit war, ihm ohne Narkose die Zähne zu ziehen. Er suchte ihn einige Male auf und fand die ganze Sache unproblematisch.

Es mag schon eindrucksvoll genug sein, wenn sich jemand die Zähne ohne örtliche Betäubung ziehen lässt, aber unser Freund ging noch einen Schritt weiter, als er sich selbst einen Zahn ohne jegliche Narkose ausriss.

Ich sah diesen Mönch vor unserer Kloster-Werkstatt stehen. In der Hand hielt er eine ganz normale Zange, in der ein frisch gezogener blutiger Zahn steckte. Er reinigte die Zange und brachte sie in die Werkstatt zurück.

Ich fragte ihn, wie er das bloß geschafft habe, und da erklärte er mir, dass dies ein Beispiel dafür sei, weshalb sich Schmerz zu allererst aus der Angst speise.

»Der Weg zum Zahnarzt ist einfach zu weit und umständlich. Und nachdem ich fest entschlossen war, mir den Zahn selbst zu ziehen, verspürte ich keinen Schmerz mehr. Als ich zur Werkstatt ging, kam er auch nicht auf. Ebenso wenig als ich nach der Zange griff. Es tat zwar schon ein bisschen weh, als ich den Zahn rauszog, aber das dauerte nur ein paar Sekunden. Und als der Zahn erst mal draußen war, verspürte ich auch kaum Schmerz und den nur ungefähr fünf Sekunden lang. Das war alles.«

Sie, lieber Leser, haben wahrscheinlich das Gesicht verzogen, als Sie diese wahre Geschichte gelesen haben. Aus lauter Angst haben Sie wahrscheinlich stärkere Schmerzen verspürt als der Betroffene!

Und wenn Sie dieselbe Tat vollbringen wollten, würden Sie



vermutlich grässliche Schmerzen erleiden – voraussichtlich sogar schon, bevor Sie die Werkstatt überhaupt betreten haben.

Das Vorgefühl – nämlich die Angst – ist der Hauptbestandteil des Schmerzes.

Drogenhund und Kraftprotz

Wenn wir den Kontrolleur loslassen, den Augenblick deutlicher wahrnehmen und uns der Ungewissheit unserer Zukunft öffnen, werden wir aus dem Käfig der Angst entlassen. Dann können wir den Herausforderungen des Lebens mit unserer eigenen ursprünglichen Weisheit begegnen und uns aus mancher prekären Situation befreien.

Nach einem wunderschönen Aufenthalt in Sri Lanka flog ich über Singapur nach Perth, wo ich mich in einer der sechs Schlangen vor dem Einreiseschalter anstellte. Die Schlangen bewegten sich nur sehr langsam vorwärts. Offensichtlich gab es sehr gründliche Überprüfungen. Dann trat ein Zollbeamter mit einem Drogenhund an der Leine aus einer Seitentür in die Lobby. Die Ankömmlinge lächelten nervös, als der Beamte den Hund langsam an jeder Warteschlange entlang führte. Obwohl offensichtlich keiner der Passagiere Drogen bei sich hatte, spürte man doch den Hauch von Erleichterung, wenn sich der Hund nach gründlichem Schnüffeln dem nächsten zuwandte.

Dann kam das süße Tier zu mir, schnüffelte und blieb einfach stehen. Es grub seine Schnauze in meine Robe, ungefähr in Hüfthöhe, und wedelte dann eifrig mit dem Schwanz. Der Zollbeamte musste den Hund kräftig an der Leine ziehen, damit er sich von mir trennte. Und jener Passagier, der vor mir stand und sich zuvor sehr freundlich gezeigt hatte, trat einen Schritt von mir weg.

Das Paar hinter mir bewegte sich auch einen Schritt zurück.

Fünf Minuten später war ich schon fast am Schalter, als der Hund abermals die Reihen entlang geführt wurde. Wieder roch er an jedem Reisenden und ging dann weiter. Und wieder hielt er bei mir an.

Sein Kopf grub sich wieder in meine Robe und der Schwanz wedelte wie wild. Auch diesmal musste der Beamte den Hund mit aller Kraft wegziehen. Jetzt spürte ich, wie sich alle Augen auf mich hefteten. Eine solche Situation hätte bestimmt viele Leute äußerst beunruhigt, doch ich blieb völlig entspannt. Schlimmstenfalls würde man mich ins Gefängnis werfen, dachte ich, doch das wäre auch nicht so schlimm. Schließlich hatte ich dort viele Freunde und würde erheblich besser gefüttert werden als in unserem Kloster!

Als ich den Schalter erreicht hatte, nahm man mich zur Seite und durchsuchte mein Gepäck gründlich. Natürlich trug ich keine Drogen bei mir – Mönche trinken ja nicht einmal Alkohol. Von einer Leibesvisitation sah man ab; vermutlich, weil ich überhaupt nicht nervös oder ängstlich wirkte. Man fragte mich nur, weshalb sich der Drogenhund so auf mich

konzentriert und nur bei mir angehalten hätte. Darauf erwiderte ich, dass Mönche eine große Verbundenheit mit Tieren verspüren, und dass der Hund dies vielleicht erschnüffelt hatte. Es könnte aber auch sein, dass der Hund in einer früheren Inkarnation ebenfalls Mönch gewesen sei; man kann ja nie wissen.

Nach diesen Erklärungen ließ man mich gehen.

Einmal wäre ich von einem wütenden und betrunkenen australischen Kraftprotz fast verprügelt worden. Doch weil ich keine Angst zeigte, ging die Sache gut aus.

Wir waren gerade in unseren neuen Stadttempel nördlich von Perth eingezogen und wollten eine prächtige Einweihungsfeier veranstalten. Überrascht und sehr erfreut nahmen wir zur Kenntnis, dass Sir Gordon Reid, der damalige westaustralische Gouverneur, mit seiner Frau der Eröffnung beiwohnen wollte. Mir wurde die Aufgabe übertragen, das Partyzelt sowie die Stühle für Besucher und VIPs zu organisieren. Unser Schatzmeister forderte mich auf, das Allerbeste zu besorgen, denn schließlich wollten wir einen richtig guten Eindruck machen.

Ich sah mich also um und entdeckte in einem reichen Vorort im Westen von Perth ein sehr exklusives Unternehmen, das gegen viel

Geld Partyzelte für Gartenfeste von Millionären vermietete. Ich erläuterte, was ich wünschte und weshalb es unbedingt das Feinste vom Feinen sein sollte. Die Frau, mit der ich verhandelte, sagte, dass sie schon verstanden hatte, was ich wollte, und so erteilte ich ihr den Auftrag.

Am späten Freitagnachmittag trafen das Partyzelt und die Stühle ein, doch ich konnte sie nicht selbst entgegennehmen, da ich hinter dem Tempel beschäftigt war. Als ich später die Ladung begutachtete, erschrak ich über den Zustand des Partyzelts. Es war total verdreckt und völlig mit rotem Staub überzogen. Das fand ich zwar sehr enttäuschend, aber das Problem konnte gelöst werden.

Mit Gartenschläuchen spritzten wir das Zelt ab. Die Besucherstühle waren genauso verschmutzt. Also machten sich meine lieben ehrenamtlichen

Helfer an die Arbeit und begannen die Stühle zu säubern. Zum Schluss sah ich mir die Stühle für die VIPs genauer an, und die waren ganz was Besonderes: Kein Stuhlbein hatte dieselbe Länge! Sie wackelten – und das nicht zu knapp.

Ich konnte es kaum fassen. Das war wirklich zu viel! Ich rannte zum Telefon, erwischte meine Vertragspartnerin gerade noch, bevor sie ins Wochenende entschwand und erklärte ihr die Lage. Wir durften doch nicht riskieren, dass der Gouverneur von Westaustralien während unserer Einweihungsfeier vom Stuhl stürzte! Die Frau zeigte sich sehr einsichtig, entschuldigte sich wortreich und versprach mir, dass die Stühle innerhalb einer Stunde ausgetauscht werden würden.

Dieses Mal wartete ich auf den Lieferwagen. Er bog in unsere Straße ein, und ungefähr sechzig Meter vor dem Tempel sprang ein Mann bei voller Fahrt von der Ladefläche. Mit geballten Fäusten und wild funkelnden Augen rannte er auf mich zu.

»Wer ist der Typ, der hier was zu sagen hat?«, brüllte er. »Wo ist dieser Typ?«

Später erfuhr ich, dass unsere erste Lieferung für diese Männer die letzte der Woche hätte sein sollen. Nachdem sie die Mangelware bei

uns abgeliefert hatten, waren sie in den Pub gestürzt, um das Wochenende auf ihre Weise einzuläuten. Sie hatten schon ganz schön gebechert und waren bereits ziemlich angeheitert, als ihr Chef in den Pub kam und sie alle wieder einsammelte, »weil die Buddhisten andere Stühle haben wollen«.

Ich trat auf den Mann zu und sagte freundlich: »Ich bin der Typ, der hier was zu sagen hat. Wie kann ich Ihnen helfen?«

Er schob sein Gesicht dicht vor meins, und seine geballte rechte Faust berührte beinahe meine Nase. Seine Augen brannten vor Wut, und ich roch die Bierfahne. Dennoch verspürte ich weder Angst noch kam ich mir überlegen vor. Ich war ganz einfach entspannt.

Meine so genannten Freunde hörten auf, die Stühle zu wischen.

Nicht einer kam mir zu Hilfe. Vielen Dank, liebe Freunde! Ich stand diesem aufgebrachtten Riesenkerl also ganz allein gegenüber. Wir starrten einander an.

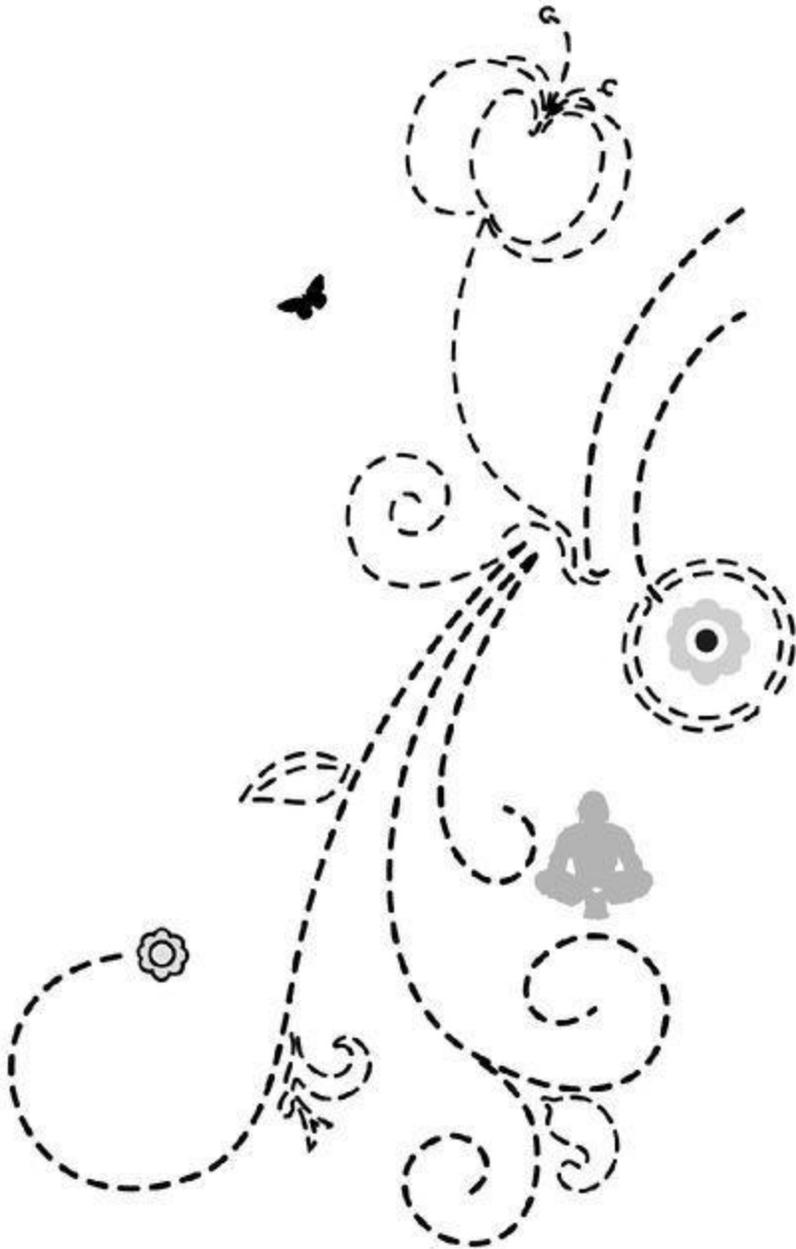
Diese Kraftprobe dauerte ein paar Minuten. Ich war selbst ganz überwältigt von dem, was sich dabei abspielte. Meine Reaktion hatte den zornigen Arbeiter gewissermaßen gelähmt. Er war es gewohnt, dass Menschen auf sein Verhalten mit Angst oder Aggression reagierten. Sein Hirn wusste nicht, wie er mit jemandem umzugehen hatte, der ganz entspannt auf die Fäuste blickte, die er ihm drohend unter die Nase hielt. Ich wusste, dass er mich weder schlagen noch sich selbst bewegen konnte. Meine Furchtlosigkeit verwirrte ihn und hatte ihn handlungsunfähig gemacht.

In der Zwischenzeit war der Lieferwagen vorgefahren. Der Chef der Truppe kam auf uns zu. Er legte seine Hand auf die Schulter des reglos dastehenden Mannes und sagte: »Komm, wir laden jetzt aus.«

Dadurch war der Bann gebrochen, und der Mann konnte sich wieder bewegen.

»Gut. Ich werde euch dabei behilflich sein«, sagte ich ganz ruhig.

Und dann luden wir alle gemeinsam die Stühle aus.



Wut und Vergebung



Wut

Wut ist keine kluge Reaktion. Weise Leute sind glücklich, und glückliche Leute verspüren keine Angst. Wut ist eine völlig irrationale Angelegenheit.

Als ich einmal mit unserem Klostergefährten neben einem anderen Auto an einer roten Ampel stand, hörte ich, wie der Fahrer das Verkehrslicht beschimpfte: »Du blöde rote Ampel! Du wusstest ganz genau, dass ich eine wichtige Verabredung habe und schon spät dran bin. Und dann lässt du Schwein das Auto vor mir gerade noch durch und hältst mich auf! Und das nicht zum ersten Mal ...«

Er maßregelte die Ampel, als hätte sie eine Wahl gehabt. Er fühlte sich persönlich angegriffen. Die Ampel hatte es auf ihn abgesehen:

»Aha, da kommt er wieder! Ich weiß, dass er sich verspätet hat, wie schön! Und jetzt lasse ich das eine Auto noch durch, und dann ärgere ich ihn. Rot! Stopp! Ha, jetzt hab ich es ihm aber gezeigt!«

Eine Ampel kann böse erscheinen, aber letztendlich ist es nur eine Ampel – und was kann man von ihr schon anderes erwarten, als dass sie regelmäßig die Farbe wechselt?

Ich stellte mir vor, wie dieser Mann nach Hause kam und seine Frau ihn anfuhr: »Du verdammter Egoist! Du weißt doch, dass wir eine wichtige Verabredung haben, bei der wir uns nicht verspäten dürfen! Du wusstest, dass du pünktlich sein musstest. Aber nein, natürlich war da noch etwas Unaufschiebbares, das dir viel wichtiger war als ich, du mieses Schwein. Ärgern wolltest du mich, klar! Und das nicht zum ersten Mal ...«

Sie beschimpfte ihren Ehemann, weil sie davon ausging, dass er ihr absichtlich in die Quere gekommen war: »Aha, ich habe diese blöde Verabredung mit meiner Frau, aber die ist mir nicht so wichtig. Da kümmerge ich mich doch lieber erst um diese andere Person. Ich



werde mich verspäten, jaha, wie schön. Verspäten! Das wird es ihr zeigen!« Ehemänner können böse erscheinen, aber sie verhalten sich eben wie Ehemänner. Was sollte man denn von ihnen auch anderes erwarten?

Man kann jede Menge vergleichbarer Vorfälle aufzählen, die allemal Zorn erzeugen.

Die Gerichtsverhandlung

Um seiner Wut freien Lauf zu lassen, muss man sie erst vor sich selbst rechtfertigen und sich davon überzeugen, dass eine solche Reaktion der Situation auch angemessen ist. Eine derartige geistige Verfassung ist wie eine Gerichtsverhandlung, die sich im eigenen Kopf abspielt.

Der Angeklagte wird im Geiste dem Richter vorgeführt. Der Staatsanwalt sind Sie. Natürlich sind Sie felsenfest von der Schuld des Angeklagten überzeugt, aber Sie müssen ihn überführen und dem Richter – also Ihrem Gewissen – Beweise liefern. Also fangen Sie mit einer klaren Rekonstruktion des »Verbrechens« an.

Sie werden folgern, dass der Tat des Angeklagten Boshaftigkeit, Falschheit und grausame Absichten zugrunde liegen, und Sie graben tief in seiner Vergangenheit, um Ihr eigenes Gewissen davon zu überzeugen, dass der Angeklagte wirklich keine Gnade verdient.

Bei einem echten Prozess steht jedem Angeklagten ein Anwalt zur Seite, der Punkte zu seiner Verteidigung anführen darf. Doch bei dieser Verhandlung, die in Ihrem Kopf stattfindet, geht es Ihnen ausschließlich darum, Argumente zur Rechtfertigung Ihres Zorns anzuführen. Sie wollen weder Mitleid erregende Entschuldigungen noch unglaubliche Erklärungen oder gar eine schwache Bitte um Vergebung hören. Der Anwalt der Verteidigung ist zum Schweigen verdonnert. Mit Ihrer einseitigen Argumentation entwerfen Sie ein überzeugendes Bild. Das reicht Ihnen völlig, denn nun kann Ihr Gewissen laut brüllen: SCHULDIG! Sie fühlen sich jetzt im Recht und dürfen auf den Delinquenten richtig wütend sein.

Vor vielen Jahren konnte ich genau diesen Vorgang in meinem eigenen Kopf verfolgen, wenn ich aufgebracht war. Doch irgendwann kam mir dieser Prozess unfair vor, und so beschloss ich,



vor dem nächsten Wutanfall innezuhalten, um den Verteidiger zu Wort kommen zu lassen. Ich ersann mögliche Entschuldigungen und plausible Erklärungen. Dann dachte ich daran, wie schön Vergebung sein könnte, und plötzlich entdeckte ich, dass mir mein Gewissen keinen Schuldspruch mehr erlaubte. Es war unmöglich geworden, das Verhalten des anderen unfair zu beurteilen. Meiner Wut war der Nährstoff entzogen. Sie verhungerte und starb.

Das endlose Retreat

Unsere Wut wird oft durch eine frustrierte Erwartenshaltung ausgelöst. Wir werden beispielsweise zornig, wenn wir uns selbst mit großem Engagement in ein Projekt einbringen und sich dieses nicht so entwickelt, wie es sollte. Überhaupt: Alles was sein »sollte«, weist auf eine Erwartung hin und ist eine Zukunftsvorhersage.

Inzwischen dürften wir begriffen haben, dass die Zukunft ungewiss und unvorhersehbar ist. Wer sich darauf verlässt, von der Zukunft viel zu erwarten, ein »Sollte« eben, der bringt sich nur selbst in Schwierigkeiten.

Vor vielen Jahren lernte ich einen westlichen Buddhisten kennen, der im Fernen Osten als Mönch lebte. Er hatte sich in ein sehr strenges, abgelegenes Meditations-Kloster in den Bergen zurückgezogen. Jedes Jahr fand dort ein sechzigtägliches Meditations-Retreat statt. Für schwache Geister war das nichts, da es als sehr schwierig und kategorisch galt.

Die Teilnehmer standen um 3 Uhr morgens auf und fanden sich schon zehn Minuten später zur sitzenden Meditation ein. Der gesamte Tag war in einen Fünfzig-Minuten-Takt eingeteilt: Fünfzig Minuten sitzende Meditation,

fünfzig Minuten gehende Meditation, fünfzig Minuten sitzende Meditation, fünfzig Minuten gehende Meditation usw. Die Mahlzeiten wurden im Meditationssaal eingenommen, wobei man mit übereinander geschlagenen Beinen an seinem Meditationsplatz saß. Reden war nicht erlaubt. Um 22 Uhr durfte man sich zum Schlafen hinlegen, aber auch da nur in der Meditationshalle an der Stelle, wo man den ganzen Tag meditiert hatte. Man durfte durchaus vor 3 Uhr aufstehen, aber keinesfalls später.

Die einzige Unterbrechung dieses streng reglementierten Tagesprogramms bestand in der täglichen Befragung durch den Furcht erregenden Meister. Kurze Toilettenpausen gab es natürlich auch.

Nach drei Tagen empfand der westliche Mönch furchtbare Schmerzen in Rücken und Beinen. Er war nicht daran gewöhnt, so lange in einer Haltung zu verharren, die für einen Menschen aus dem Westen höchst unbequem ist. Er hatte noch acht lange Wochen vor sich und zweifelte sehr daran, ob er ein derartig langes Retreat überhaupt aushalten könnte.

Am Ende der ersten Woche sah es nicht viel besser aus. Die vorgeschriebene Haltung verschaffte ihm Höllenqualen. Wenn Sie jemals ein zehntägiges Retreat mitgemacht haben, werden Sie wissen, wie schmerzlich es sein kann. Dieser Mönch hatte aber noch siebeneinhalb Wochen vor sich.

Doch er war zäh und wild entschlossen, durchzuhalten. Also riss er sich zusammen und ertrug die Qualen von einer Sekunde zur nächsten. Nach vierzehn Tagen reichte es ihm, da die Schmerzen schier unerträglich wurden und seinem westlichen Körper etwas Unmögliches zumuteten. Mit Buddhismus, dem Mittleren Weg, hatte das überhaupt nichts mehr zu tun. Er blickte um sich und beobachtete, dass auch die asiatischen Mönche die Zähne ordentlich zusammenbissen. Sein Stolz ließ ihn nicht aufgeben; er schaffte weitere vierzehn Tage, obwohl er das Gefühl hatte, dass sein Körper lichterloh brannte. Sein einziger Trost war der Gong um 22 Uhr.

Dann konnte er seinen gequälten Körper ausstrecken und endlich schlafen. Aber es kam ihm so vor, als ob er sich gerade erst hingelegt hätte, als der Gong am nächsten Morgen um 3 Uhr ertönte und ihn zu einem Tag voller weiterer Qualen rief.

Nach dreißig Tagen sah er einen Silberstreif am Horizont, da er jetzt die Hälfte der Tortur hinter sich hatte. »Beinah geschafft«, redete er sich selbst ein. Doch die Tage schienen viel länger zu werden, und die Schmerzen in Rücken und Knien noch heftiger.

Manchmal hätte er am liebsten losgeheult. Dennoch machte er weiter. Noch zwei Wochen. Noch eine Woche.

In dieser letzten Woche schien sich die Zeit so langsam zu bewegen wie eine Ameise in einer Siruppfütze. Er hatte sich mittlerweile zwar daran gewöhnt, Schmerzen zu ertragen, aber das machte sie nicht weniger quälend. Aber er durfte jetzt doch nicht aufgeben! Das wäre ihm wie Verrat an allem erschienen, was er bisher ausgehalten hatte. Er würde nicht wanken, sondern die Sache bis zum bitteren Ende durchziehen, selbst wenn es ihn umbringen sollte. Und manchmal glaubte er wirklich, dass sein Tod kurz bevorstand.

Am sechzigsten Tag erwachte er zum Klang des 3-Uhr-Gongs. Jetzt war es bald vorbei! Die Schmerzen des letzten Tages waren unbeschreiblich. Es kam ihm so vor, als ob der Schmerz ihn bis dahin nur geneckt hätte und jetzt wirklich zur Sache käme. Obwohl nur noch wenige Stunden übrig blieben, fragte er sich ernsthaft, ob er die Ziellinie erreichen könnte. Und dann brachen die letzten fünfzig Minuten an. Er saß da und dachte an alles, was er nach einer Stunde, wenn das Retreat endlich vorbei war, tun würde. Ein langes heißes Bad, eine gemütliche Mahlzeit, Reden, Herumhängen – und dann unterbrach der Schmerz alle Gedanken und forderte Aufmerksamkeit ein. Heimlich öffnete er während dieser letzten Stunde die Augen ein wenig, um auf die Uhr zu schielen.

Unglaublich, dass die Zeit so schlich! Konnte es nicht sein, dass die Batterie der Uhr ausgewechselt werden müsste? Vielleicht würde die Uhr ja fünf Minuten vor dem angesetzten Ende stehen bleiben! Die letzten fünfzig Minuten kamen ihm wie fünfzig Jahrhunderte vor, aber auch die Ewigkeit hat ja irgendwann ein Ende. Und so war es auch. Der Gong erklang – welcher süßer Ton! – und kündigte das Ende des Retreats an.

Freude wogte durch seinen Körper und verbannte den Schmerz in den Hintergrund. Er hatte es geschafft! Jetzt würde er sich belohnen

– her mit dem Bad und dem guten Essen!

Der Meister ließ den Gong wieder ertönen, um die Aufmerksamkeit der Teilnehmer zu wecken. Er habe eine Ankündigung, sagte er und sprach: »Dieses war ein ganz außergewöhnliches Retreat. Viele Mönche haben enorme Fortschritte gemacht und mir in unseren Privatgesprächen vorgeschlagen, das Retreat um weitere zwei Wochen zu verlängern.

Ich halte das für eine großartige Idee. Das Retreat wird also verlängert. Bleibt sitzen.«

Alle Mönche kreuzten wieder die Beine und setzten sich reglos hin, um zwei weitere Wochen durchzustehen. Der westliche Mönch erzählte mir, dass ihm sein Körper überhaupt keine Schmerzen mehr bereitete. Er beschäftigte sich gedanklich damit, wer wohl diese verdammten Mönche gewesen sein mochten, die eine Verlängerung vorgeschlagen hatten, und er überlegte, was er mit ihnen anstellen würde, wenn er dahinter gekommen war! Die Strafen, die ihm dazu einfielen, waren alles andere als von mönchischen Gedanken geprägt! Er war ungeheuer aufgebracht, geradezu mordgierig. Noch nie in seinem Leben hatte er solch eine überwältigende Wut verspürt. Plötzlich ertönte der Gong wieder. Es war eine Viertelstunde vergangen – die kürzeste seines Lebens.

»Das Retreat ist vorbei«, erklärte der Meister. »Im Refektorium stehen Erfrischungen für euch bereit. Geht hin, aber lasst euch Zeit.

Ihr dürft jetzt sprechen.«

Der westliche Mönch war völlig verwirrt.

»Was ist denn hier los? Ich dachte, dass wir noch zwei Wochen lang meditieren sollen!«

Ein älterer Mönch, der Englisch beherrschte, sah seine Ratlosigkeit und sprach ihn lächelnd an: »Alles in Ordnung. Der Meister zieht das jedes Jahr so ab!«



Der Wut verzehrende Dämon

An der Wut ist so verführerisch, dass wir sie genießen. Ein Wutanfall kann nämlich von einer sehr mächtigen und süchtig machenden Lust begleitet werden. Und was uns Lust bereitet, lassen wir nur ungern los. Doch die Gefahren, die in der Wut lauern, ihre Konsequenzen, sind um ein Vielfaches stärker als die Lust. Wenn wir uns diese bittere Frucht der Wut vor Augen halten und an das denken, was sie ausgelöst hat, werden wir bereit sein, den Zorn loszulassen.

Es war einmal ein Königreich, dessen Herrscher für eine kurze Zeit den Palast verließ. Während seiner Abwesenheit betrat ein Dämon den Palast. Er war von atemberaubender Hässlichkeit, stank gottserbärmlich, und seine Worte waren so ekelhaft, dass die Wachen und Palast-Bediensteten vor Entsetzen erstarrten. So war es dem Dämon möglich, durch die äußeren Räume des Palasts in den Audienzsaal zu gelangen, wo er sich auf des Königs Thron niederließ.

Als Diener und Wachen dieses Frevels gewahr wurden, konnten sie sich wieder regen.

»Raus mit dir!«, brüllten sie den Dämon an. »Hau ab! Du gehörst nicht hierher! Wenn du deinen Arsch nicht sofort in Bewegung setzt, dann werden wir ihm mit unseren Schwertern nachhelfen!«

Bei diesen ersten wütenden Worten wurde der Dämon gleich einige Zentimeter größer. Sein Gesicht wurde noch hässlicher, der Gestank, den er ausströmte, noch unerträglicher und seine Sprache noch obszöner.

Schwerter wurden gezogen, Dolche gezückt und jede Menge Drohungen geäußert. Jedes wütende Wort, jede wütende Tat und sogar jeder wütende Gedanke ließen den Dämon jeweils einen

Zentimeter weiter wachsen, ein Stück hässlicher und stinkender werden und entlockten ihm immer schlimmere Worte.

Dieser Streit zog sich dahin, bis der König zurückkam und den riesenhaften Dämon auf seinem Thron erblickte. Noch nie zuvor hatte er etwas derartig Widerliches gesehen, nicht mal im Kino. Bei dem Fäulnisgestank, der von ihm ausging, wäre sogar einer Made schlecht geworden.

Und die Wortwahl dieses Ungeheuers übertraf bei weitem alles, was man in der übelsten Hafenspelunke am Samstagabend zu hören bekam.

Doch der König war ein weiser Mann. Deshalb war er wohl auch König: Er wusste genau, was er zu tun hatte.

»Willkommen«, sprach er voller Herzlichkeit. »Willkommen in meinem Palast. Hat dir schon jemand etwas zu trinken angeboten?

Oder zu speisen?«

Diese wenigen freundlichen Worte machten den Dämon ein winziges Stück kleiner, weniger hässlich und stinkend und seine Sprache eine Spur stubenreiner.

Die Bediensteten begriffen schnell. Einer fragte den Dämon, ob ihm eine Tasse Tee genehm wäre. »Wir können dir Darjeeling, English Breakfast oder Earl Grey anbieten. Oder ziehst du Pfefferminztee vor? Der wäre deiner Gesundheit förderlich.« Ein anderer rief sofort den Pizza-Service an und bestellte angesichts des riesigen Dämons gleich eine Familienpizza. Die Küchendiener richteten einen Braten an, einen Teufelsbraten, versteht sich. Ein Soldat ließ sich zu Füßen des Dämons nieder und verpasste ihm eine Fußmassage, während andere Männer die Schuppen auf seinem Nacken massierten.

›Mmmmm, das tut aber gut‹, dachte der Dämon.

Jede Freundlichkeit ließ den Dämon schrumpfen, machte ihn etwas weniger hässlich, nahm etwas von seinem Gestank und seiner schlimmen Rede weg. Noch bevor der Pizza-Service anklopfte, war der Dämon bereits wieder zu

der Größe geschrumpft, in der er sich auf den Thron gesetzt hatte. Aber die Freundlichkeiten hörten nicht

auf und sorgten dafür, dass der Dämon immer winziger wurde. Bald war er kaum noch zu sehen. Und nach einer letzten freundlichen Hinwendung war er schließlich gänzlich verschwunden.

Wir nennen solche Monster »Wut verzehrende Dämonen«.4

Auch Ihr Partner kann manchmal als »Wut verzehrender Dämon«

auftreten. Wenn Sie dann zornig aufbrausen, wird er sich von einer noch schlimmeren Seite zeigen – hässlicher werden, übler stinken und Sie mit bitterbösen Worten überhäufen. Das Problem wird jedes Mal um einen Zentimeter wachsen, wenn Sie auf ihn wütend sind, sogar wenn dieses nur in Gedanken geschieht. Vielleicht sehen Sie jetzt ein, wo Ihr Fehler lag, und wissen, was zu tun ist.

Schmerz ist ein weiterer »Wut verzehrender Dämon«. Wenn wir voller Zorn denken: »Schmerz, geh weg! Du hast hier nichts zu suchen!« wächst er einen weiteren Zentimeter und verschlimmert sich. Es ist schwierig, etwas so Hässlichem und Widerwärtigem wie Schmerz freundlich zu begegnen, aber es gibt Zeiten in unserem Leben, in denen wir keine andere Wahl haben. Wie meine vorangegangene Geschichte über meinen eigenen Zahnschmerz zeigt, lässt der Schmerz nach, wenn wir ihn ehrlich und wahrhaftig willkommen heißen. Und manchmal verschwindet er sogar gänzlich.

Einige Formen von Krebs sind »Wut verzehrende Dämonen«, hässliche, abstoßende Ungeheuer, die sich unseres Körpers, unseres

»Throns«, bemächtigt haben. Es ist völlig natürlich, dass man sie auffordert, zu verschwinden: »Hau ab! Du gehörst hier nicht hin!«

Wenn alles andere nichts fruchtet – oder vielleicht sogar noch früher -, schaffen wir es vielleicht, »Willkommen« zu sagen. Einige Arten von Krebs ernähren sich von Stress – darum heißen sie ja

»Wut verzehrende Dämonen«, und diese reagieren sehr gut, wenn der »König des Palasts« mutig erklärt: »Krebs, die Tür zu meinem Herzen ist dir gänzlich geöffnet, ganz gleich, was du tun wirst.

Komm rein!«



Es reicht! Ich gehe!

Wir sollten bedenken, dass Wut auch andere schlimme Konsequenzen haben kann. Sie zerstört Beziehungen und trennt uns von unseren Freunden. Wie kann es sein, dass wir uns von einem Gefährten für alle Zeiten lossagen, wenn dieser nach einer großen Zahl glücklicher Jahre einen einzigen Fehler macht, der uns schwer verletzt? All die großartigen Zeiten, die wir miteinander verbracht haben (die 998 Backsteine), sind plötzlich nichts mehr wert. Wir sehen nur diese eine abscheuliche Entgleisung (die zwei schlecht eingesetzten Backsteine) und zerstören das gesamte Bauwerk. Ist das nicht unfair? Nur wenn Sie einsam sein wollen, sollten Sie Ihren Zorn kultivieren.

Ich kannte einmal ein junges kanadisches Ehepaar, dessen Arbeitsverträge in Perth ausliefen. Als die beiden ihre Heimreise nach Toronto planten, kam ihnen der geniale Gedanke, nach Kanada zu segeln. Sie kauften eine hochseetüchtige Yacht und planten, gemeinsam mit einem befreundeten jungen Ehepaar über den pazifischen Ozean nach Vancouver zu fahren. Dort wollten sie durch den Verkauf der Yacht ihre Ausgaben wieder reinholen und mit der erzielten Summe eine Anzahlung auf ihr Eigenheim leisten. Das klang nicht nur aus finanzieller Sicht vernünftig, sondern würde ihnen auch ein Abenteuer bescheren, an das sie ihr ganzes Leben zurückdenken könnten.

Als sie heil in Kanada gelandet waren, schickten sie meinem Kloster einen Brief, in dem sie ihre wunderbare Reise beschrieben.

Sie erwähnten auch eine Episode, die beweist, wie dumm wir sein können, wenn wir unserer Wut freien Lauf lassen, und wie wichtig es ist, dass man sie fahren lässt.

Mitten auf der Reise, irgendwo im pazifischen Ozean, viele, viele Seemeilen vom nächsten Festland entfernt, streikte der Motor der Yacht. Die beiden Männer zogen sich ihre Overalls an, gingen hinunter in den Maschinenraum und versuchten, den Motor zu reparieren. Die beiden Frauen saßen oben auf dem Deck, erfreuten sich an den warmen Sonnenstrahlen und blätterten in Zeitschriften.

Der Maschinenraum war brütend heiß und sehr eng. Den beiden Männern kam es so vor, als ob der Motor mit Absicht gestreikt hätte und keinesfalls willens war, sich wieder in Gang setzen zu lassen.

Große Stahlmuttern wollten sich nicht drehen lassen, kleine, aber wichtige Schrauben rutschten ihnen aus den Händen und fielen in irgendwelche unerreichbare ölverschmierten Tiefen, und es gab Lecks, denen nicht beizukommen schien. Aus Frustration erwuchs Irritation. Diese richtete sich erst gegen den Motor, dann aufeinander. Die Irritation verwandelte sich ziemlich schnell in Wut, die schließlich Tobsuchtsanfälle auslöste. Irgendwann schrie einer der Männer: »Jetzt reicht's! Ich gehe!«

Er war vor Wut so eingeschnappt, dass er in seine Kabine ging, sich wusch, sich umzog und seine Sachen zusammenpackte. Immer noch kochend vor Wut erschien er in seinem besten Anzug mit einer Tasche in jeder Hand auf Deck. Hinterher sagten die beiden Frauen, sie wären vor lauter Lachen fast über Bord gegangen. Der arme Mann blickte um sich und sah Meer, soweit das Auge reichte. Er konnte nicht weglaufen. Wohin denn auch?

Da kam er sich wie ein Idiot vor und errötete vor Scham. Wortlos wandte er sich um und kehrte in seine Kabine zurück. Er packte alles wieder aus, zog sich um und kehrte in den Maschinenraum zurück, um dem Freund zu helfen. Er hatte schließlich keine Wahl, denn wo hätte er schon hingehen können?



Wie man einer Revolte Herr wird

Wenn wir begreifen, dass wir nicht wegrennen können, müssen wir uns mit dem Problem auseinandersetzen. Für die meisten Probleme gibt es Lösungen, die wir nur deshalb nicht sehen, weil wir in die falsche Richtung laufen. Die vorangegangene Geschichte endete damit, dass die beiden Männer den Motor der Yacht reparierten und beste Freunde blieben. Der Rest der Reise verlief großartig und in bester Harmonie.

Da wir in unserer Welt immer enger zusammenrücken müssen, ist es erforderlich, dass wir für unsere Probleme Lösungen finden. Wir können nicht mehr davonlaufen, weil es keinen Ort gibt, wo wir hingehen können. Und deshalb dürfen wir uns auch keinen großen Streit mehr erlauben.

Mitte der Siebzigerjahre habe ich persönlich erlebt, wie eine Regierung einen Weg aus einer ungeheuren Krise fand, die die Demokratie ihres Landes ernstlich bedrohte.

Im Jahr 1975 fielen innerhalb weniger Tage Südvietnam, Laos und Kambodscha in die Hände der Kommunisten. Nach der »Domino-Theorie«, die von den Westmächten damals aufgestellt wurde, würde Thailand als nächstes Land fallen. Damals lebte ich als junger Mönch im Nordosten Thailands. Mein Kloster lag erheblich näher an Hanoi als an Bangkok, und da Evakuierungspläne ausgearbeitet worden waren, forderte man uns auf, uns bei unseren Botschaften zu melden.

Die meisten westlichen Regierungen zeigten sich letztendlich höchst überrascht, als Thailand nicht unter kommunistische Herrschaft geriet.

Zu jener Zeit war Ajahn Chah schon sehr berühmt, und viele Generäle und Regierungsmitglieder Thailands reisten zu seinem

Kloster, um sich bei ihm Rat und Anregungen zu holen. Inzwischen sprach ich fließend Thai, und auch das Laotische verstand ich recht gut, weshalb ich die Ernsthaftigkeit der Lage begriff. Militär und Regierung machten sich weniger Sorgen um die Rote Armee außerhalb ihrer Grenzen als um deren Sympathisanten im eigenen Land.

Viele hochintelligente Studenten der thailändischen Universitäten waren in den Dschungel des nordöstlichen Landesteils geflüchtet, um dort eine einheimische kommunistische Guerilla-Kampfgruppe aufzubauen. Waffen und Ausbildung erhielten sie von jenseits der thailändischen Grenzen. Und die Dörfer in den so genannten »rosa«

gefärbten Teilen der Region unterstützten die Aufständischen mit Nahrungsmitteln und anderen Hilfsgütern. Diese jungen Menschen erhielten also Hilfe von den eigenen Landsleuten, und das wurde als immense Bedrohung betrachtet.

Also arbeiteten das Militär und die Regierung Thailands einen Drei-Stufen-Plan aus, um diese Krise zu meistern.

1. Zurückhaltung

Das Militär griff die kommunistischen Basen nicht an, obwohl jeder Soldat genau wusste, wo sich diese befanden. Als ich in den Jahren 1979-1980 ein Leben als Wandermönch führte und mich in die Berge und den Urwald zurückzog, um in Einsamkeit

zu

meditieren,

lief

ich

gelegentlich

Militärpatrouillen über den Weg, die mir Ratschläge erteilten.

Sie deuteten beispielsweise auf einen Berg und rieten mir ab, dorthin zu gehen – weil sich dort die Kommunisten aufhielten.

Dann deuteten sie auf einen anderen Berg und erklärten, dass es sich dort gut meditieren ließe, weil da ganz bestimmt keine Kommunisten herumzogen. Ich musste mich an diesen Ratschlägen orientieren, denn in jenem Jahr hatten die Kommunisten mehrere Wandermönche, die im Urwald meditierten, aufgegriffen und umgebracht, nachdem sie gefoltert worden waren. Jedenfalls wurde mir das so berichtet.

2. Vergebung

Während

dieser

gefährlichen

Epoche

wurde

eine

bedingungslose Amnestie erlassen. Kommunistische Rebellen, die sich von dem Aufruhr lossagten, konnten einfach ihre Waffen abgeben und in ihre Dörfer oder an die Universitäten zurückkehren. Sie standen wahrscheinlich weiter unter Beobachtung, aber sie wurden nicht bestraft. Ein paar Monate, nachdem Kommunisten im Kow-Wong-Gebiet einen großen Jeep voller Thai-Soldaten in einen Hinterhalt gelockt und sämtliche Insassen umgebracht hatten, kam ich in ein Dorf dieser Gegend. Die jungen Einheimischen sympathisierten zwar mit den Kommunisten, aber sie nahmen nicht aktiv an ihrem Kampf teil. Sie sagten mir, das Militär habe sie zwar bedroht und belästigt, ihnen aber trotz allem die Freiheit gelassen.

3. Das Problem an der Wurzel packen

In jenen Jahren beobachtete ich, dass neue Straßen gebaut und alte neu gepflastert wurden. Jetzt konnten die Dorfbewohner endlich ihre Ernten

zum Verkauf in die Städte bringen. Der König von Thailand überwachte höchstpersönlich den Bau von vielen

Hundertern

kleiner

Reservoirs

mit

Bewässerungssystemen, die den armen Bauern des Nordostens die Möglichkeit gaben, eine zweite Reisernte pro Jahr einzufahren. Der König bezahlte diese Anlagen aus seiner eigenen Tasche. Selbst das entlegenste Dorf wurde an das Elektrizitätsnetz angeschlossen, und mit dem Strom kamen endlich auch Schulen und Krankenhäuser in die Ortschaften.

Die Regierung in Bangkok kümmerte sich intensiv um die ärmste Region Thailands, und das brachte den Einheimischen allmählich einen gewissen Wohlstand.

Ein Soldat von einer Militärpatrouille im Dschungel verriet mir einmal Folgendes:

Wir müssen die Kommunisten nicht erschießen. Sie sind unsere Landsleute. Manchmal begegne ich ihnen, wenn sie von den Bergen herunterkommen, um sich im Dorf Essen zu holen – und jeder von uns weiß, wer sie sind. Dann zeige ich ihnen meine

neue Armbanduhr oder spiele ihnen einen Thai-Song aus meinem neuen Radio vor – und dann kommt es schon vor, dass sie es nicht mehr ganz so toll finden, Kommunisten zu sein.

Solche Erfahrungen haben tatsächlich zahlreiche seiner Kameraden auch gemacht.

Die thailändischen Kommunisten hatten sich erhoben, weil sie über ihre Regierung wütend waren. Sie waren bereit, das eigene Leben zu opfern. Doch die Zurückhaltung seitens der Regierung entzog ihrem Zorn die

Nahrung. Die Vergebung – in Gestalt einer allgemeinen Amnestie – zeigte ihnen einen sicheren und ehrenhaften Ausweg, bei dem sie ihr Gesicht wahren konnten. Dann packte die Regierung das Problem an der Wurzel und begann sich um diesen bisher sträflich vernachlässigten Landstrich zu kümmern und eine Infrastruktur zu errichten. Aus den armen Dorfbewohnern wurden relativ wohlhabende Menschen, die keinen Grund mehr sahen, die Kommunisten weiter zu unterstützen. Jetzt waren sie zufrieden mit der Regierung, die sie hatten. Und die Kommunisten begannen an der Notwendigkeit ihres Kampfes zu zweifeln und daran, ob es wirklich so sinnvoll war, sich der Mühsal des Lebens in den von Urwald bedeckten Bergen auszusetzen.

Einer nach dem anderen lieferte sein Gewehr ab und kehrte zu seiner Familie, in sein Dorf oder an die Universität zurück. In den frühen Achtzigerjahren waren nahezu keine Rebellen mehr übrig, und so gaben ihre Anführer ebenfalls auf. Ich entsinne mich an einen Artikel in der *Bangkok Post*, der von einem cleveren jungen Unternehmer handelte, der thailändische Touristen in den Dschungel führte, um ihnen die inzwischen verlassenen Höhlen zu zeigen, von denen aus die Kommunisten einst das Land bedroht hatten.

Was geschah mit den Anführern der Rebellion? Fielen diese ebenfalls unter die bedingungslose Amnestie? Nicht nur das, sondern hier ging man sogar noch einen Schritt weiter. Die Anführer wurden weder bestraft noch des Landes verwiesen. Stattdessen bot man ihnen wichtige Stellen in der thailändischen Regierung an.



Schließlich verfügten sie über Führungsqualitäten, konnten schwer arbeiten und wussten, wie man sich um Menschen kümmert. Was für ein brillanter Schachzug! Warum sollte man solche Fähigkeiten verschwenden und auf derartig mutige und engagierte junge Männer verzichten?

Das ist eine wahre Geschichte, die mir von Soldaten und Dorfbewohnern im Nordosten Thailands oft erzählt worden ist. Ich habe es selbst gesehen und mich davon überzeugen können, dass diese Geschichte stimmt. Leider ist woanders kaum darüber berichtet worden.

Zur Zeit der Entstehung dieses Buches dienten übrigens zwei einstige Führer des kommunistischen Aufstands als Minister der Thai-Regierung ihrem Land.

Der Kniefall

Wenn uns jemand verletzt, müssen wir ihn nicht selbst bestrafen.

Als Christen, Muslime oder Juden glauben wir, dass Gott für eine gerechte Strafe sorgen wird, nicht wahr? Sind wir Buddhisten, Hindus oder Sikhs, wissen wir, dass das Karma unseren Angreifer mit entsprechenden Maßreglungen versehen wird. Und wenn Sie der modernen Religion der Psychotherapie anhängen, wissen Sie, dass der Übeltäter wegen seiner Schuldgefühle eine jahrelange teure Therapie über sich ergehen lassen muss. Also warum sollten wir unbedingt selbst diesem Menschen zeigen, wo der Hammer hängt?

Wenn wir uns klug verhalten, brauchen wir nicht als Scharfrichter aufzutreten. Wir genügen unserer öffentlichen Pflicht, wenn wir unsere Wut bezähmen und sie durch Vergebung erkalten lassen.

Zwei westliche Mönche meines Klosters gerieten miteinander in Streit. Einer war ein ehemaliges Mitglied der US-Marines, der im Vietnam-Krieg an der Front gedient hatte und schwer verletzt worden war. Der andere war einst ein sehr erfolgreicher Geschäftsmann gewesen, der so viel Geld verdient hatte, dass er sich mit Mitte Zwanzig zur Ruhe setzen konnte. Es handelte sich um zwei kluge, starke und sehr zähe Typen.

Eigentlich sollten Mönche nicht streiten, aber daran dachte in diesem Augenblick keiner der beiden. Sie standen sich Auge in Auge gegenüber und hatten die Fäuste erhoben. Mönche sollten eigentlich nicht zuschlagen, aber sie waren kurz davor. Mitten in einem grimmigen Meinungsaustrausch fiel der ehemalige Offizier plötzlich auf die Knie und verneigte sich vor

dem erschrockenen einstigen Geschäftsmann. Dann blickte er auf und sagte: »Es tut mir Leid. Bitte vergib mir.«



Damit hatte ich einen jener seltenen Fälle beobachtet, bei denen eine Geste unmittelbar vom Herzen kommt. Solche Handlungen sind immer spontan und entspringen einer Eingebung, nicht etwa kaltem Kalkül. Man kann sie an ihrer Unmittelbarkeit und ihrer völligen Unwiderstehlichkeit erkennen.

Der ehemalige Geschäftsmann brach in Tränen aus. Wenige Minuten später sahen wir sie als Freunde nebeneinander hergehen.

So gehört sich das für Mönche!

Positive Vergebung

Eine solche Form der Vergebung, höre ich Sie schon sagen, mag im Kloster funktionieren, aber wenn wir so etwas im wirklichen Leben zulassen, wird man uns nur ausnutzen. Die Menschen werden über uns hinwegtrampeln und davon ausgehen, dass wir zu schwach sind, um uns zu wehren. Da stimme ich zu. Eine solche Form der Vergebung ist selten wirksam. Man sagt ja auch: »Wer die andere Wange hinhält, muss gleich zweimal statt nur einmal zum Zahnarzt gehen!«

Doch die Thai-Regierung hatte mehr getan, als nur durch bedingungslose Amnestie Vergebung zu erlangen. Sie hatte sich des Problems an der Wurzel angenommen und der Armut etwas entgegengesetzt. Deshalb konnte die Amnestie auch wirkungsvoll sein.

Ich nenne solche Vergebung »positive Vergebung«. Mit »positiv«

meine ich, dass man wünschenswerte gute Eigenschaften auf positive Weise hervorruft. »Vergabung« bedeutet das Loslassen der schlechten Eigenschaften, die einen Teil des Problems darstellen. Es geht nicht darum,

über diese nachzugrübeln, sondern darum, Initiative zu ergreifen. Stellen Sie sich vor, jemand bewässert in seinem Garten nur das Unkraut. Das würde bedeuten, die Probleme zu kultivieren. Überhaupt keine Pflanze zu gießen, stünde dabei für die reine Vergebung, aber die Blumen anstatt des Unkrauts mit Wasser zu versehen, veranschaulicht »positive Vergebung«.

Vor etwa zehn Jahren kam am Ende einer unserer Freitagabendvorträge eine Frau auf mich zu. Soweit ich zurückdenken konnte, hatte sie an diesen wöchentlichen Gesprächen regelmäßig teilgenommen, aber jetzt sprach sie mich zum ersten Mal an. Sie sagte, dass sie ein großes Dankeschön aussprechen wollte,

nicht nur mir gegenüber, sondern allen Mönchen, die in unserem Zentrum unterrichteten. Und dann lieferte sie ihre Erklärung. Sie war sieben Jahre zuvor erstmals in unseren Tempel gekommen und gab zu, dass sie sich damals weder für den Buddhismus noch für Meditation sonderlich interessiert hätte. Ihr lag vor allem daran, aus dem Haus zu kommen, denn sie hatte einen gewalttätigen Ehemann und musste scheußliche Misshandlungen erdulden. Damals waren Hilfsangebote für Opfer häuslicher Gewalt noch sehr selten und nicht jedem zugänglich. Die Frau war dermaßen eingeschüchtert gewesen, dass sie sich nicht in der Lage sah, ihren Mann zu verlassen. Sie suchte unser Zentrum nur deswegen auf, weil sie da sicher

war,

wenigstens

zwei

Stunden

lang

nicht

zusammengeschlagen zu werden.

Doch was sie in unserem Tempel hörte, veränderte ihr Leben von Grund auf. Sie hörte zu, wie die Mönche positive Vergebung beschrieben und beschloss, etwas Vergleichbares an ihrem Ehemann auszuprobieren. Sie erzählte mir, dass sie ihm jedes Mal vergab, wenn er sie schlug und ihren Groll damit losließ. Nur sie selbst weiß, wie sie das überhaupt geschafft haben kann! Und jedes Mal, wenn er etwas Freundliches sagte oder tat, ganz gleich, wie nebensächlich, umarmte sie ihn, küsste ihn oder ließ ihn durch irgendeine andere Geste wissen, wie viel ihr diese Freundlichkeit bedeutete. Für diese Frau war überhaupt nichts selbstverständlich.

Seufzend erzählte sie mir, dass sie sieben lange Jahre benötigte.

Plötzlich begannen ihre Augen zu wässern. Meine übrigens auch.

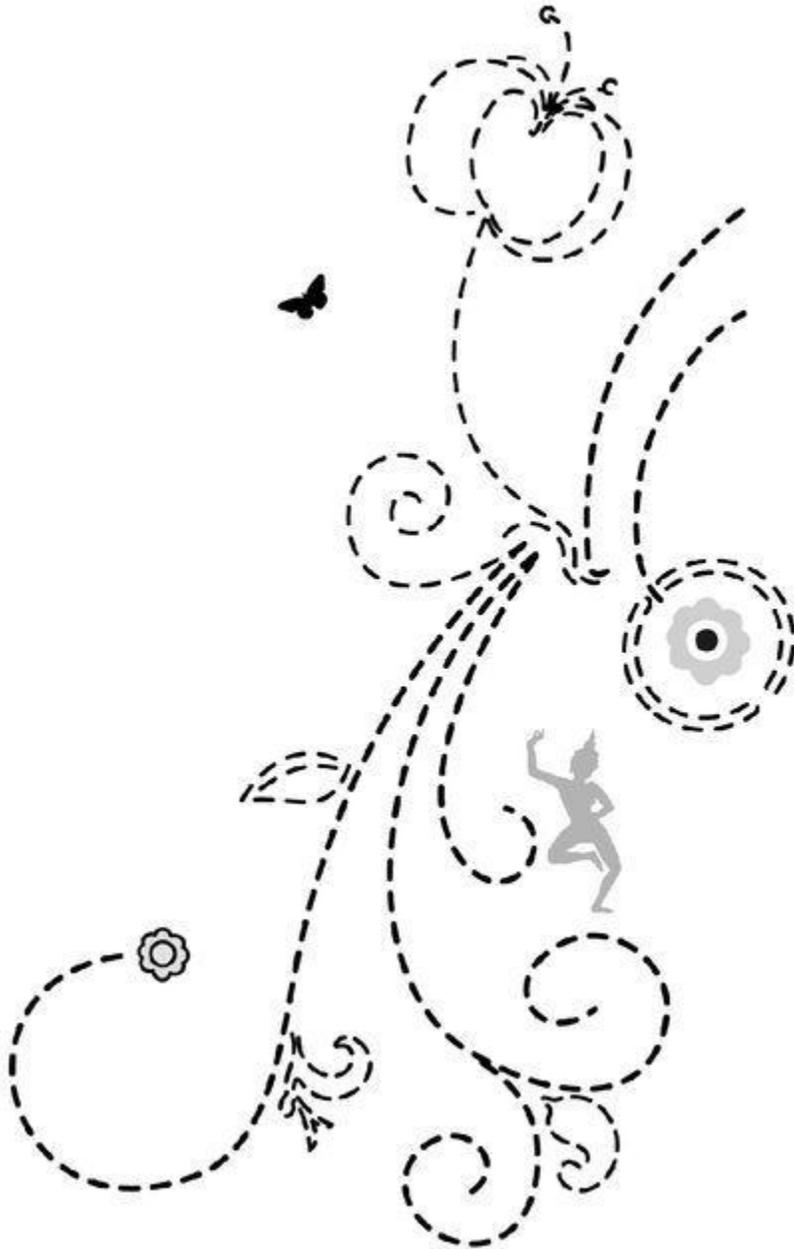
»Sieben lange Jahre«, sagte sie, »und jetzt würden Sie diesen Mann nicht wieder erkennen. Er hat sich von Grund auf verändert. Jetzt haben wir eine kostbare, liebevolle Beziehung und zwei großartige Kinder.« Ihr Gesicht leuchtete wie ein Heiligenschein. Ich wäre am liebsten auf die Knie gefallen und hätte mich vor ihr verneigt.

Sie deutete auf den Hocker, den sie in einer Hand hielt. »Diesen hölzernen Meditationshocker hat er mir gestern als Geschenk überreicht. Vor sieben Jahren hätte er ihn nur benutzt, um mich

damit zu schlagen!« Ich schluckte den Kloß herunter, der sich in meinem Hals geformt hatte, und stimmte in ihr Gelächter ein.

Ich bewundere diese Frau. Sie hat sich ihr eigenes Glück verdient, ein sehr erhebliches Glück, ihrem Strahlen nach zu urteilen. Und sie hat ein Ungeheuer in einen liebenden Mann verwandelt. Sie hat auf großartige Weise einem anderen Menschen geholfen.

Dies war ein extremes Beispiel für positive Vergebung, und ich empfehle es nur denen, die danach streben, heilig gesprochen zu werden. Aber immerhin zeigt es, was man erreichen kann, wenn sich Vergebung mit der Ermutigung zum Guten paart.



Glück schaffen



Mit Lob bringt man es weit

Wir haben es gern, wenn unser Lob gesungen wird, aber leider werden wir meistens nur auf unsere Fehler hingewiesen. Ich nehme an, dass dies nur fair ist, da wir uns selbst ja auch hauptsächlich mit den Fehlern anderer beschäftigen. Wir loben selten. Achten Sie mal darauf, wenn Sie mit einem anderen Menschen sprechen!

Ohne Lob, ohne positive Bestärkung der guten Eigenschaften, welken diese dahin und sterben. Schon ein kleines Lob ist bereits so etwas wie die Haupttribüne der Ermutigung. Jeder von uns wünscht sich, gelobt zu werden, und wir möchten genau wissen, was wir dafür tun müssen.

Irgendwann fiel mir eine Zeitschrift in die Hände, in der es um eine Therapiegruppe ging, die positive Verstärkung bei kleinen Kindern mit einer seltenen Ess-Störung anwandte. Wenn eines dieser Kinder feste Nahrung zu sich nahm, musste es diese beinahe augenblicklich erbrechen. Jedes Mal, wenn ein Kind einen winzigen Happen Essen eine Minute oder länger bei sich behalten konnte, schmiss die Gruppe eine Party. Die Eltern setzten sich Papierhüte auf, stellten sich auf Stühle und klatschten; die Krankenschwestern tanzten und warfen mit bunten Papierschlängen und Konfetti um sich, und die Lieblingsmusik des Kindes wurde aufgelegt. Es wurde ein großes Fest ausgerichtet, bei dem das Kind, das einen Bissen heruntergeschluckt und bei sich behalten hatte, im Mittelpunkt stand.

Die Kinder schafften es allmählich, immer mehr Essen bei sich zu behalten. Die reine Begeisterung, Ursache eines solchen Freudenfests zu sein, überlistete ihr angeschlagenes Nervensystem. So sehr wollten diese Kinder gelobt werden! Und das geht uns auch nicht anders.



Derjenige, der behauptet hat, dass einen »Schmeichelei nicht weit bringt« ist ein ..., aber ich denke, wir sollten ihm auch einfach vergeben! Mit Lob, liebe Freunde, kommt man überallhin!

Wie man ein VIP wird

In unserem ersten Klosterjahr musste ich das Bauen erlernen. Das erste größere Gebäude bestand aus einem Block, in dem sechs Toiletten und sechs Duschen untergebracht werden sollten. Also musste ich mich mit der Kunst des Klempnerhandwerks vertraut machen. Ich brachte unsere Bauzeichnung zu einer Sanitärhandlung, legte die Pläne auf die Ladentheke und rief: »Hilfe!«

Da es ein ziemlich umfangreicher Auftrag war, nahm sich Fred, der Mann an der Theke, viel Zeit, um mir zu erklären, welche Teile wir benötigten, wozu sie dienten und wie man alles zusammenbaute. Mit viel Geduld, normalem Menschenverstand und Ratschlägen von Fred hatten wir irgendwann unsere Abwasseranlage fertig gestellt. Ein Inspektor des örtlichen Gesundheitsamts stattete uns einen Besuch ab, überprüfte die ganze Installation sehr pingelig und ließ sie durchgehen. Ich war hingerissen.

Ein paar Tage später traf die Rechnung für die sanitären Teile ein.

Ich bat unseren Schatzmeister um einen Scheck und schickte ihn mit einem Dankesbrief ab, in dem ich vor allem Freds Hilfe beim Aufbau unseres Klosters hervorhob.

Damals wusste ich noch nicht, dass ein solch großes Sanitärunternehmen mit vielen Zweigstellen in und um Perth herum eine gesonderte Buchhaltungsabteilung hatte. Mein Brief wurde dort geöffnet und von einem Angestellten gelesen. Der war derartig verdattert, ein Lobschreiben erhalten zu haben, dass er es augenblicklich dem Chef der Buchhaltung vorlegte. Normalerweise handelt es sich nämlich um eine Beschwerde, wenn einem Scheck ein Brief beigelegt wird. Der Chef-Buchhalter war ebenfalls erschüttert und brachte meinen Brief zum Unternehmensboss.

Dieser las den Brief und war so erfreut, dass er augenblicklich Fred anrief, den Mann, der an der Verkaufstheke eines seiner zahlreichen Geschäfte stand, um ihm von dem Brief zu erzählen, der auf seinen Mahagoni-Schreibtisch geflattert war.

»Das ist genau das, was wir in unserer Firma haben wollen, lieber Fred. Individuelle Kundenbetreuung! Damit kommt man weiter.«

»Ja, Sir.«

»Sie haben ausgezeichnete Arbeit geleistet, Fred.«

»Ja, Sir.«

»Ich wünschte, wir hätten noch mehr Angestellte wie Sie.«

»Ja, Sir.«

»Welchen Lohn zahlen wir Ihnen? Sollten wir noch etwas drauflegen?«

»JA, SIR!«

»Gute Arbeit, Fred!«

»Danke, Sir.«

Zufälligerweise kam ich etwa zwei Stunden später in den Laden, um ein Teil umzutauschen. Zwei riesige australische Klempner mit Schultern so breit wie Abwasserbehälter warteten vor mir darauf, bedient zu werden. Da sah mich Fred.

»BRAHM!«, rief er strahlend. »Kommen Sie doch her!«

Ich erhielt Vorzugsbehandlung. Fred nahm mich mit in das Lager, wo Kunden eigentlich nichts zu suchen hatten, damit ich mir das Teil, das ich brauchte, selbst auswählen konnte. Währenddessen erzählte mir Freds Kollege im Lager von dem Anruf des Chefs.

Ich fand das Teil, das ich benötigte. Es war größer und erheblich teurer als das Teil, das ich zurückgegeben hatte.

»Wie viel schulde ich Ihnen?«, fragte ich. »Wie hoch ist die Differenz?«

Von Ohr zu Ohr strahlend erklärte Fred: »Brahm, für Sie gibt's keine Differenz.«



Sie sehen, Lob lohnt sich also auch in finanzieller Hinsicht.

Das Zwei-Finger-Lächeln

Lob spart uns Geld, bereichert unsere Beziehungen und schafft Freude. Wir sollten damit viel großzügiger umgehen.

Am schwersten ist es, sich selbst zu loben. Ich wurde mit dem Spruch erzogen, dass Eigenlob stinkt. Das ist nicht der Fall. Es verbreitet einen wunderbaren Duft, der allen zugute kommt. Wenn wir unsere guten Eigenschaften loben, fordern wir uns auf positive Weise heraus.

Während meiner Lehrzeit gab mir mein erster Meditationslehrer einen nützlichen Rat. Er leitete ihn mit der Frage ein, was ich denn am Morgen nach dem Aufstehen als Erstes täte.

»Ich gehe ins Badezimmer«, antwortete ich.

»Gibt es einen Spiegel in deinem Badezimmer?«, erkundigte er sich.

»Natürlich.«

»Gut«, fuhr er fort. »Jetzt möchte ich, dass du jeden Morgen noch vor dem Zähneputzen in diesen Spiegel schaust und dich anlächelst.«

»Sir!«, protestierte ich. »Ich bin ein Schüler! Manchmal komme ich erst sehr spät ins Bett und fühle mich am Morgen nicht gerade taufrisch. Ehrlich gesagt, hätte ich an manchen Tagen Angst, mich frühmorgens im Spiegel zu betrachten, geschweige denn, mich gar anzulächeln!«

Er schmunzelte, sah mir tief in die Augen und sagte: »Wenn du ein natürliches Lächeln nicht zustande bringen solltest, dann lege jeweils einen

Zeigefinger an deine beiden Mundwinkel und zieh den Mund hoch. Genau so.«

Und dann führte er es mir vor.



Er sah lächerlich aus. Ich kicherte. Dann befahl er mir, es ihm nachzutun. Natürlich folgte ich der Aufforderung.

Am nächsten Morgen schleppte ich mich mühsam aus dem Bett und schwankte müde zum Badezimmer. Ich betrachtete mich im Spiegel.

»Brrr ...« Wahrlich kein schöner Anblick. Nichts, was ein natürliches Lächeln hervorrufen würde. Also hob ich die Zeigefinger, legte jeden in einen Mundwinkel und schob sie hoch.

Da sah ich diesen dummen jungen Mönch, der dem Spiegel ein blödes Gesicht zeigte und musste ganz unwillkürlich grinsen. Und ich sah, dass mich der Mönch im Spiegel ganz natürlich anlächelte.

Also lächelte ich weiter. Der Mann im Spiegel lächelte noch mehr, und nach wenigen Sekunden lachten wir einander regelrecht an.

Zwei Jahre lang machte ich jeden Morgen diese Übung. Und an jedem Morgen, ganz gleich, wie ich mich nach dem Aufwachen fühlte, stand ich da und lachte mich im Spiegel an. Oft unter Zuhilfenahme der beiden Finger. Heutzutage wird behauptet, dass ich sehr viel lächle. Vielleicht sind ja die Muskeln meiner Mundwinkel in dieser Position stecken geblieben.

Den Zwei-Finger-Trick können wir zu jeder Tageszeit anwenden.

Er ist vor allem dann hilfreich, wenn wir uns unwohl fühlen, total erledigt oder richtig deprimiert sind. Es ist bewiesen, dass Gelächter Endorphine in

unsere Blutbahn entlässt, die unser Immunsystem stärken und uns Glücksgefühle verschaffen.

Diese kleine Bewegung hilft uns dabei, die 998 guten Backsteine in unserer Mauer zu sehen, nicht nur die beiden schlecht eingesetzten.

Und Lachen macht uns schön. Schon deshalb nenne ich unserem Buddhisten-Tempel in Perth »Ajahn Brahms Schönheitssalon«.

Unbezahlbare Lehren

Man hat mir berichtet, dass Depressionen eine Milliarden Dollar schwere Industrie erzeugt haben. Das finde ich erst recht deprimierend. Es scheint nicht richtig zu sein, aus dem Leid anderer Menschen Profit zu ziehen. Unsere strenge buddhistische Tradition lässt es jedenfalls nicht zu, dass Mönche Geld besitzen, weshalb wir natürlich nichts für unsere Gespräche, für Beratungen oder andere Dienste berechnen.

Eine Amerikanerin rief einen befreundeten Mönch an, einen berühmten Meditationslehrer, und wollte von ihm wissen, wie man das Meditieren erlernt.

»Ich habe gehört, dass Sie Meditation unterrichten«, sprach sie gedehnt ins Telefon.

»Ja, Madam, das tue ich«, antwortete er höflich.

»Wie viel muss ich dafür bezahlen?«

»Nichts, Madam.«

»Dann können Sie auch nichts taugen«, erwiderte sie und legte auf.

Vor ein paar Jahren erhielt ich einen ähnlichen Anruf von einer Australierin polnischen Ursprungs:

»Gibt es in Ihrem Zentrum heute Abend einen Vortrag?«

»Ja, Madam, er beginnt um 20 Uhr«, erwiderte ich.

»Wie viel kostet der Eintritt?«

»Nichts, Madam, er ist umsonst«, erklärte ich. Eine kurze Pause entstand.

»Sie haben mich nicht verstanden«, sagte sie energisch. »Wie viel Geld muss ich Ihnen geben, um Ihren Vortrag zu hören?«



»Sie müssen mir kein Geld geben, der Vortrag ist kostenlos«, erwiderte ich so sanft wie nur möglich.

»Hören Sie mir doch zu!«, schrie sie mich an. »Dollar! Cents! Wie viel Geld muss ich denn nun rausrücken, um teilnehmen zu können?«

»Sie brauchen überhaupt nichts rauszurücken. Sie kommen einfach her. Sie können sich hinten hinsetzen und weggehen, wann immer Sie wünschen. Niemand wird Sie nach Ihrem Namen oder Ihrer Anschrift befragen, man wird Ihnen keine Flyer aushändigen, und Sie werden am Eingang auch nicht um eine Spende gebeten werden.

Die ganze Sache ist umsonst.«

Jetzt trat eine längere Pause ein.

Ihre nächste Frage kam wirklich von Herzen: »Und was habt Ihr Typen denn dann davon?«

»Glück«, antwortete ich einfach. »Wir fühlen uns glücklich.«

Wenn mich heutzutage jemand nach den Kosten unserer Lehren fragt, sage ich nie mehr, dass sie umsonst sind. Ich sage, dass sie unbezahlbar sind.

Auch dies geht vorbei

Eine der unbezahlbaren Lehren, die Depressionen entgegenwirken, ist gleichzeitig eine der einfachsten. Allerdings aufgepasst: Lehren, die einfach erscheinen, kann man sehr leicht missverstehen. Wir können die folgende Geschichte nur dann begreifen, wenn wir tatsächlich von Depressionen befreit sind.

Der neue Häftling im Gefängnis war voller Angst und sehr deprimiert. Die steinernen Wände seiner Zelle saugten jegliche Wärme auf, die harten Eisengitter höhnten dem Mitgefühl, der Klang aufeinander prallenden Stahls ließ erahnen, hinter wie vielen Toren die Hoffnung weggeschlossen wurde. Das Herz des Gefangenen war schwer, denn er hatte viele Jahre abzusitzen. Am Kopfende seines Lagers entdeckte er folgende Worte in die Wand geritzt: AUCH DIES GEHT VORBEI.

Dieser Satz half ihm durch diese schwierige Zeit, genau, wie er wahrscheinlich dem Häftling vor ihm Mut gegeben hatte. Ganz gleich, wie schlimm es wurde. Er sah dann auf die Inschrift und dachte daran: »Auch dies geht vorbei.« Am Tag seiner Entlassung erkannte er die tiefe Wahrheit hinter diesen Worten. Er hatte seine Strafe abgesessen. Auch die Zeit im Gefängnis war tatsächlich vorbeigegangen.

Als er wieder ins normale Leben zurückkehrte, dachte er oft an diese Botschaft. Er schrieb sie auf Fetzen Papier, die er an seinem Bett, in seinem Auto und auf der Arbeit deponierte. Sogar in ganz schlechten Zeiten erfasste ihn nie wieder eine Depression. Er entsann sich in scheinbar aussichtslosen Lagen immer der Worte: »Auch dies geht vorbei« und kämpfte sich durch. Die schlechten Zeiten schienen nie sehr lang zu dauern. Wenn gute Zeiten anbrachen, genoss er sie, aber nie allzu sorglos. Er entsann sich der Worte: »Auch dies geht



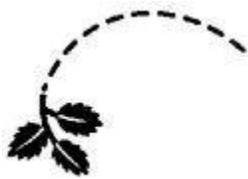
vorbei« und arbeitete hart an seinem Leben, ohne auch nur das Geringste als selbstverständlich hinzunehmen. Die guten Zeiten schienen immer ungewöhnlich lange anzudauern.

Dann wurde bei ihm Krebs diagnostiziert. »Auch dies geht vorbei«

gab ihm Hoffnung. Hoffnung gab ihm Kraft und die positive Einstellung, die Krankheit zu besiegen. Eines Tages bestätigte der Facharzt, dass »der Krebs vorbeigegangen war«.

Am Ende seines Lebens flüsterte er seinen Liebsten zu: »Auch dies geht vorbei«⁵, und er fand einen ruhigen Tod. Seine Worte waren der letzte Liebesdienst für Familie und Freunde. Sie hatten von ihm gelernt: »Auch die Trauer geht vorbei.«

Depressionen sind ein Gefängnis, in das viele von uns eingeschlossen sind. »Auch das geht vorbei«, hilft uns. Und dieser Spruch sorgt zudem dafür, dass wir eine der großen Ursachen von Depressionen meiden und die guten Zeiten nicht zu selbstverständlich hinnehmen.



Ein heldenhaftes Opfer

In jener Zeit, da ich noch als Lehrer arbeitete, wurde ich auf einen Schüler aufmerksam, der bei den Abschlussprüfungen am Ende des Jahres in meiner Klasse von dreißig Schülern das Schlusslicht bildete. Ich sah, dass ihn das Ergebnis schwer deprimierte, also nahm ich ihn zur Seite.

»In einer Klasse von dreißig Schülern muss schließlich einer der Letzte sein«, sagte ich zu ihm. »In diesem Jahr hast du dieses heldenhafte Opfer erbracht, sodass keiner deiner Freunde die Schande erleiden muss, der Letzte zu sein. Du bist sehr gütig und mitfühlend. Eigentlich verdienst du einen Orden.«

Wir wussten alle beide, dass ich etwas völlig Blödsinniges sagte, aber er begann zu grinsen und sah sein schlechtes Abschneiden auf einmal nicht mehr als das Ende der Welt an.

Im nächsten Jahr zeigte er erheblich bessere Leistungen, und da war eben jemand anderes dran, ein heldenhaftes Opfer zu bringen.

Eine Wagenladung voller Mist

Im Leben gibt es immer auch unangenehme Dinge – wie beispielsweise Klassenletzter zu werden. So etwas kann jeden überkommen. Der einzige Unterschied zwischen einem glücklichen Menschen und einem Deprimierten besteht in der Reaktion auf Unheil.

Stellen Sie sich jetzt vor, dass Sie mit einem Freund einen herrlich entspannten Nachmittag am Strand verlebt haben. Und als Sie nach Hause kommen, entdecken Sie, dass irgendjemand eine ganze Wagenladung voller Dung direkt vor Ihrer Haustür abgeladen hat.

Über diesen Misthaufen sollten Sie Folgendes wissen: 1. Sie haben ihn nicht bestellt. Es ist nicht Ihre Schuld.

2. Sie haben ihn jetzt am Hals. Niemand hat gesehen, wer ihn abgeladen hat, also können Sie auch niemanden auffordern, ihn wieder wegzubringen.

3. Er ist dreckig, widerlich und ekelhaft. Sein Gestank zieht langsam durch Ihr ganzes Haus und ist so unerträglich, dass Sie kotzen könnten.

In dieser Metapher steht die Wagenladung voller Mist für all die traumatischen Erfahrungen, die das Leben über uns auskippt.

Genau wie bei der Mistladung müssen wir auch drei Dinge über die Katastrophe in unserem Leben wissen:

1. Wir haben sie nicht bestellt. Wir fragen: »Warum ich?«

2. Wir haben sie am Hals. Keiner, nicht einmal unsere besten Freunde, kann sie uns wegnehmen (obwohl sie es vielleicht versuchen).

3. Sie ist grauenvoll, ein solcher Zerstörer unseres Glücks, dass der Schmerz unser ganzes Leben ausfüllt. Sie ist einfach nicht zu ertragen.

Wenn man eine solche Wagenladung voller Mist am Hals hat, gibt es zwei Möglichkeiten, darauf zu reagieren. Die erste besteht darin, dass wir den Mist mit uns herumschleppen. Wir stecken etwas davon in unsere Taschen und unter unser Hemd. Ja, wir schütten sogar etwas davon in unsere Hosen. Und wenn wir dann mit diesen Miststücken herumlaufen, stellen wir fest, dass wir eine Menge Freunde verlieren! Sogar die besten Freunde scheinen sich nicht mehr so oft sehen zu lassen.

»Den Mist herumtragen« ist eine Metapher für das Versinken in Depressionen, für negative Gedanken oder Wut. Eine ganz natürliche Reaktion auf Widrigkeiten des Lebens. Aber wir verlieren viele Freunde, und es ist ja völlig verständlich, dass sie nicht mehr viel mit uns zu tun haben wollen, wenn wir dauernd wie sieben Tage Regenwetter herumlaufen. Schlimmer noch, der Misthaufen wird dabei nicht abgetragen, sondern reift gemütlich heran, sodass sein Gestank immer unerträglicher wird.

Zum Glück gibt es einen zweiten Weg. Wenn jemand eine Wagenladung voller Mist vor unserer Haustür abkippt, dann entfleucht uns ein Seufzer, und wir machen uns an die Arbeit.

Schubkarre, Mistgabel und Spaten werden hervorgeholt. Wir schaufeln den Mist in die Karre, fahren sie hinters Haus und verbuddeln das Zeug im Garten. Das ist eine anstrengende und ermüdende Arbeit, aber wir wissen, dass uns keine andere Wahl bleibt. Manchmal schaffen wir nur eine halbe Schubkarre am Tag.

Doch wir unternehmen etwas gegen das Problem, anstatt so lange mit ihm zu hadern, bis wir schließlich in der Depression landen.

Tagein, tagaus laden wir Dung in die Schubkarre, und jeden Tag wird der Haufen ein Stückchen kleiner.

Manchmal brauchen wir mehrere Jahre, aber irgendwann kommt ein Morgen, an dem der Misthaufen vor dem Haus gänzlich verschwunden ist. Außerdem hat sich in einem anderen Teil unseres Gartens inzwischen ein wahres Wunder ereignet. Die Blumen entfalten sich zu ihrer vollsten Pracht,

und ihr Duft erfüllt die ganze Umgebung, sodass Nachbarn und sogar Passanten vor Freude zu

lächeln beginnen. Der Obstbaum in der Ecke kippt beinahe um, so reich ist er mit schmackhaften Früchten gesegnet. Er trägt so viele, dass wir unseren Nachbarn und sogar Vorübergehenden von diesen Wunderfrüchten abgeben können.

»Den Mist eingraben«, ist auch eine Metapher. Damit heißen wir das Unheil als Dünger des Lebens willkommen. Die Arbeit müssen wir schon allein erledigen, keiner kann uns dabei helfen. Aber wenn wir den Mist tagaus, tagein in den Garten unseres Herzens eingraben, können wir langsam den Berg voller Schmerz abtragen.

Vielleicht werden wir dafür Jahre benötigen, aber der Morgen wird anbrechen, an dem wir den Schmerz in unserem Leben nicht mehr sehen und merken, dass sich in unserem Herzen ein Wunder ereignet hat. Blumen der Güte stehen in voller Pracht. Der Duft der Liebe erfüllt die Umgebung, unsere Nachbarn, unsere Beziehungen und sogar die Menschen, die am Garten vorübergehen. Dann neigt sich der Baum der Weisheit in der Ecke zu uns herab, überladen mit den süßen Einsichten in das Wesen des Lebens. Wir verteilen diese köstlichen Früchte großzügig, und sogar der zufällige Passant kriegt welche ab, auch wenn wir das gar nicht beabsichtigt haben.

Wenn wir den Schmerz der Tragik erfahren, seine Lektion gelernt und unseren Garten angelegt haben, können wir bei großen Tragödien einander umarmen und einfach sagen: »Ich weiß.« Und der andere wird begreifen, dass wir ihn wirklich verstehen. Das Mitgefühl setzt ein. Wir zeigen ihm die Schubkarre, die Mistgabel, den Spaten und ermutigen ihn zu grenzenlosem Eifer. Wir könnten diesem Menschen allerdings unmöglich helfen, wenn wir nicht schon zuvor unseren eigenen Garten bestellt hätten.

Ich habe zahlreiche Mönche kennen gelernt, die großartig meditieren können, den Widrigkeiten friedlich, gelassen und heiter begegnen. Doch nur wenige von ihnen sind große Lehrer geworden.

Ich habe mich oft gefragt, woran das liegt.

Heute glaube ich, dass jene Mönche, die es relativ leicht hatten und nur kleine Misthaufen wegschaffen und eingraben mussten, keine



Lehrer wurden. Aber jene, die mit besonders großen Schwierigkeiten zu kämpfen hatten, die den Mist in aller Ruhe wegräumten und mit einem fruchtbaren Garten belohnt wurden, stellten sich als die großen Lehrer heraus. Alle Mönche waren weise, gelassen, heiter und voller Mitgefühl, aber diejenigen mit den größeren Misthaufen konnten der Welt mehr mitteilen. Vor der Haustür meines Lehrers Ajahn Chah, für mich der größte Lehrer überhaupt, sind früher wahrscheinlich Mistladungen unvorstellbaren Ausmaßes ausgekippt worden.

Die Moral von dieser Geschichte könnte folgendermaßen lauten: Wenn Sie der Welt dienen, dem Pfad des Mitgefühls folgen wollen, dann sollten Sie angesichts der nächsten Tragödie in ihrem Leben vielleicht sagen: »Aber hallo! Endlich wieder mehr Dünger für meinen Garten!«

Es ist zu viel verlangt

Ein Leben ohne Schmerz – das ist zu viel verlangt, es ist falsch, ein Leben ohne Schmerz zu erwarten.

Denn Schmerz ist der Verteidiger des Körpers, auch wenn wir ihn nicht mögen.

Niemand mag Schmerz,

Schmerz ist wichtig,

und

wir sollten dem Schmerz dankbar sein!

*Er lehrt uns,
die Hand aus dem Feuer zu halten,
den Finger fern des Messers Schneide,
den Fuß neben die Dornen zu setzen.*

*Schmerz ist wichtig,
wir sollten ihm dankbar sein.*

Dennoch

*gibt es einen Schmerz, der keinem Zweck dient, der chronische Schmerz,
jene Elitetruppe des Schmerzes, der Verteidigung nicht dienlich, jene
angreifende Macht,*

die von innen aus zuschlägt,

das persönliche Glück zerstört,

persönliche Fähigkeiten mindert,

ein brutaler Eindringling,

der den inneren Frieden vernichtet

und

unaufhörlich Störmanöver fährt!

*Chronischer Schmerz, die schwerste Hürde für den Geist, scheint manchmal
unüberwindbar.*

Doch wir nehmen Anlauf.

Und noch einen Anlauf.

*Und versuchen es weiter,
weil sonst nur Zerstörung bleibt.
Aus diesem Kampf erwächst etwas Gutes,
die Zufriedenheit, den Schmerz überwunden, Freude und Frieden gefunden
zu haben
in einem Leben voller Widrigkeiten.
Das ist eine Leistung,
eine sehr spezielle, sehr persönliche Leistung, ein Gefühl der Stärke,
der inneren Stärke,
bekannt nur dem, der dies erfuhr.
Deshalb müssen wir allen Schmerz akzeptieren, manchmal sogar
zerstörerischen Schmerz.
Denn er ist Teil des großen Plans,
und der Geist kann mit ihm umgehen.
Der Geist, den diese Lektion stärkt.*

JONATHAN WILSON-FULLER

Warum habe ich dieses Gedicht mit freundlicher Erlaubnis des Verfassers hier eingebracht? Weil Jonathan erst neun Jahre alt war, als er es geschrieben hat!⁶



Der bodenlose Mülleimer

Es gehört zu meiner Arbeit, mir die Sorgen von anderen Menschen anzuhören. Mönche sind ihr Geld wert – denn sie berechnen nichts.

Wenn ich mitbekomme, in welche grauenvollen Schwierigkeiten sich manche Leute bringen, kann es schon mal vorkommen, dass ich aus lauter Sympathie selbst auch deprimiert werde. Um einem Menschen aus einem Abgrund herauszuhelfen, muss ich diesen manchmal selbst betreten, damit ich dem Betroffenen die Hand reichen kann – aber ich vergesse nie, eine Leiter mitzunehmen. Nach der Sitzung bin ich wieder genauso fröhlich wie zuvor. Dank meiner Ausbildung hinterlässt meine beratende Arbeit bei mir keine negativen Spuren.

Mein thailändischer Lehrer Ajahn Chah behauptete, dass Mönche Mülleimer sein sollten. Mönche sollen in ihren Klöstern sitzen, sich die Probleme der Menschen anhören und deren ganzen Unrat aufnehmen. Eheprobleme, Schwierigkeiten mit heranwachsenden Kindern, Beziehungskonflikte, finanzielle Sorgen – das alles wird vor uns ausgebreitet. Warum das so ist, weiß ich nicht. Wie sollte sich denn ein zölibatärer Mönch mit Eheproblemen auskennen? Wir haben doch der Welt den Rücken zugekehrt, damit wir uns mit solchem Müll nicht mehr zu belasten brauchen. Doch aus Mitgefühl heraus sitzen wir da, hören zu, geben Einblick in unser friedliches Leben und werden mit Müll überhäuft.

Ajahn Chah gab einen zusätzlichen essenziellen Rat. Er empfahl uns Mönchen, Mülleimer mit einem Loch im Boden zu sein. Wir sollten allen Abfall aufnehmen, aber keinen bei uns behalten.

Daher sollte ein hilfreicher Freund oder Berater wie ein bodenloser Mülleimer sein, der nie zu voll ist, um sich noch ein Problem anzuhören.



Ausgleichende Gerechtigkeit

Wenn wir deprimiert sind, denken wir oft: »Das ist nicht gerecht.

Warum ausgerechnet ich?« Alles wäre ein Stückchen leichter, wenn das Leben gerechter wäre.

Ein Mann mittleren Alters, der meinen Meditations-Unterricht im Gefängnis besuchte, bat mich nach der Stunde um eine Unterredung. Er hatte schon mehrere Monate teilgenommen, und in dieser Zeit hatte ich ihn recht gut kennen gelernt.

»Brahm, ich muss Ihnen etwas sagen«, begann er, »ich will Ihnen mitteilen, dass ich das Verbrechen nicht begangen habe, für das ich hier einsitze. Ich bin unschuldig. Ich weiß, dass viele Häftlinge das Gleiche beteuern und dabei lügen, aber ich sage Ihnen die Wahrheit.

Sie, Brahm, würde ich nicht anschwindeln.«

Ich glaubte ihm. Die Umstände und sein Verhalten überzeugten mich, dass er die Wahrheit sprach. Ich dachte darüber nach, wie ungerecht es war, dass er für eine Tat, die er nicht begangen hatte, eingesperrt worden war und überlegte schon, wie ich diese fürchterliche Ungerechtigkeit in Ordnung bringen könnte. Doch da unterbrach er meine Gedanken und fuhr mit schelmischem Grinsen fort: »Allerdings habe ich früher einen Haufen anderer krimineller Handlungen begangen, bei denen ich nicht erwischt worden bin.

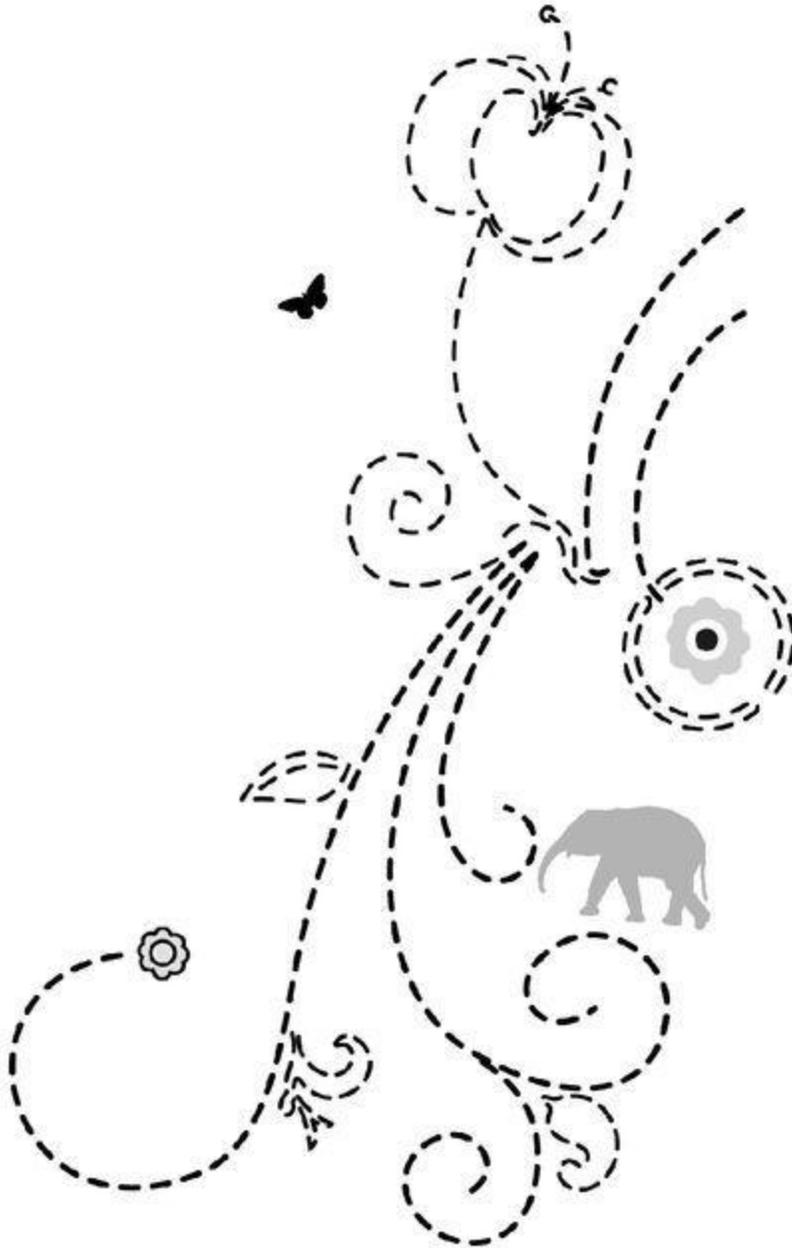
Also, Brahm, vermutlich ist es doch ganz gerecht, dass ich hier gelandet bin.«

Da musste ich herzlich lachen. Der alte Gauner hatte das Gesetz vom Karma begriffen, und zwar besser als manche Mönche, die ich kannte.

Wie oft geschieht es, dass wir schändlich handeln, verletzend und boshaft, und dafür nicht bestraft werden? Sagen wir dann: »Das ist nicht gerecht! Warum hat man mich nicht erwischt?«

Aber wenn uns aus keinem ersichtlichen Grund Leid zugefügt wird, stöhnen wir: »Das ist nicht gerecht. Warum ausgerechnet ich?«

Vielleicht ist es ja doch gerecht. Wie der Gefangene in meiner Geschichte haben wir uns vielleicht auch vieler anderer Schandtaten schuldig gemacht, die ungesühnt geblieben sind. Und dann wäre das Leben doch gerecht!



Ernsten Problemen mit Mitgefühl begegnen



Das Gesetz vom Karma

Im Westen missverstehen die meisten Menschen das Gesetz vom Karma. Sie halten es für reinen Fatalismus, nach dem man für eine unbekannte Tat in einem längst vergessenen früheren Leben zum Leiden im jetzigen Dasein verdammt ist. Warum es sich nicht so verhält, soll folgende Geschichte veranschaulichen.

Zwei Frauen backen einen Kuchen.

Die erste Frau hat klägliche Zutaten. Sie muss aus dem alten weißen Mehl erst einmal die Maden entfernen. Die schwer cholesterinhaltige Butter ist schon fast ranzig, und aus dem weißen Zucker muss sie braune Klümpchen entfernen (weil irgendjemand einen nassen Kaffeelöffel in die Dose gesteckt hat). Als Obst stehen ihr nur uralte, steinharte Rosinen zur Verfügung. Ihre gesamte Küchenausstattung stammt aus einer Zeit lange vor dem Weltkrieg –

vor welchem mag dahingestellt bleiben.

Die andere Frau verfügt über die feinsten Zutaten. Ihr Bio-Vollkornmehl ist frisch gemahlen und garantiert nicht gentechnisch verändert. Ihr steht reine cholesterinfreie Margarine zur Verfügung, bester Rohrzucker, und sie kann sich jede Menge frischer Früchte aus ihrem Garten holen. Natürlich arbeitet sie in einer hoch modernen Küche, die mit den praktischsten Geräten ausgerüstet ist.

Welche der beiden Frauen backt also den besseren Kuchen?

Es kommt sehr oft vor, dass der Mensch mit den besten Zutaten nicht den besten Kuchen backt – schließlich geht es beim Backen um mehr als nur die Ingredienzien. Manchmal steckt der Mensch mit den kläglichen Zutaten so viel Mühe, Liebe und Sorge in den Backvorgang, dass sich sein Kuchen als

der leckerste erweist. Nur eins zählt wirklich: Wie wir mit den Zutaten umgehen.



Einigen meiner Freunde sind schreckliche Zutaten zur Arbeit an diesem Leben mitgegeben worden: Sie wurden in eine arme Familie geboren, als Kinder misshandelt, waren nicht gut in der Schule, behindert und nicht in der Lage, Sport zu treiben. Doch die wenigen Eigenschaften, über die sie verfügten, setzten sie so großartig ein, dass ein wundervoller Kuchen herauskam. Für diese Menschen habe ich große Bewunderung übrig. Kennen Sie ähnliche Geschichten aus Ihrem eigenen Umfeld?

Andere Freunde sind mit den besten Zutaten für die Arbeit an ihrem Leben auf die Welt gekommen. Sie entstammten wohlhabenden und liebenden Familien, brachten vorzügliche Schulzeugnisse nach Hause, waren große Sportler, sahen gut aus, waren beliebt – und dennoch vergeudeten sie ihr junges Leben mit Drogen oder Alkohol. Sind Ihnen vielleicht auch solche Fälle bekannt?

Die Hälfte des Karma besteht aus den Zutaten, mit denen wir arbeiten müssen. Die andere Hälfte, die entscheidendere, besteht aus dem, was wir in diesem Leben daraus machen.

Teetrinken und abwarten

Mit den Zutaten des Tages lässt sich immer irgendetwas anfangen, und sei es, dass wir uns nur hinsetzen und unsere letzte Tasse Tee genießen.

Ein Lehrerkollege, der im Zweiten Weltkrieg in der Britischen Armee gedient hatte, erzählte mir die folgende Geschichte.

Als junger Mann, fern der Heimat, patrouillierte er voller Angst durch den Urwald Birmas. Der Kundschafter seiner Patrouille kehrte zurück, um dem Hauptmann furchtbare Nachrichten zu überbringen. Ihr kleiner Wachtrupp

war von einer Übermacht japanischer Krieger gänzlich umzingelt. Die Feinde befanden sich ganz in ihrer Nähe, und es gab keinen Ausweg. Der junge britische Soldat rechnete damit, dass sein letztes Stündlein geschlagen hatte.

Er erwartete, dass sein Hauptmann jetzt den Befehl geben würde, sich herauszukämpfen; das war schließlich die männliche Lösung zu diesem Problem. Vielleicht würden ja einige Soldaten entkommen können. Wenn nicht, würden sie wenigstens einige Feinde in den Tod mitnehmen; das war beim Militär so Brauch.

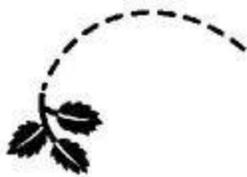
Aber dieser Hauptmann tat etwas ganz anderes. Er befahl seinen Männern, ruhig zu bleiben und sich eine Tasse Tee zu machen.

Schließlich war es die britische Armee!

Der junge Soldat glaubte, sein Hauptmann sei verrückt geworden.

Wie konnte er ans Teetrinken denken, wenn man vom Feind umgeben war, keinen Ausweg sah und dem Sterben ausgeliefert war? Doch Befehle mussten befolgt werden, und deshalb wurde Tee gekocht. Jeder ging davon aus, dass es die letzte Tasse seines Lebens sein würde.

Noch bevor die Tassen gelehrt waren, kehrte der Kundschafter wieder zur Truppe zurück und flüsterte dem Hauptmann etwas zu.



Der Hauptmann bat seine Männer um Aufmerksamkeit. »Der Feind hat sich bewegt«, verkündete er ruhig. »Jetzt gibt es einen Ausweg.

Packt eure Sachen schnell und leise – und auf geht's!«

Alle überlebten, weshalb mir der Kollege viele Jahre später auch diese Geschichte erzählen konnte. Er sagte mir, dass er sein Leben der Klugheit

seines Hauptmanns verdanke – nicht nur damals in Birma, sondern noch viele Male später im Leben. Auch da war es ihm oft so vorgekommen, als habe ihn ein Feind umzingelt, als gäbe es keinen anderen Ausweg als den Tod. Mit »Feind« bezeichnete er ernste Krankheiten, grauenvolle Notlagen und große Tragödien, Situationen, in denen das Leben hoffnungslos erschien. Ohne jene Erfahrung in Birma hätte er versucht, sich aus diesen Problemen herauszukämpfen und sie dadurch zweifellos nur verschlimmert.

Stattdessen machte er sich in aller Ruhe eine Tasse Tee, wenn ihn Tod oder Unheil umgaben.

Die Welt ändert sich ständig; das Leben befindet sich dauernd im Fluss. Dieser Mann trank seinen Tee, schonte seine Kräfte und wartete auf den Augenblick, der immer irgendwann kam, der Moment, in dem er etwas Wirksames tun konnte, beispielsweise flüchten.

Wer keinen Tee mag, sollte folgenden Spruch beherzigen: »Wenn es nichts zu tun gibt, dann tu auch nichts.«

Das scheint eine Binsenweisheit zu sein, aber sie könnte Ihr Leben retten.

Sich mit dem Strom treiben lassen

Ein weiser Mönch, den ich seit vielen Jahren kenne, wanderte mit einem alten Freund durch eine unbewohnte Gegend. An einem heißen Nachmittag erreichten sie einen wunderschönen langen Sandstrand. Obwohl Mönchen eigentlich untersagt ist, aus reinem Vergnügen zu schwimmen, verspürte dieser Mönch das Bedürfnis, sich nach der langen Wanderung abzukühlen. Und das blaue Wasser sah höchst einladend aus. Also zog er sich aus und stieg hinein.

Als junger Mann, bevor er sich für das Klosterleben entschieden hatte, war er ein kräftiger Schwimmer gewesen. Inzwischen waren jedoch viele Jahre seit seinem letzten Bad im Meer vergangen.

Nach ein paar Minuten des Herumschwimmens geriet er in eine starke Strömung und trieb aufs Meer hinaus. Später wurde ihm erzählt, dass es

sich wegen der unberechenbaren Strömungen um einen sehr gefährlichen Strand handelte.

Zunächst versuchte der Mönch noch, gegen die Strömung anzuschwimmen, doch er merkte bald, dass er das nicht schaffen konnte. Jetzt kam ihm seine Ausbildung zu Hilfe. Er entspannte sich und ließ sich vom Strom treiben.

Es gehört viel Mut dazu, sich in einer solchen Lage zu entspannen, vor allem, wenn man sieht, wie sich das Ufer immer weiter von einem entfernt.

Hunderte von Metern trennten ihn vom Strand, als die Kraft der Strömung nachließ und er damit beginnen konnte, zum Strand zurück zu schwimmen.

Er erzählte mir, dass er dabei seine allerletzten Kraftreserven aufbrauchte und völlig erschöpft am Strand ankam. Er war davon überzeugt, dass er in der Strömung untergegangen wäre, wenn er versucht hätte, gegen sie anzukämpfen. Dabei hätte es ihn genauso



weit nach draußen getrieben, aber dann wäre er zu entkräftet gewesen, um zurückzuschwimmen. Wenn er nicht losgelassen und sich dem Strom nicht ergeben hätte, wäre er untergegangen, meinte er.

Solche Anekdoten verdeutlichen, dass die Redewendung »Wenn es nichts zu tun gibt, tu nichts« nicht nur eine schrullige Theorie ist, sondern eine lebensrettende Weisheit sein kann. Wenn der Strom stärker ist als Sie, sollten Sie sich treiben lassen, und wenn Sie dann wieder handeln können, ist es Zeit, sich anzustrengen.

Zwischen Tiger und Schlange gefangen

Eine alte buddhistische Geschichte beschreibt auf ähnliche Weise, wie wir auf eine Krise reagieren können, wenn es um Leben oder Tod geht.

Ein Mann wird von einem Tiger in den Urwald gejagt. Tiger laufen erheblich schneller als Menschen, und außerdem verspeisen sie gern Zweibeiner. Dieser Tiger ist sehr hungrig und der Mann in großen Schwierigkeiten.

Der Tiger hat ihn fast schon erreicht, als der Mann plötzlich einen Brunnen sieht. Vor lauter Verzweiflung springt er hinein. Noch im Sprung erkennt er, dass er einen großen Fehler gemacht hat. Der Brunnen ist ausgetrocknet, und auf seinem Grund ringelt sich eine gewaltige schwarze Schlange. Instinktiv streckt er die Hand aus und findet Halt an einer Baumwurzel, die seinen Fall bremst. Dann blickt er nach unten, wo sich die Schlange zu voller Länge aufrichtet, um seinen Fuß zu erreichen, doch der ist ein klein wenig zu hoch für das Tier. Er schaut nach oben und sieht, wie eine Tigertatze nach ihm schlägt, doch die Hand, die sich an der Wurzel festhält, befindet sich gerade noch außerhalb der Reichweite des Tigers. Als er über seine missliche Lage nachdenkt, sieht er zwei Mäuse, eine schwarze und eine weiße, aus einem kleinen Loch schlüpfen. Sie beginnen, an der Wurzel zu nagen. Der Tiger, der weiterhin versucht, den Mann zu erwischen, stößt dabei mit den Hinterpfoten kräftig gegen einen Baum. An einem Zweig dieses Baumes hängt ein Bienenstock. Durch die Erschütterung kippt der Bienenstock ein wenig zur Seite, und Honig tropft in den Brunnen. Der Mann streckt die Zunge heraus und erwischt etwas von der Süßigkeit.

»Mmmm, das schmeckt aber gut«, sagt er und lächelt.



Traditionellerweise endet die Geschichte damit. Deshalb ist sie auch lebensnah. Das Leben hat eben kein so glattes Ende, wie es uns die Seifenopern so gern vorgaukeln. Das Leben ist ein ständiger Vorgang der Vollendung.

In unserem Leben geschieht es öfter, dass wir zwischen einem hungrigen Tiger und einer großen schwarzen Schlange gefangen sind, zwischen Tod und etwas Schlimmerem, während der Tag und die Nacht (die beiden

Mäuse) unseren kostbaren Halt ans Leben wegnagen. Sogar in solchen trostlosen Situationen kommt immer etwas Honig von irgendwo her. Wenn wir weise sind, strecken wir die Zunge heraus und genießen die Süßigkeit. Warum auch nicht?

Wenn nichts mehr zu tun übrig bleibt, dann tu nichts und nasche etwas von des Lebens Honig.

Wie ich schon sagte, endet die Geschichte normalerweise da, wo ich oben aufgehört habe. Um aber etwas deutlich zu machen, erzähle ich meinem Publikum meistens, wie die Geschichte ausgeht.

Der Mann erfreut sich an dem Honig, die Mäuse haben die Wurzel schon fast durchgenagt, die große schwarze Schlange reckt sich den Füßen des Mannes immer weiter entgegen, und der Tiger beugt sich so weit in den Brunnen hinein, dass er schon fast die Hand des Mannes erreicht. Da verliert der Tiger plötzlich das Gleichgewicht und stürzt in den Brunnen. Er verfehlt den Mann, erschlägt aber die Schlange und kommt selbst durch den Sturz zu Tode.

Nun, das könnte doch passieren! Und manchmal geschieht tatsächlich etwas Unerwartetes. Das ist unser Leben. Warum sollte man also selbst in der schlimmsten Notlage auf ein bisschen Honig verzichten? Die Zukunft ist ungewiss. Wir können nie wissen, was uns als nächstes erwartet.

Eine Richtschnur fürs Leben

In der eben erzählten Geschichte konnte der Mann handeln, nachdem der Tiger und die Schlange tot waren. Er ließ vom Honig ab, kletterte aus dem Brunnen und brachte sich außerhalb des Urwalds in Sicherheit. Im Leben geht es nicht immer darum, nichts zu tun und Honig zu naschen.

Ein junger Mann aus Sydney erzählte mir, dass ihm mein Lehrer Ajahn Chah den besten Rat seines Lebens gegeben habe.

Anfang der Achtzigerjahre hatten viele junge Menschen im Westen, die sich für den Buddhismus interessierten, bereits von Ajahn Chah gehört. Dieser

junge Mann entschloss sich zur weiten Reise nach Thailand einzig aus dem Grund, dem großen Mönch ein paar Fragen stellen zu können.

Es ist in der Tat eine lange und beschwerliche Reise. Er verließ Sydney, kam acht Stunden später in Bangkok an, wo er den Nachtzug bestieg, der zehn Stunden bis nach Ubon benötigt. Dort verhandelte er mit einem Taxifahrer, der ihn zu Ajahn Chahs Kloster nach Wat Nong Pah Pong brachte. Erschöpft, aber aufgeregt kam er endlich zu Ajahn Chahs Hütte.

Der Lehrer war sehr gefragt. Er saß unter dem Dach seiner Hütte und war wie immer von einer großen Menge umringt. Mönche, Generäle, arme Bauern, reiche Kaufleute, Dorfbewohnerinnen in Lumpen und reich geschmückte feine Damen aus Bangkok saßen alle zusammen. Unter Ajahn Chahs Dach gab es keine Klassenunterschiede.

Der Australier setzte sich an den Rand der großen Gruppe. Zwei Stunden vergingen, und Ajahn Chah hatte ihn noch nicht einmal wahrgenommen, weil vor ihm so viele andere Menschen die Aufmerksamkeit des Meisters einforderten. Verzagt stand er auf

und verließ die Gruppe. Auf dem Weg zum Haupttor des Klosters sah er einige Mönche am Glockenturm Blätter zusammenfegen. Da er noch eine Stunde Zeit hatte, ehe ihn der Taxifahrer am Tor abholen sollte, beschloss er, seinem Karma etwas Gutes zu tun und ergriff ebenfalls einen Besen.

Nachdem er etwa eine halbe Stunde eifrig gefegt hatte, spürte er plötzlich eine Hand auf seiner Schulter. Er wandte sich um und entdeckte zu seiner Überraschung, dass die Hand Ajahn Chah gehörte, der lächelnd vor ihm stand. Ajahn Chah hatte den jungen Mann aus dem Westen sehr wohl wahrgenommen, aber keine Gelegenheit gehabt, mit ihm zu reden. Er war jetzt auf dem Weg zu einer Verabredung außerhalb des Klosters und hatte vor dem jungen Mann Halt gemacht, um ihm ein Geschenk zu geben. Schnell sagte Ajahn Chah etwas auf Thai, und dann verschwand er. Sein Dolmetscher übersetzte: »Ajahn Chah sagt: Wenn du schon fegst, dann mach das Beste draus.« Und damit eilte der Dolmetscher davon.

Über diesen kurzen Satz dachte der junge Mann auf seiner Rückreise nach Australien nach. Er hatte natürlich begriffen, dass ihm Ajahn Chah viel

mehr über das Blätterfegen hinaus gelehrt hatte, und er verstand, welche Bedeutung diese Worte hatten.

»Ganz gleich, was du tust, mach das Beste draus.«

Als ich ihn viele Jahre später in Australien traf, versicherte er, dass diese »Richtschnur fürs Leben« Hunderte solcher Reisen in abgelegene Gebiete wert gewesen sei. Dieser Satz war zu seinem Credo geworden, und er hatte ihm Glück und Erfolg gebracht. Wenn er arbeitete, machte er das Beste daraus, ebenso, wenn er sich ausruhte oder sich in Gesellschaft befand. Er machte aus allem, was er tat, immer das Beste. Und dies hatte sich als Erfolgsformel erwiesen. Oh ja, und wenn er gar nichts tat, machte er auch das Beste daraus.



Gibt es ein Problem?

Der französische Mathematiker und Philosoph Blaise Pascal (1623-1662) sagte einmal: »Alles Unheil des Menschen entstammt seiner Unkenntnis des Stillsitzens.«

Ich würde dem noch hinzufügen: »... und nicht zu wissen, wann er stillsitzen soll.«

Im Jahr 1967 befand sich Israel im Krieg mit Ägypten, Syrien und Jordanien. Mitten in diesem Sechstagekrieg fragte ein Reporter den ehemaligen britischen Premierminister Harold Macmillan, was er über das Problem im Nahen Osten dachte.

Ohne zu zögern antwortete der Staatsmann im Ruhestand: »Es gibt kein Problem im Nahen Osten.«

»Was meinen Sie damit, ›Es gibt kein Problem im Nahen Osten‹?

Wissen Sie denn nicht, dass dort ein fürchterlicher Krieg tobt?«, fragte der Reporter empört. »Ist Ihnen denn nicht klar, dass Bomben vom Himmel fallen, Panzer in die Luft gejagt werden und Soldaten einander erschießen? Viele Menschen sind tot oder verwundet. Was soll das heißen: ›Es gibt kein Problem im Nahen Osten‹?«

In aller Ruhe antwortete der erfahrene Politiker: »Sir, ein Problem ist etwas, das eine Lösung hat. Es gibt keine Lösung für den Nahen Osten. Deshalb kann es kein Problem sein.«

Wie viel Zeit verschwenden wir in unserem Leben, weil wir uns um Angelegenheiten sorgen, für die es zu dieser Zeit keine Lösung gibt, und die somit also auch kein Problem darstellen?



Entscheidungen treffen

Ein Problem mit einer Lösung bedarf einer Entscheidung. Aber wie treffen wir die wichtigen Entscheidungen in unserem Leben?

Üblicherweise versuchen wir, jemand anderen zu finden, der uns die schwierigen Entscheidungen abnimmt. Wenn etwas schief geht, wissen wir wenigstens, wem wir die Schuld geben können. Einige meiner Freunde wenden Tricks an, um mich dazu zu bewegen, für sie Entscheidungen zu treffen, aber darauf falle ich nicht herein. Ich zeige ihnen nur, wie sie kluge Entscheidungen für sich selbst treffen können.

Wenn wir an einem Kreuzweg angelangt sind und nicht wissen, welche Richtung uns behagt, sollten wir uns an den Straßenrand setzen, eine Pause machen und auf einen Bus warten. Der kommt meistens schon bald, gerade dann, wenn wir ihn nicht erwarten. Im öffentlichen Verkehr gibt es an jedem Bus eine Anzeige, auf der in großen Lettern der Zielort angegeben ist. Wenn Ihnen die Richtung gefällt, steigen Sie ein. Wenn nicht, warten Sie eben etwas länger.

Der nächste Bus kommt bestimmt.

Anders gesagt: Wenn wir eine Entscheidung zu treffen haben und uns unsicher sind, sollten wir uns hinsetzen, eine Pause machen und abwarten. Bald, meistens, wenn wir es gar nicht erwarten, wird die Lösung auftauchen. Jede Lösung hat ihr eigenes Ziel. Wenn uns dieses Ziel passt, dann nehmen wir sie an. Wenn nicht, warten wir ab. Die nächste Lösung kommt bestimmt.

Auf diese Weise treffe ich meine eigenen Entscheidungen. Ich sammle alle Informationen, die ich brauche, und warte auf die Lösung. Wenn ich geduldig ausharre, wird eine gute Lösung bestimmt auftauchen. Und das geschieht meistens dann, wenn ich überhaupt nicht daran denke.



Anderen die Schuld geben

Wenn Sie vor einer wichtigen Entscheidung stehen, können Sie die oben erwähnte Strategie anwenden. Aber Sie müssen diesem Verfahren nicht folgen; schließlich ist es Ihre Entscheidung. Wenn es nicht funktioniert, geben Sie mir bitte nicht die Schuld.

Eine Studentin kam in unser Kloster und wollte einen unserer Mönche sehen. Sie hatte am nächsten Tag eine wichtige Prüfung und bat ihn, Kraftlieder für sie zu singen (Chanting), die ihr Glück bringen sollten. Der Mönch tat ihr freundlicherweise den Gefallen, weil er glaubte, ihr damit Selbstvertrauen verleihen zu können.

Natürlich berechnete er nichts für seine Dienste, und die Studentin hinterließ auch keine Spende.

Wir haben die junge Frau nicht wieder gesehen. Aber ihre Freunde erzählten mir, dass sie überall herumerzähle, die Mönche unseres Tempels taugten nichts, weil sie das Chanting nicht ordentlich beherrschten. Sie war nämlich durch die Prüfung gefallen.

Allerdings teilten mir ihre Freunde auch mit, dass sie für diese Prüfung so gut wie überhaupt nicht gelernt hatte. Sie war ein Party-Mädchen und hatte gehofft, dass sich die Mönche um den »weniger wichtigen« akademischen Aspekt des Studentenlebens kümmern würden.

Es mag uns eine gewisse Befriedigung verschaffen, jemand anderem die Schuld zuzuschieben, wenn in unserem Leben etwas schief geht, aber damit wird das Problem nur selten gelöst.

Es juckte den Mann am Gesäß.

Er kratzte sich am Kopf.

Das Jucken wollte nicht verschwinden.



Das passiert, wenn man die Schuld auf andere ablädt, meinte Ajahn Chah. Man kratzt sich am Kopf, obwohl es einen am Po juckt.

Die drei Fragen des Kaisers

Man bat mich, bei einem Ausbildungsseminar in Perth als Hauptredner aufzutreten. Ich hatte keine Ahnung, warum ausgerechnet ich dort sprechen sollte. Als ich dort ankam, empfing mich eine Frau, deren Namensschildchen sie als Organisatorin des Seminars auswies.

»Erinnern Sie sich an mich?«, fragte sie. Eine der gefährlichsten Fragen, die es gibt. Ich beschloss, direkt zu sein und verneinte.

Lächelnd erzählte sie mir, dass ich sieben Jahre zuvor an einer Schule, an der sie Direktorin gewesen war, einen Vortrag gehalten hatte. Eine Geschichte, die ich damals erzählte, ermutigte sie, ihr Leben gänzlich umzustellen. Sie kündigte ihre Stellung und begann unermüdlich daran zu arbeiten, ein Programm für Kinder zu entwickeln, die sich der Gesellschaft entzogen hatten –

Straßenkinder, minderjährige Prostituierte, Drogenabhängige -, um ihnen eine neue Chance zu geben, die auf ihre jeweilige Lage individuell zugeschnitten war. Sie sagte mir, dass meine Geschichte die Richtschnur für ihr Programm geworden sei. Diese Geschichte war einem Buch von Kurzgeschichten entnommen, die Leo Tolstoi zusammengetragen und ich als Student gelesen hatte.⁷

Vor langer Zeit lebte ein Kaiser, der nach einer Lebensphilosophie Ausschau hielt. Er brauchte Weisheit, um sein Land und sich selbst zu beherrschen. Die Religionen und Philosophien seiner Zeit entsprachen

seinem Anspruch nicht. Also mühte er sich, seine Philosophie in der Lebenserfahrung zu finden.

Irgendwann erkannte er, dass er nur Antworten zu drei grundlegenden Fragen benötigte. Diese Antworten würden ihm die weise Führung verleihen, die er benötigte. Die drei Fragen lauteten: 1. Wann ist die wichtigste Zeit?

2. Wer ist der wichtigste Mensch?

3. Was ist die wichtigste Sache, die zu tun ist?

Nach einer langen Suche, die, nebenbei erwähnt, den größten Raum der Geschichte einnimmt, fand er die Antworten, als er sich zu einem Eremiten aufmachte. Was glauben Sie wohl, wie die Antworten lauten? Bitte sehen Sie sich die Fragen noch einmal an.

Bitte machen Sie jetzt eine Pause, ehe Sie weiter lesen.

Wir alle kennen die Antwort der ersten Frage, aber wir vergessen sie nur allzu oft. Die wichtigste Zeit ist natürlich »jetzt«. Das ist die einzige Zeit, die wir wirklich zur Verfügung haben. Wenn Sie also ihren Eltern sagen möchten, wie sehr Sie sie lieben, wie dankbar Sie sind, dass sie Ihre Eltern sind, dann tun Sie es jetzt! Nicht morgen.

Nicht in fünf Minuten. Jetzt. In fünf Minuten kann es schon zu spät sein.

Wenn Sie sich bei Ihrem Partner entschuldigen möchten, lassen Sie sich bitte nicht erst allerlei Gründe einfallen, weshalb Sie es lieber doch nicht tun sollten. Tun Sie es einfach sofort. Eine solche Gelegenheit könnte nie wiederkommen. Ergreifen Sie den Augenblick.

Die Antwort auf die zweite Frage ist sehr tiefgründig. Nur wenige Menschen kommen auf die richtige Antwort. Als ich sie zu meiner Studentenzeit las, beschäftigte sie mich noch tagelang. Sie sah viel tiefer in die Frage hinein, als ich mir je vorgestellt hatte. Die Antwort lautet: Der wichtigste Mensch ist der, mit dem man gerade zusammen ist. Der Mensch neben Ihnen.

Ich erinnerte mich daran, wie ich mich mit Fragen an Professoren gewandt hatte, die mir nicht gut zuhörten. Nach außen hin sah es zwar so aus, als liehen sie mir ihr Ohr, aber eigentlich wollten sie nur, dass ich fort ging. Sie hatten Wichtigeres zu tun. Das spürte ich damals, und es war ein unangenehmes Gefühl. Ich erinnerte mich auch daran, wie ich mir einmal ein Herz fasste und einen berühmten Redner ansprach, um ihm eine persönliche Frage zu stellen. Wie überrascht und glücklich war ich, als er mir seine volle

Aufmerksamkeit schenkte. Professoren warteten darauf, mit ihm zu sprechen, und er hörte mich an, mich, den langhaarigen Studenten.

Damit gab er mir das Gefühl, wichtig zu sein. Das machte einen riesigen Unterschied aus.

Sie können nur dann ein wirkliches Gespräch führen, wirklich Liebe vermitteln, wenn der Mensch, in dessen Gegenwart Sie sich befinden – ganz gleich, wer es ist – für Sie zu diesem Zeitpunkt der wichtigste Mensch der Welt ist. Der andere spürt das. Er weiß es. Er reagiert darauf.

Verheiratete Paare beschwerten sich oft darüber, dass der andere Partner nicht wirklich zuhört. Damit ist gemeint, dass der Partner einem nicht mehr das Gefühl von Wichtigkeit vermittelt.

Scheidungsanwälte würden sich nach einem anderen Beruf umsehen müssen, wenn jeder Mensch an die Antwort auf des Kaisers zweite Frage denken und sie in die Praxis umsetzen würde. Ganz gleich, wie müde, erschöpft oder beschäftigt wir auch sein mögen – wenn wir mit unserem Partner zusammen sind, sollten wir ihm das Gefühl geben, dass er für uns der wichtigste Mensch auf der Welt ist.

Wenn wir im Geschäftsleben einen potenziellen Kunden so behandeln, als sei er in diesem Augenblick der wichtigste Mensch auf der Welt für uns, würden sich unsere Umsätze vergrößern, und unser Lohn würde steigen.

Der Kaiser in der ursprünglichen Geschichte entging einem Anschlag auf sein Leben, weil er einem kleinen Jungen auf dem Weg zum Eremiten gut zuhörte. Der mächtige Kaiser traf mit einem kleinen Jungen zusammen, und

weil dieses Kind bei dieser Begegnung der wichtigste Mensch für den Kaiser war, rettete es sein Leben. Wenn mich Freunde nach einem langen Arbeitstag aufsuchen und mit mir über ihre Sorgen sprechen wollen, dann denke ich an die zweite Frage des Kaisers und schenke ihnen meine ganze Aufmerksamkeit. Das ist Selbstlosigkeit. Mitgefühl versorgt Sie nämlich auch mit dem erforderlichen Energiestrom. Probieren Sie es aus, und Sie werden erleben, dass es funktioniert.

Die Organisatorin des Erziehungsseminars beherzigte genau diese Regel bei ihren ersten Gesprächen mit den Kindern, denen sie helfen wollte: »Der wichtigste Mensch ist der, mit dem man gerade zusammen ist.« Für viele dieser Kinder war es das erste Mal, dass sie ernst genommen wurden, vor allem von einer einflussreichen Erwachsenen. Weil sie ihnen Wichtigkeit verlieh, hörte sie gut zu und fällte keine Urteile. Die Kinder fühlten sich geachtet, und ihr Plan ging auf.

Letztendlich war ich übrigens doch nicht der Hauptredner der Veranstaltung. Nach mir stand ein Junge auf und erzählte seine Geschichte. Wie problematisch seine Familienverhältnisse gewesen waren, wie er mit Drogen und kriminellen Handlungen zu tun gehabt hatte, wie durch das Programm wieder Hoffnung in sein Leben eingekehrt war und wie sehr er sich darauf freute, bald zur Universität gehen zu können. Ich hatte Tränen in den Augen. Dieser Junge hatte wahrlich den wichtigsten Vortrag gehalten.

Den größten Teil des Lebens verbringt man mit sich allein. Dann ist man selbst der wichtigste Mensch, nämlich der, mit dem man zusammen ist. Man hat genug Zeit, sich selbst wichtig zu nehmen.

Wer ist der erste Mensch, den Sie am Morgen wahrnehmen? Sich selbst! Sagen Sie jemals: »Guten Morgen, selbst! Ich wünsche dir einen schönen Tag!« Ich tue das. Wer ist der letzte Mensch, den Sie vor dem Einschlafen wahrnehmen? Wieder Sie selbst! Ich wünsche mir immer eine gute Nacht. Ich nehme mich in den vielen privaten Momenten meines Tages wichtig. Das funktioniert.

Die Antwort auf die dritte Frage des Kaisers: »Was ist die wichtigste Sache, die zu tun ist« lautet: »sich kümmern«. Damit sind zwei Angelegenheiten zusammengeführt, nämlich einmal, dass man behutsam zu Werke gehen,

und zum anderen, dies mit Sorge und Liebe tun soll. Bevor ich anhand von mehreren Geschichten näher ausführe, was »sich kümmern« bedeutet, möchte ich die drei Fragen des Kaisers mit den Antworten zusammenfassen: 1. Wann ist die wichtigste Zeit? Jetzt.



2. Wer ist der wichtigste Mensch? Der, mit dem man gerade zusammen ist.
3. Was ist die wichtigste Sache, die zu tun ist? Sich kümmern.

Die Kuh, die weinte

Als ich einmal etwas früher zum Meditationsunterricht in die Haftanstalt kam, wartete ein Gefangener auf mich, den ich zuvor noch nie gesehen hatte. Er war ein Hüne mit wildem Haar und Bart und jeder Menge Tätowierungen auf den Armen. Die Narben in seinem Gesicht verrieten mir, dass er schon so manchen Streit ausgefochten hatte. Er sah so Furcht erregend aus, dass ich mich fragte, warum ausgerechnet dieser Kerl das Meditieren erlernen wollte. Er war so gar nicht der Typ dafür. Aber darin hatte ich mich gründlich geirrt.

Er erzählte mir von einem Vorfall, den er ein paar Tage zuvor erlebt und der ihn höllisch erschreckt hatte. Mit starkem irischem Akzent erzählte er mir von seiner Kindheit in den brennenden Straßen von Belfast. Als Siebenjähriger war er zum ersten Mal Opfer einer Messerstecherei geworden. Ein älterer Schüler, ein bekannter Schläger, forderte ihn auf, das Geld herauszurücken, das er fürs Mittagessen von zu Hause mitgebracht hatte. Der kleine Junge weigerte sich. Der Ältere zog ein langes Messer und stellte die Frage noch einmal. Der Kleine glaubte, dass der andere nur bluffte und lehnte wieder ab. Ein drittes Mal fragte der Schläger nicht. Er trieb einfach das Messer in den Arm des Siebenjährigen, zog es dann wieder heraus und ging ungerührt davon.

Der Mann erzählte mir, dass er völlig geschockt das Schulgelände verließ und zum Haus seines Vaters in der Nachbarschaft rannte.

Blut strömte seinen Arm hinunter. Sein arbeitsloser Vater sah sich die Wunde kurz an und ging dann mit seinem Sohn in die Küche.

Aber nicht etwa, um die Wunde zu verarzten. Der Vater zog eine Schublade auf, ergriff ein großes Küchenmesser, drückte es seinem

Sohn in die Hand und forderte ihn auf, zur Schule zurückzukehren und damit den anderen Jungen zu stechen.

So war er erzogen worden. Wenn er nicht so groß und stark geworden wäre, hätte er wahrscheinlich schon vor langem das Zeitliche gesegnet.

Diese Haftanstalt war eine Gefängnis-Farm. Häftlinge mit kurzen Strafen und jene, die nach einer langen Freiheitsstrafe kurz vor der Entlassung standen, sollten dort auf das Leben danach vorbereitet werden. Einige erhielten damit die Gelegenheit, eine landwirtschaftliche Ausbildung zu absolvieren. Außerdem versorgte die Ernte dieser Farm alle Gefängnisse bei Perth mit Nahrungsmitteln, wodurch die Kosten niedrig gehalten werden konnten. Genau wie die australischen Bauern, die außer Getreide und Gemüse auch Kühe, Schafe und Schweine züchten, hatte sich diese Farm ebenfalls auf all diese landwirtschaftlichen Tätigkeiten verlegt.

Aber im Gegensatz zu den anderen Farmen betrieb dieser Gefängnis-Bauernhof auch seinen eigenen Schlachthof.

Jeder Häftling musste einen Job auf der Farm übernehmen. Es war nicht zu übersehen, dass sich die Insassen um die Arbeit im Schlachthof rissen. Sie war vor allem bei den gewalttätigen Männern äußerst beliebt, die besonders gern die Arbeit des Abschlachtens verrichteten. Um diesen Job musste man regelrecht kämpfen.

Der Mann beschrieb mir den Schlachthof. Es gab starke Gitter aus Edelstahl, die am Eingang weit auseinander gesetzt waren, aber innerhalb des Gebäudes immer näher zusammenliefen, bis sie so schmal waren, dass nur ein Tier hindurchpasste. Neben diesem schmalen Gang stand er als

Schlachter mit seinem Bolzenschussgerät auf einem Podest. Kühe, Schweine oder Schafe wurden mit Hunden und Stöcken in den Edelstahl-Trichter getrieben. Er berichtete, dass alle Tiere schrien, jedes auf seine Weise, und jedes versuchte zu flüchten. Die Tiere rochen den Tod, hörten den Tod, spürten den Tod. Wenn das Tier an dem Podest angelangt war, krümmte und

wand es sich und stieß laute, klagende Töne aus. Obwohl ein Schuss aus seinem Bolzenschussgerät einen riesigen Bullen auf der Stelle hätte töten können, stand kein Tier so still, dass er auf Anhieb genau zielen konnte. Also fiel der erste Schuss, um das Tier zu betäuben und der zweite, um es zu töten. Ein Schuss zur Betäubung, ein Schuss zur Tötung. Ein Tier nach dem anderen. Jeden Tag aufs Neue.

Der Ire wurde ziemlich aufgeregt, denn jetzt wollte er von dem Vorfall berichten, den er nur wenige Tage zuvor erlebt und der ihn so aus der Fassung gebracht hatte. Er begann zu fluchen und sagte wiederholt: »Es ist die Gott verdammte Wahrheit.« Er hatte Angst, dass ich ihm nicht glauben würde.

An jenem Tag brauchten die Gefängnisse nahe Perth Rindfleisch.

Also wurden Kühe geschlachtet. Ein Schuss zur Betäubung, ein Schuss zur Tötung. Er hatte schon eine große Anzahl von Tieren erledigt, als eine Kuh auf eine Weise herankam, wie er es noch nie zuvor erlebt hatte. Diese Kuh war still. Sie schnaufte nicht einmal.

Mit gesenktem Kopf näherte sie sich langsam dem Podest, ohne dass auch nur der geringste Druck auf sie ausgeübt werden musste. Am Ziel blieb sie ganz ruhig stehen. Sie tobte nicht, wand sich nicht, brüllte nicht und versuchte auch nicht zu flüchten.

Auf einmal hob sie langsam den Kopf und starrte ihren Henker bewegungslos an.

Der Ire hatte so etwas noch nie erlebt. Er war vollkommen verwirrt, konnte weder sein Gewehr auf die Kuh richten noch ihrem Blick ausweichen. Die Kuh schien direkt in sein Innerstes hineinzuschauen.

Zeit und Raum waren für ihn verschwunden. Er konnte mir nicht sagen, wie lange die Kuh diesen Blickkontakt aufrechterhielt, aber dann entdeckte er etwas, das ihn weitaus mehr erschütterte. Im linken Auge der Kuh, oberhalb des unteren Augenlids, begann sich Wasser zu sammeln. Es wurde immer mehr, und irgendwann lief das Auge über, und das Wasser tröpfelte heraus, rollte langsam über



ihre Wange und bildete eine glitzernde Tränenkette. Längst verschlossene Türen begannen sich in seinem Herzen zu öffnen.

Ungläubig beobachtete er, dass jetzt auch das rechte Auge der Kuh nass wurde und sich dort so viel Wasser ansammelte, dass bald darauf ein zweiter Tränenstrom floss.

Die Kuh weinte.

Da brach der Mann zusammen.

Er sagte mir, dass er sein Bolzenschussgerät auf den Boden geworfen und den Wachen fluchend zugebrüllt hatte, dass sie mit ihm tun könnten, was sie wollten, »ABER DIESE KUH WIRD

NICHT STERBEN!«

Er sagte mir, dass er jetzt Vegetarier sei.

Die Geschichte stimmte. Andere Häftlinge der Gefängnis-Farm bezeugten sie mir gegenüber. Die Kuh, die weinte, hatte einem der gewalttätigsten Männer gezeigt, was »sich kümmern« bedeutet.

Das kleine Mädchen und ihre Freundin

Ich erzählte die Geschichte von der Kuh, die weinte, in einem Seniorenheim auf dem Land im Südwesten Westaustraliens. Einer der alten Männer kannte aus seiner Jugend eine ähnliche Geschichte, die sich zu Beginn des vergangenen Jahrhunderts ereignet hatte.

Die Tochter seines Freundes war vier oder fünf Jahre alt gewesen.

Eines Tages bat sie ihre Mutter um eine Untertasse mit Milch. Die sehr beschäftigte Mutter freute sich, dass ihre Tochter Milch trinken wollte und dachte nicht weiter darüber nach, warum sie das Getränk unbedingt in einer Untertasse wünschte.

Am nächsten Tag bat das Mädchen zur selben Zeit abermals um eine Untertasse voller Milch. Die Mutter gab sie ihr gern. Kinder spielen ja öfter mal mit Lebensmitteln, und die Mutter war froh, dass ihre Tochter sich für ein gesundes Getränk entschieden hatte.

Die Geschichte wiederholte sich ein paar Tage lang, und da die Mutter ihre Tochter die Milch nie wirklich trinken sah, fragte sie sich, was das Kind damit tat. Sie beschloss, ihrer Tochter heimlich zu folgen.

In jenen Tagen waren die meisten Häuser in diesem Teil Australiens auf Baumstümpfen errichtet. Das kleine Mädchen verließ das Haus, kniete sich neben dem Gebäude nieder, stellte die Untertasse hin und rief mit leiser Stimme etwas in die dunkle Fläche unterhalb des Hauses hinein. Nach wenigen Minuten kroch eine riesige schwarze Tiger-Otter hervor, eine der giftigsten Schlangen der Welt. Sie trank die Milch, während das Kind freudig strahlend direkt neben ihr saß. Die Mutter konnte nichts unternehmen. Voller Entsetzen sah sie zu, wie die Schlange die Milch aufzog und dann wieder unter das Haus zurückkroch. Am Abend erzählte sie ihrem Mann die Geschichte. Er beruhigte sie und sagte ihr, sie solle der



Tochter am nächsten Morgen wieder eine Untertasse mit Milch geben. Er werde die Sache schon in Ordnung bringen.

Am nächsten Morgen bat das kleine Mädchen wieder um ihre Untertasse mit Milch. Wie üblich nahm sie die Untertasse mit nach draußen und rief ihre Freundin. Doch das Tier hatte sich kaum gezeigt, als ein Schuss aus dichter Nähe abgegeben wurde. Die Tiger-Otter schlug heftig gegen einen der Baumstümpfe, und vor den Augen des kleinen Mädchens spaltete sich ihr Kopf in zwei Hälften. Der Vater, der sich hinter einem Busch verborgen gehalten hatte, erhob sich und steckte das Gewehr weg.

Von da an verweigerte das kleine Mädchen jegliche Nahrung.

Ganz gleich, was die Eltern auch versuchten, das Kind aß nichts mehr. Es wurde ins Krankenhaus gebracht, doch auch dort konnte ihm nicht geholfen werden. Das kleine Mädchen starb.

Der Vater hätte ebenso gut seine kleine Tochter erschießen können, als er vor ihren Augen ihre Freundin erschoss.

Ich fragte den alten Mann, der mir diese Geschichte erzählte, ob er denn glaube, dass diese Tiger-Otter dem Kind jemals einen Schaden zugefügt hätte.

»Das ist völlig unwahrscheinlich«, erklärte er.

Ich bin der gleichen Meinung.

Die Schlange, der Bürgermeister und der Mönch

Ich habe über acht Jahre als Mönch in Thailand gelebt. Den größten Teil der Zeit verbrachte ich in Waldklöstern, wo ich mit Schlangen zusammenwohnte. Als ich 1974 erstmals dorthin kam, erzählte man mir, dass es in Thailand hundert verschiedene Schlangenarten gäbe, von denen neunundneunzig giftig sind – ihr Biss ist tödlich. Die übrige Schlange würgt Menschen zu Tode.

Als ich dort lebte, sah ich fast jeden Tag Schlangen. Einmal trat ich auf ein riesiges Exemplar, das sich in meiner Hütte aufgehalten hatte. Wir sprangen beide hoch – glücklicherweise in die entgegengesetzte Richtung. Eines frühen Morgens pinkelte ich sogar einmal auf eine Schlange, weil ich sie für einen Stock hielt. Natürlich entschuldigte ich mich (vielleicht glaubte die Schlange ja auch, von heiligen Wassern gesegnet worden zu sein). Und einmal beobachtete ich beim Chanting, wie eine Schlange über den Rücken eines Mönchs kroch. Er drehte sich erst herum, als sie seine Schulter erreicht hatte – und da wandte auch die Schlange den Kopf, um ihn anzusehen. Ich hörte mit dem Chanting auf. Ein paar horrenden Minuten lang sahen Mönch und Schlange einander in die Augen.

Dann ließ der Mönch vorsichtig seine Robe fallen, das Tier schlängelte sich davon, und wir machten mit dem Chanting weiter.

Als Waldmönche waren wir dazu angehalten, allen Geschöpfen Liebe und Güte entgegenzubringen, vor allem Schlangen. Wir kümmerten uns um ihr Wohlergehen. Das dürfte der Grund sein, weshalb in jenen Tagen kein einziger Mönch je von einer Schlange gebissen wurde.

Während meines Verbleibs in Thailand begegneten mir zwei riesige Schlangen. Die erste war eine mindestens sieben Meter lange Python, deren Körper den Umfang meiner Oberschenkel aufwies.

Wenn einem so etwas begegnet, bleibt man einfach ungläubig stehen. Ich wischte mir die Augen, aber die Schlange war wirklich da. Ich sah sie ein paar Jahre später ein zweites Mal, und viele andere Mönche im Kloster kannten sie auch. Ich habe erfahren, dass sie inzwischen tot ist. Die andere riesige Schlange war eine Königskobra. Es geschah drei Mal in Thailand, dass ich um mich herum verspürte, wie die Atmosphäre plötzlich elektrisch geladen erschien. Die Härchen auf meinem Nacken richteten sich auf, und meine Sinne schienen mit einem Mal unerklärlich geschärft zu sein.

Ich bog um die Ecke eines Urwaldpfads, und da sah ich sie: Eine dicke schwarze Schlange, die quer über dem anderthalb Meter breiten Weg lag. Ich konnte weder ihren Kopf, noch ihren Schwanz erkennen, da sich beides im Busch befand. Und die Schlange bewegte sich. Ich konnte ihre Mindestlänge an der Wegesbreite abmessen und erst als ich bis sieben

gezählt hatte, kam der Schwanz in mein Blickfeld. Die Schlange war über zehn Meter lang! Ich sprach mit den Dorfbewohnern darüber, und die verrietten mir, dass es sich um eine Königskobra handelte – um ein riesiges Exemplar!

Ein thailändischer Mönch, der auch einst Schüler von Ajahn Chah gewesen war und heute selbst ein berühmter Lehrer ist, meditierte einmal zusammen mit zahlreichen Mönchen im Urwald. Das Geräusch eines näher kommenden Tieres veranlasste die Mönche, ihre Augen zu öffnen. Und da sahen sie, wie sich eine Königskobra auf sie zu bewegte. In einigen Teilen Thailands wird diese Kobra auch »die Ein-Schritt-Schlange« genannt, weil man nach ihrem Biss nur noch einen Schritt machen kann und dann tot umfällt! Die Königskobra steuerte direkt auf den Senior-Mönch zu, hob ihr Haupt auf gleiche Augenhöhe mit ihm, öffnete ihr Maul und zischelte ihn an.

Was würden Sie da tun? Weglaufen hat keinen Sinn. Diese großen Schlangen sind erheblich fixer als ein Mensch.

Der thailändische Mönch lächelte, hob ganz langsam seine rechte Hand, fuhr der Königskobra sanft über den Kopf und sagte auf Thai:

»Danke, dass du mich besuchen kommst.« Alle Mönche waren Zeugen dieses Vorfalles.

Dieser Mönch war für seine außergewöhnliche Güte bekannt. Die Kobra stellte ihr Zischeln ein, schloss das Maul, senkte den Kopf und glitt zu einem der anderen Mönche. Der sagte später, dass er nie im Leben in der Lage gewesen wäre, eine Königskobra am Kopf zu streicheln! Er erstarrte vor Entsetzen und wünschte sich nur, das Tier würde einen seiner Kollegen heimsuchen. Auch hier schlug die Königskobra nicht zu. Nachdem sie den Mönchen ihre Aufwartung gemacht hatte, verschwand sie genauso schnell, wie sie gekommen war.

Der Mönch, der die Kobra gestreichelt hatte, besuchte uns einmal für mehrere Monate in unserem Kloster in Australien. Wir waren gerade dabei, unsere Haupthalle zu errichten und brauchten noch die Genehmigung der örtlichen Autoritäten für weitere geplante Bauprojekte. Eines Tages kam der

Bürgermeister des Orts vorbei, um sich selbst ein Bild davon zu machen, womit wir beschäftigt waren.

Dieser Bürgermeister war der bei weitem einflussreichste Mensch der ganzen Umgebung. Er war dort aufgewachsen, ein sehr erfolgreicher Farmer und zudem noch unser Nachbar. Er erschien in einem gut sitzenden, teuren Anzug, wie sich das für einen Bürgermeister gehört. Die Jacke war nicht zugeknöpft und enthüllte einen riesigen australischen Bierbauch, der den Hemdknöpfen einiges abverlangte und weit über den Hosenbund hinausragte. Der thailändische Mönch, der kein Wort Englisch sprach, musterte den Bauch des Bürgermeisters. Ehe ich ihn aufhalten konnte, war er schon auf ihn zugetreten und hatte begonnen, diesen Bauch zu streicheln.

»Oh nein!«, dachte ich. »Du darfst doch dem ehrenwerten Herrn Bürgermeister nicht einfach auf den Bauch klopfen! Wie furchtbar!

Jetzt werden unsere Bauprojekte bestimmt niemals genehmigt



werden! Wir sind erledigt! Wir können das Kloster ebenso gut gleich schließen!«

Der Thai fuhr fort, den Bauch des Bürgermeisters zu streicheln und zu beklopfen. Und je länger er damit zu Gange war, desto mehr begann der Bürgermeister zu lächeln und zu kichern. Nach wenigen Sekunden gluckste er schon so fröhlich wie ein Baby. Offensichtlich gefiel es ihm außerordentlich gut, dass dieser ungewöhnliche Mönch seinen Bauch streichelte und rieb.

Alle unsere Baupläne wurden genehmigt, und der Bürgermeister erwies sich als einer unserer besten Freunde und Helfer.

Der essenzielle Teil des »sich Kümmerns« hat mit unseren Beweggründen zu tun. Dieser thailändische Mönch hatte ein so reines Herz, dass er

Königskobras am Kopf und Bürgermeister am Bauch streicheln konnte und beiden damit einen Gefallen tat. Ich würde Ihnen allerdings nicht raten, seinem Beispiel zu folgen.

Jedenfalls so lange nicht, bis Sie wie ein Heiliger das »sich kümmern« gänzlich verinnerlicht haben.

Die böse Schlange

Die letzte Schlangen-Story in diesem Buch wurde einer alten buddhistischen Jataka-Geschichte entnommen. Sie zeigt, dass »sich kümmern« nicht immer bedeutet, sanftmütig, mild und passiv zu sein und sich alles gefallen lassen zu müssen.

In einem Wald am Rand eines Dorfes lebte eine böse Schlange. Sie war hinterlistig, gehässig, gemein und biss Menschen aus schierer Freude. Im fortgeschrittenen Schlangen-Alter dachte sie darüber nach, was mit ihr wohl nach dem Tod geschehen würde. Bisher hatte sich das Tier durchs Leben geschlängelt und sich zischelnd über alle religiösen Schlangen lustig gemacht. Ihrer Ansicht nach waren diese Schlangen dumm, leichtgläubig und fielen auf jeden Unsinn herein.

Aber jetzt begann sie sich für das Thema zu interessieren.

Nicht fern ihres eigenen Lochs lebte eine heilige Schlange auf einem Hügel. Alle heiligen Wesen leben oben auf einem Hügel oder Berggipfel, auch heilige Schlangen. Das ist eben Tradition. Man hat schließlich noch nie von einem heiligen Mann gehört, der in einem Sumpf haust.

Eines Tages beschloss die böse Schlange, die heilige Schlange zu besuchen. Sie zog einen langen Trenchcoat an und setzte sich eine Brille mit dunklen Gläsern auf, damit ihre Freunde sie nicht erkannten. Das wäre ihr sehr peinlich gewesen. Dann glitt sie den Berg hinauf, bis sie zum Kloster der heiligen Schlange kam. Sie erschien mitten in der Predigt. Die heilige Schlange saß auf einem Stein und war von Hunderten aufmerksam lauschender Schlangen umgeben. Die böse Schlange rutschte an den Rand, suchte sich einen Platz nahe dem Ausgang und sperrte die Ohren weit auf.

Je mehr sie hörte, desto mehr Sinn schienen ihr die Worte der heiligen Schlange zu ergeben. Allmählich reifte die Überzeugung in

ihr heran, dass die heilige Schlange Recht haben musste. Ja, alles, was sie sagte, stimmte! Die böse Schlange wurde immer ekstatischer und schließlich bekehrt. Nach der Predigt schlich sie zur heiligen Schlange, beichtete unter Tränen die zahllosen Sünden ihres Lebens und versprach, sich von nun an gründlich zu ändern. Sie würde eine ganz andere Schlange werden. Sie gelobte vor der heiligen Schlange, nie wieder einen Menschen zu beißen. Von jetzt an würde sie gütig sein und sich kümmern. Sie würde anderen Schlangen ebenfalls beibringen, gut zu werden. Ja, sie hinterließ sogar eine Spende, als sie die Versammlung verließ. Wobei sie natürlich darauf achtete, dass keinem ihre Großzügigkeit entging.

Schlangen können zwar miteinander kommunizieren, aber den Menschen kommt alles wie der gleiche Zischlaut vor. Die böse Schlange – oder vielmehr die einstmals böse Schlange – konnte den Dorfbewohnern leider nicht mitteilen, dass sie inzwischen Pazifistin geworden war. Die Leute mieden sie immer noch. Allerdings wunderten sie sich schon ein wenig über das Amnesty International Abzeichen, das jetzt groß auf ihrer Brust prangte. Ein Dorfbewohner war eines Tages so von den Klängen seines Walkmans eingenommen, dass er aus Versehen direkt an der Schlange vorbeitänzelte. Aber die einstmals böse Schlange schlug nicht zu, sondern lächelte nur mild.

Da begriffen die Dorfbewohner, dass die böse Schlange ihnen nicht mehr gefährlich war. Sie streiften das Tier fast, wenn es mit gekreuztem Körper und geschlossenen Augen außerhalb seines Lochs über den Sinn des Lebens meditierte. Und dann tauchten ein paar ungezogene Jungen aus dem Dorf auf, um die einstmals so gefürchtete Schlange zu hänseln.

»He, du schmieriges Kriechtief!«, höhnten sie aus sicherer Entfernung.
»Zeig uns deine Giftzähne, wenn du überhaupt noch welche hast, du übergewichtiger Wurm. Was für ein Schwächling du bist, ein Waschlapfen, eine Schande für deine Artgenossen!«

Der Schlange gefiel es überhaupt nicht, als schmieriges Kriechtief oder als übergewichtiger Wurm bezeichnet zu werden, obwohl da ja ein Körnchen

Wahrheit drinsteckte. Aber wie konnte sie sich verteidigen? Sie hatte doch gelobt, niemanden mehr zu beißen!

Als sie sahen, dass die Schlange nicht reagierte, wurden die Jungen kühner und begannen Steine und Erdklumpen nach ihr zu werfen.

Sie lachten laut, als ein Stein ihr Ziel traf. Die Schlange wusste ganz genau, dass sie schnell genug war, um einen der Jungen zu beißen, bevor er auch nur das Wort »Tierschutzverein« hätte aussprechen können. Aber ihr Eid hielt sie davon ab. Die Jungen kamen noch näher und begannen, die Schlange mit einem Stock zu verprügeln.

Die Schlange ließ sich die furchtbaren Schläge gefallen, glaubte aber jetzt zu begreifen, dass man in der wirklichen Welt tatsächlich gemein sein muss, um zu überleben. Religion war nichts weiter als ein großer Haufen Unsinn und brachte einem nur Schläge ein. Voller Schmerzen schlängelte sie sich mühsam den Berg hinauf, um diesen Scharlatan einer heiligen Schlange aufzusuchen und von ihrem Eid befreit zu werden.

Die heilige Schlange sah die übel zugerichtete Schlange mit den vielen blauen Flecken und den dicken Beulen langsam heranrobben und fragte: »Was ist denn mit dir passiert?«

»Es ist alles deine Schuld!«, beschwerte sich die einstmals böse Schlange voller Verbitterung.

»Was meinst du damit, dass es meine Schuld ist?«, wollte die heilige Schlange wissen.

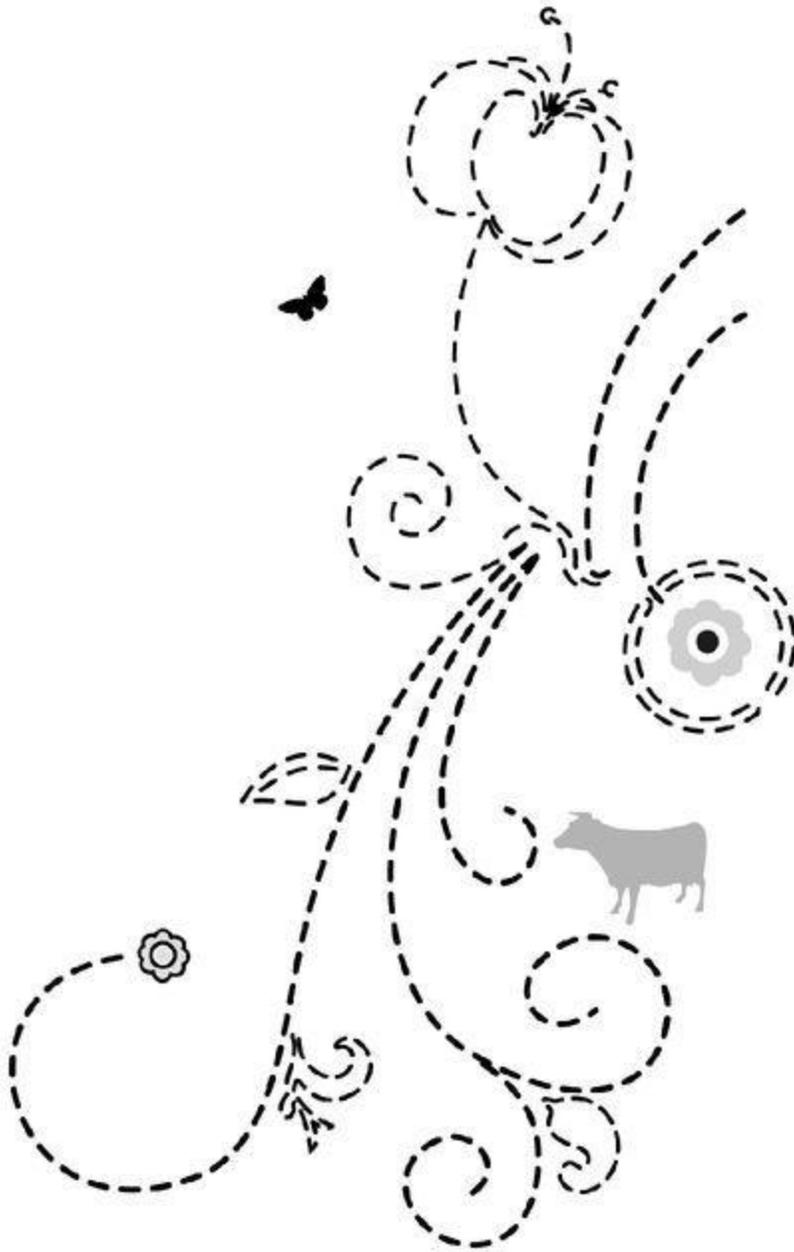
»Du hast mir verboten zu beißen! Schau doch selbst, was mir passiert ist! Das mit der Religion funktioniert vielleicht hinter dem Schutz von Klostermauern, aber in der wirklichen Welt ...«

»Ach, du dumme Schlange!«, unterbrach die heilige Schlange.

»Was bist du doch bescheuert! So ein dämliches Tier! Es stimmt, dass ich dir empfohlen habe, nicht zu beißen. Aber habe ich dir etwa verboten zu zischeln?«

Sogar Heilige müssen manches Mal im Leben aus Güte zischeln.

Aber niemand muss beißen.



Weisheit und innere Ruhe



Die Flügel des Mitgefühls

Wenn man sich Güte als eine wunderschöne Taube vorstellt, dann wird sie auf Flügeln der Weisheit getragen. Mitgefühl ohne Weisheit ist nie wirklich erhebend.

Wie in der klassischen Geschichte, bei der ein Pfadfinder als gute Tat für den Tag eine alte Dame über eine belebte Straße führt. Dabei wollte die Dame gar nicht die Straße überqueren, doch sie war zu peinlich berührt, um es ihm zu sagen.

Diese Geschichte beschreibt leider nur zu gut, was man in unserer Welt alles unter Mitgefühl versteht. Wir gehen zu oft davon aus, dass wir genau wissen, was der andere braucht.

Ein junger Mann, der von Geburt an gehörlos war, besuchte mit seinen Eltern anlässlich einer gesundheitlichen Routine-

Überprüfung seinen Arzt. Aufgeregt teilte der Arzt den Eltern mit, er habe in einer Fachzeitschrift etwas über eine neue Behandlung für taube Menschen gelesen. Eine einfache und billige Operation könnte zehn Prozent der Menschen, die taub zur Welt gekommen waren, ein hervorragendes Gehör verschaffen. Er fragte die Eltern, ob sie sich darauf einlassen wollten, und beide stimmten augenblicklich zu.

Es stellte sich heraus, dass der junge Mann zu den zehn Prozent gehörte, die nach der Operation perfekt hören konnten. Doch der junge Mann war wütend auf den Arzt und seine Eltern. Natürlich hatte er die vorangegangene Diskussion nicht gehört, und niemand hatte ihn gefragt, ob er denn überhaupt hören wollte. Jetzt beschwerte er sich über den fortwährenden Lärm, der ihn entsetzlich quälte und dem er keinen Sinn entnehmen konnte. Er war überhaupt nicht am Hören interessiert gewesen.



Die Eltern, der Arzt und ich selbst – bevor ich diese Geschichte kannte – waren davon ausgegangen, dass jeder Mensch gern hören möchte. Wir wissen eben ganz genau, was jeder will. Mitgefühl, das von derartigen Mutmaßungen begleitet wird, ist dumm und gefährlich. Es sorgt für viel Leid in dieser Welt.



Gutes für den Sohn

Eltern glauben immer, dass sie am besten wissen, was ihr Kind braucht. Und das ist ein großes Problem, da sie sich oft irren.

Manchmal aber liegen sie richtig. Wie der chinesische Dichter Su Tung P’o (1036-1101), der vor nahezu tausend Jahren folgendes Gedicht schrieb: *Zur Geburt meines Sohnes Wenn ein Kind geboren wird,*

wünscht ihm seine Familie Intelligenz.

Meine Intelligenz

hat mir das ganze Leben zerstört.

Hofft also, dass euer Kind unwissend und dumm wird.

Dann wird es ein ruhiges Leben

mit der Benennung zum Premierminister krönen.

Was Weisheit ist

Als Student verbrachte ich den größten Teil meiner Sommerferien in den Highlands von Schottland. Ich wanderte, zeltete und genoss die Ruhe, die Schönheit und den Frieden der zauberhaften schottischen Berglandschaft.

An einem denkwürdigen Nachmittag schlenderte ich eine schmale Straße am Meer entlang. Die Straße wand sich über eine felsige Landzunge und führte zu den schmalen Buchten im fernen Norden.

Sonnenstrahlen tauchten die außerordentliche Schönheit der Landschaft um mich herum in ein besonders warmes Licht. Das samtige, frische Grün der Wiesen leuchtete, die Klippen wirkten wie gemeißelte Kathedralen, die sich hoch über das sprudelnde Meer erhoben, in dessen blaue Farbe kurz vor Sonnenuntergang leuchtende Lichterketten eingewoben waren. Die kleinen grünen und braunen Felseninseln schienen bis zum Horizont auf den Wellen zu reiten. Sogar die Möwen und Seeschwalben kreisten und glitten durch die Luft, als ob auch sie den Zauber der Stunde genossen. An diesem sonnigen Tag zeigte sich die Natur in einer der malerischsten Landschaften unserer Welt von ihrer besten Seite.

Trotz meines schweren Rucksacks hüpfte ich vor Begeisterung die Straße entlang. Ich war wunschlos glücklich, hatte keine Sorgen und fühlte mich von der Schöpfung verwöhnt und inspiriert.

Vor mir sah ich ein kleines Auto, das am Wegrand neben der Klippe angehalten hatte. Natürlich stellte ich mir vor, dass auch der Fahrer des Wagens so von der Schönheit dieses Tages überwältigt war, dass er angehalten hatte, um diesen Anblick bis zur Neige auszukosten.

Als ich mich dem Wagen soweit genähert hatte, dass ich durch die Rückscheibe sehen konnte, war ich enttäuscht und bestürzt. Der



einzigste Insasse dieses Wagens, ein Mann mittleren Alters, las eine Zeitung. Das Blatt war so groß, dass es den ganzen Blick auf die Welt um ihn herum

blockierte. Also sah dieser Mann anstatt Meer, Inseln, Klippen, Himmel und Wiesen nur Kriege, Politik, Skandale und Sport. Die Zeitung war zwar sehr groß, hatte aber hauchdünne Seiten. Nur ein paar Millimeter jenseits der hässlichen Druckerschwärze

breitete

sich

die

regenbogenfarbige

Hochstimmung der Natur aus. Mir kam der Gedanke, eine Schere aus meinem Rucksack zu ziehen und dem Mann ein kleines Loch in die Zeitung zu schnippeln, damit er eine Ahnung davon erhielt, was er verpasste, während er sich mit den Börsennachrichten abgab.

Aber er war ein äußerst kräftig gebauter Schotte und ich ein magerer, unterernährter Student. Also ließ ich ihn die Nachrichten der Welt verschlingen, während ich in sie hineintanzte.

Unser Geist beschäftigt sich den meisten Teil der Zeit mit dem Stoff, aus dem Zeitungen gemacht werden: Beziehungskrisen, Innenpolitik im familiären und beruflichen Bereich, persönliche Skandale, die uns entsetzlich aufregen und die sportliche Betätigung im Bett. Wenn es uns nicht gelingt, diese »innere Zeitung«

gelegentlich wegzulegen, wenn wir von ihren Nachrichten so besessen sind, dass wir uns um nichts anderes mehr kümmern – ja, dann wird uns die unverdorbene Freude und die Stille der Natur in ihrer schönsten Form immer verborgen bleiben. Dann werden wir nie weise werden.

Kluges Speisen

Einige meiner Freunde gehen gern essen. An manchen Abenden suchen sie sehr teure Restaurants auf und sind bereit, ein kleines Vermögen für eine vorzügliche Mahlzeit auszugeben. Doch sie lassen sich den kulinarischen

Genuss entgehen, weil sie sich intensiv auf das Gespräch mit ihrer Begleitung konzentrieren.

Wer käme auf die Idee, beim Konzert eines bedeutenden Orchesters ins Plaudern zu verfallen? Jegliches Geplapper würde Ihre Freude an der herrlichen Musik vermindern, und wahrscheinlich würde man Sie sogar aus dem Saal werfen. Auch wenn wir einen schönen Film ansehen, würden wir uns durch das Gequatsche anderer sehr gestört fühlen. Warum also müssen die Leute unbedingt miteinander reden, wenn sie zum Essen ausgehen?

In einem mittelmäßigen Restaurant könnte es eine gute Idee sein, ein Gespräch zu beginnen, um die Gedanken von den nicht sehr erhebenden Gerichten abzulenken. Wenn die Speisen jedoch von erlesener Köstlichkeit und zudem noch sehr teuer sind, sollte man seiner Begleitung raten, den Mund zu halten, damit man sich an dem kulinarischen Erlebnis erfreuen kann, für das man bezahlt. Das ist kluges Speisen.

Doch auch wenn wir schweigend essen, gelingt es uns oft nicht, den Augenblick wirklich zu genießen. Während wir einen Happen kauen, sind wir bereits durch den Blick auf unseren Teller abgelenkt und überlegen, welchen Bissen wir als nächstes aufspießen sollten.

Und manchmal denken wir sogar zwei oder drei Gabelhappen voraus – eine Ladung steckt im Mund, eine wartet auf der Gabel, und wir freuen uns schon auf die dritte, die noch auf dem Teller des Verzehrs harrt.



Um den Geschmack Ihrer Speisen wirklich aufzunehmen und sich daran zu ergötzen, um Entzücken am Leben in seiner ganzen Fülle zu finden, sollten wir öfter mal einen Moment in aller Stille genießen. Nur dann kommen wir im Fünf-Sterne-Restaurant namens Leben endlich auf unsere Kosten.

Die Lösung des Problems

Als buddhistischer Mönch trete ich öfter in Radio-Live-Sendungen auf. Vor kurzem nahm ich wieder die Einladung eines Senders an, aber ich hätte mich vielleicht vorher über das Thema der Show informieren sollen. Ich erfuhr erst im Studio, dass Fragen für Erwachsene auf der Tagesordnung stünden, die ich gemeinsam mit einem berühmten Sexologen beantworten sollte.

Zunächst lösten wir das Problem mit der Aussprache meines Namens und einigten uns darauf, dass ich als »Herr Mönch«

angeredet werden sollte. Und dann lief es recht gut. Als zölibatärer Mönch kenne ich mich nicht sonderlich gut mit intimen Details des Zusammenlebens aus, doch die zugrunde liegenden Probleme der Anrufer hatte ich schnell erkannt. Schon bald gingen alle Anrufe der Hörer direkt an mich, sodass ich die zweistündige Show fast allein bestritt. Der berufsmäßige Sexologe erhielt hinterher einen Scheck über eine ziemlich große Summe. Da ich als Mönch kein Geld annehmen darf, gab man mir eine Tafel Schokolade. Buddhistische Weisheit versöhnte mich mit der Differenz: Man kann einen Scheck nicht essen, aber die Schokolade schmeckte vorzüglich. Problem gelöst, lecker!

Bei einer ähnlichen Radio-Talkshow stellte mir ein Hörer folgende Frage: »Ich bin verheiratet, aber ich habe eine Affäre mit einer anderen Frau. Meine Frau weiß nichts davon. Ist das in Ordnung?«

Wie würden Sie darauf antworten?

»Wenn es in Ordnung wäre, würden Sie mich doch nicht anrufen und diese Frage stellen«, gab ich zurück.

Viele Menschen stellen solche Fragen, obwohl sie genau wissen, dass sie sich falsch verhalten. Doch sie hegen die Hoffnung, dass sie irgendein »Experte« davon überzeugen wird, dass sie doch das



Richtige tun. Tief in ihrem Herzen wissen die meisten, was richtig und was falsch ist – sie wollen nur nicht genau hinhören.

Falsch verstanden

Eines Abends klingelte das Telefon in unserem buddhistischen Zentrum. »Ist Ajahn Brahm da?«, erkundigte sich eine aufgebracht Stimme.

»Tut mir Leid«, erwiderte die freundliche Asiatin, die den Anruf entgegengenommen hatte. »Er ruht sich in seinem Zimmer aus. Bitte rufen Sie in einer halben Stunde noch einmal an.«

»Verdammt noch mal! In einer halben Stunde ist er tot!«, knurrte der Anrufer und legte auf.

Als ich zwanzig Minuten später aus meinem Zimmer kam, saß die Asiatin immer noch blass und zitternd am Telefon. Andere versuchten sie zu beruhigen und herauszufinden, was passiert war, aber sie stand zu sehr unter Schock, als dass sie ein Wort hätte herausbringen können. Als ich mich ihrer annahm und ihr mit viel Geduld gut zuredete, platzte sie plötzlich heraus: »Jemand will gleich herkommen und Sie umbringen!«

Ein junger Australier, der zur Beratung nach einer HIV-Positiv-Diagnose zu mir gekommen war, hatte von mir das Meditieren erlernt sowie weitere Weisheits-Strategien, die ihm helfen sollten, mit seinem Los fertig zu werden. Jetzt war er dem Tode nah. Ich hatte ihn am Vortag aufgesucht und erwartete jederzeit den Anruf seines Lebensgefährten. Also begriff ich ziemlich schnell, was hinter diesem vermeintlich bedrohlichen Anruf steckte. Nicht ich würde in einer halben Stunde tot sein, sondern dieser Mann, der AIDS hatte.

Ich ließ alles stehen und liegen, eilte zu seiner Wohnung und konnte ihn noch sehen, bevor er starb. Die erschütterte Asiatin klärte ich zuvor noch über den wahren Tatbestand auf, damit sie nicht auch noch aus Schock das Zeitliche segnete!



Wie oft kommt es vor, dass wir etwas hören, was überhaupt nicht gesagt wurde?

Mein Geständnis

Vor ein paar Jahren berichtete die internationale Presse über eine Reihe von Skandalen, in die thailändische Mönche verwickelt waren.

Mönche sind durch ihre Regel an ein strenges Zölibat gebunden. In der Tradition, der ich angehöre, ist Mönchen keinerlei Körperkontakt mit Frauen und Nonnen keinerlei Körperkontakt mit Männern erlaubt. In den veröffentlichten Skandalen wurden Mönche an den Pranger gestellt, die sich nicht an diese Regeln gehalten hatten. Sicher, das waren unanständige Mönche, aber schließlich wusste die Presse, dass ihre Leser nur an unanständigen Mönchen interessiert waren. Deren langweilige Kollegen, die sich an die Regeln halten, gaben keinen Stoff für Storys her.

Damals fand ich es höchste Zeit, mein eigenes Geständnis abzulegen. Also nahm ich an einem Freitagabend in unserem Tempel in Perth vor ungefähr dreihundert Menschen, darunter langjährige treue Anhänger, all meinen Mut zusammen und sagte ihnen die Wahrheit.

»Ich muss ein Geständnis ablegen«, begann ich. »Und das fällt mir überhaupt nicht leicht. Vor einigen Jahren ...« Ich zögerte, sah in die gespannten und beunruhigten Gesichter und fuhr nach einer Pause fort: »Vor einigen Jahren verbrachte ich die glücklichsten Stunden meines Lebens ...« Wieder musste ich überwältigt innehalten, ehe ich weiter sprach: »... die glücklichsten Stunden meines Lebens ... in den liebenden Armen einer verheirateten Frau.«

So, ich hatte es gesagt. Ich hatte gestanden.

»Wir umarmten uns, wir streichelten uns, wir küssten einander.«

Ich senkte den Kopf und blickte zu Boden.

Ich konnte die Luft hören, die entsetzt eingeatmet wurde, die Hände, die vor den Mund geschlagen wurden. »Oh nein! Nicht



Ajahn Brahm!«

Ich stellte mir vor, wie langjährige Anhänger zur Tür eilten, um sich nie wieder blicken zu lassen. Nicht einmal buddhistische Laien lassen sich mit der Frau eines anderen Mannes ein – das ist Ehebruch. Ich hob den Kopf, musterte mein Publikum zuversichtlich und lächelte.

Noch ehe jemand den Raum verlassen hatte, erklärte ich: »Diese Frau war meine Mutter. Und ich war ihr Baby.«

Mein Publikum brach in erleichtertes Gelächter aus.

»Aber es stimmt!«, brüllte ich ins Mikrofon, um den Lärm zu übertönen.
»Sie war verheiratet. Mit meinem Vater. Wir umarmten uns, streichelten uns und küssten einander, und das gehörte zu den glücklichsten Stunden meines Lebens!«

Nachdem sich meine Zuhörer die Tränen weggewischt hatten und mit dem Kichern aufhörten, machte ich sie darauf aufmerksam, dass sie mich beinahe alle falsch beurteilt hätten. Auch wenn sie die Worte von mir selbst gehört hatten und ihr Inhalt ganz eindeutig erschien, hatten sie die falschen Schlussfolgerungen gezogen. Da dies meine Absicht gewesen war, konnte ich ihnen glücklicherweise ihren Irrtum aufzeigen.

»Aber nicht immer läuft es so glimpflich ab«, erklärte ich, »denn oft ziehen wir angesichts eines scheinbar unumstößlichen Beweises voreilige Schlüsse und irren uns dabei ganz gewaltig – oft mit fürchterlichen Folgen.«

Ein absolutes Urteil – »Das ist richtig, und alles andere ist falsch« –

hat mit Weisheit nicht das Geringste zu tun.

Die Gefahr eines weit geöffneten Mundes

Unseren Politikern wird nachgesagt, sehr offen zu sein, insbesondere an der Stelle zwischen Nase und Kinn. Aber das ist nichts Neues, sondern sorgte schon vor Jahrhunderten für Irritationen, wie diese Anekdote aus den buddhistischen Jataka-Geschichten beweist.

Vor vielen Jahrhunderten gab es einen König, der sich durch einen seiner Minister entsetzlich genervt fühlte. Immer, wenn es an diesem Hof zu einer Diskussion kam, unterbrach der Minister den jeweiligen Sprecher und hielt endlose Monologe. Keiner, nicht einmal der König, kriegte ein Wort dazwischen oder konnte den Redefluss eindämmen. Zudem war alles, was dieser Minister erzählte, genauso spannend wie das Innere eines Tischtennisballs.

Nach einer besonders unerfreulichen und unergiebigem Sitzung suchte sich der König in seinem Garten zu erholen. Im öffentlichen Teil der Anlage sah er einige Kinder, die sich lachend um einen behinderten Mann mittleren Alters geschart hatten, der auf dem Boden saß. Die Kinder überreichten dem Mann ein paar Münzen, deuteten auf einen Baum voller Blätter und baten ihn um einen Hahn. Der Mann zog ein Säckchen mit kleinen Steinen und ein Blasrohr hervor und pustete Steinchen gegen den Baum.

Mit unglaublich schnellen Schüssen aus seinem Blasrohr traf er ein Blatt nach dem anderen, und innerhalb einer unwahrscheinlich kurzen Zeit hatte er mit makelloser Genauigkeit den Baum wie einen Hahn gestaltet. Die Kinder gaben ihm noch mehr Geld, wiesen auf einen großen Busch und wünschten sich einen Elefanten. Der behinderte Meisterschütze verwandelte den Busch mit Hilfe seines Blasrohrs schon bald in einen Elefanten. Die Kinder klatschten, und dem König kam eine Idee.

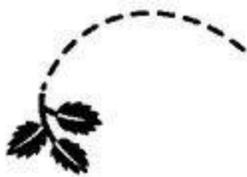
Er trat auf den Behinderten zu und bot ihm Reichtümer an, von denen dieser nie zu träumen gewagt hätte. Dafür sollte ihm der Mann bei einem irritierenden kleinen Problem helfen. Der König flüsterte dem Mann etwas

zu. Der nickte zustimmend, und jetzt sah man zum ersten Mal seit Wochen ein Lächeln über des Königs Gesicht huschen.

Am nächsten Morgen kam der Hof wie sonst auch zu seinem Treffen zusammen. Niemand machte sich über den neuen Vorhang vor einer Wand sonderliche Gedanken. An diesem Tag sollte die Regierung über eine weitere Steuererhöhung beraten. Kaum hatte der König die Tagesordnung festgelegt, als der gesprächige Minister zu einer Tirade ansetzte. Er öffnete den Mund und spürte plötzlich, wie etwas Kleines und Weiches ihn am Gaumen traf und seine Kehle runterrutschte. Er sprach unbeirrt weiter, doch Sekunden später traf ihn schon wieder etwas im Mund. Er schluckte es mitten in seinem Satz runter und sprach weiter. Während seiner Rede musste er andauernd schlucken, aber das gebot ihm mitnichten Einhalt. Solche kleinen Irritationen konnten ihn nicht stoppen. Nach einem halbstündigen Vortrag, bei dem er alle paar Sekunden etwas zu schlucken hatte, fühlte er sich auf einmal höchst unwohl. Dennoch hielt auch das ihn nicht ab, in aller Ausführlichkeit weiterzureden.

Doch wenige Minuten später färbte sich sein Gesicht grünlich. Der Magen drehte sich um, und so musste er endlich aufhören. Mit einer Hand hielt er den schmerzenden Magen, die andere drückte er gegen den Mund, um zu verhindern, dass oben etwas rauskam. Eilig suchte er die nächste Toilette auf.

Begeistert schritt der König zum Vorhang, zog ihn beiseite und enthüllte den behinderten Mann, der sich mit seinem Blasrohr und einem Säckchen Munition dahinter verborgen hatte. Der König schüttelte sich vor Lachen, als er in den nahezu leeren Munitionsbeutel blickte: Der Mann hatte kleine Stückchen Hühnerkot mit großer Genauigkeit in den Mund des armen Ministers geschossen.



Der ließ sich am Hof mehrere Wochen lang nicht mehr sehen, und es war bemerkenswert, wie viel Arbeit während seiner Abwesenheit erledigt wurde. Als er schließlich zurückkehrte, meldete er sich nur noch höchst selten zu Wort. Und wenn er dies tat, hielt er sich immer eine Hand vor den Mund.⁸

Ich denke mir, dass die Anwesenheit eines solchen Meisterschützen auch heutzutage dafür sorgen könnte, dass in unseren Parlamenten mehr Arbeit erledigt wird!

Die redselige Schildkröte

Wenn wir in unseren jungen Jahren das Schweigen erlernt hätten, würden wir später vielleicht weniger Problemen begegnen. Ich erzähle Kindern gern die folgende Geschichte, um ihnen die Wichtigkeit des Schweigens zu veranschaulichen.

Es war einmal eine redselige Schildkröte, die in einem See hoch oben in den Bergen lebte. Jedes Mal, wenn ihr ein anderes Tier begegnete, sprach sie pausenlos auf es ein, und zwar so lange, dass ihr Zuhörer sich erst zu langweilen begann, sich dann belästigt fühlte und schließlich richtig verärgert wurde. Die anderen Tiere fragten sich, wie es die redselige Schildkröte überhaupt schaffte, so lange zu quasseln, ohne auch nur ein einziges Mal Luft zu holen. Sie vermuteten, dass die Schildkröte durch die Ohren atmete, da sie nie zuhörte. Die Schildkröte quälte ihre Umwelt derartig mit ihrem Geplapper, dass bei ihrem Erscheinen die Kaninchen in ihren Löchern verschwanden, die Vögel in die Baumspitzen flatterten und die Fische hinter Steinen Zuflucht suchten. Sie wussten, dass sie stundenlang festgehalten werden würden, wenn die redselige Schildkröte sie erst einmal am Wickel hatte.

Eigentlich war die redselige Schildkröte ganz schön einsam.

Jeden Sommer machten zwei wunderschöne Schwäne Urlaub an diesem See. Sie waren sehr gütig, denn sie ließen es zu, dass die redselige Schildkröte ununterbrochen auf sie einredete. Aber sie wussten natürlich auch, dass sie sich nur ein paar Monate mit dieser Gesellschaft abfinden mussten. Die redselige Schildkröte liebte diese Schwäne. Sie sprach zu

ihnen, bis die Sterne ihren Glanz verloren, die Baumwipfel einschliefen und die Nebel sich ins Tal verdrückten, doch die guten Schwäne hörten geduldig zu. Als der Sommer seinem Ende zuging und die Tage kühler wurden, bereiteten sich die

Schwäne allmählich auf ihre Heimreise vor. Die redselige Schildkröte begann zu weinen. Sie hasste die Kälte und die Aussicht, die nächsten Monate ohne ihre Freunde zu verbringen.

»Wenn ich doch nur mit euch gehen könnte«, seufzte sie verzweifelt.
»Wenn der Schnee die Hänge bedeckt und mein See zugefroren ist, wird mir immer ganz kalt und einsam zumute. Aber wir Schildkröten können nicht fliegen. Und wenn ich gehen würde, wäre es nach einem kurzen Stück schon wieder Zeit umzukehren.

Schildkröten bewegen sich eben furchtbar langsam.«

Den sensiblen Schwänen tat die Schildkröte Leid. Gerührt von ihrer traurigen Stimme, machten sie ihr einen Vorschlag.

»Liebe Schildkröte, weine nicht. Wir können dich mitnehmen, aber du musst uns eins versprechen.«

»Ja! Ja! Ich verspreche es!«, rief die redselige Schildkröte ganz aufgeregt, obwohl sie noch gar nicht wusste, was sie versprechen sollte. »Wir Schildkröten halten unsere Versprechen immer. Darin sind wir ganz groß! Ich erinnere mich noch gut daran, wie ich Kaninchen vor ein paar Tagen versprochen habe, kein Wort mehr über meine Lippen kommen zu lassen, wenn ich ihm erst einmal all die unterschiedlichen Arten von Schildkröten ...« Und sie quasselte und quasselte und quasselte.

Als die Schildkröte etwa eine Stunde später kurz innehielt, warfen die Schwäne rasch ein: »Schildkröte, du musst aber wirklich versprechen, den Mund zu halten.«

»Nichts leichter als das!«, erklärte die redselige Schildkröte voller Begeisterung. »Wir Schildkröten sind ja geradezu dafür berühmt, den Mund zu halten. Wir sind die großen Schweiger der Natur.

Eigentlich sagen wir kaum je etwas. Genau das habe ich einem Hecht vor ein paar Tagen auseinander gesetzt ...«

Eine Stunde später, als die Schildkröte eine Fliege verschluckte, die ihr in den Schnabel geflogen war, und ihren Vortrag deshalb kurz abbrechen musste, empfahlen ihr die Schwäne auf einen langen Stock zu beißen und ganz bestimmt den Mund zu halten.

Jeder Schwan nahm ein Ende des Stocks in seinen Schnabel. Dann flatterten beide mit den Flügeln, aber nichts geschah. Die redselige Schildkröte war einfach zu schwer, um abzuheben. Wer viel redet, neigt auch dazu, viel zu essen. Und die redselige Schildkröte war derart fett, dass sie sich nicht einmal in ihren eigenen Panzer quetschen konnte.

Die Schwäne fanden einen leichteren Stock. Mit der redseligen Schildkröte in der Mitte schlugen sie dann die Flügel heftiger auf und ab als es je zuvor auf dieser Welt ein Paar Schwäne getan hatte.

Sie hoben ab. Und mit ihnen die Schildkröte.

In der Geschichte des Universums erhob sich damit zum ersten Mal eine Schildkröte in die Lüfte.

Sie flogen immer höher, und sahen den See der redseligen Schildkröte immer kleiner werden. Bald wirkten sogar die riesigen Berge winzig. Der Schildkröte wurde ein Panorama zuteil, das bis dahin noch keiner Schildkröte vergönnt gewesen war. Sie versuchte sich jede Einzelheit einzuprägen, damit sie ihren Freunden alles genauestens berichten konnte, wenn sie wieder heimkam.

Sie flogen über die Berge und dann ein ganzes Stück tiefer über einer Ebene. Alles ging gut, bis sie etwa gegen halb drei Uhr nachmittags über eine Schule flogen, die gerade ihre Kinder entließ.

Ein kleiner Junge blickte zufällig nach oben. Na, und was sah er da?

Eine fliegende Schildkröte!

»He, da!«, rief er seinen Freunden zu, »schaut euch doch die dämliche Schildkröte da oben an. Sie fliegt!«

Da konnte die Schildkröte nicht mehr an sich halten.

»Was bin ich? ... Dä... mm... mm... li... ich ... PLATSCH!« Das war der letzte Laut, der aus der redseligen Schildkröte kam, bevor sie auf den Boden knallte.⁹

Die redselige Schildkröte starb, weil sie den Mund nicht halten konnte, als es wirklich darauf ankam. Wenn Sie also nicht lernen, zum richtigen Zeitpunkt zu schweigen, werden Sie auch dann, wenn viel davon abhängt, den Mund nicht halten können. Und dann



könnte es Ihnen ähnlich wie der armen redseligen Schildkröte ergehen.

Redefreiheit

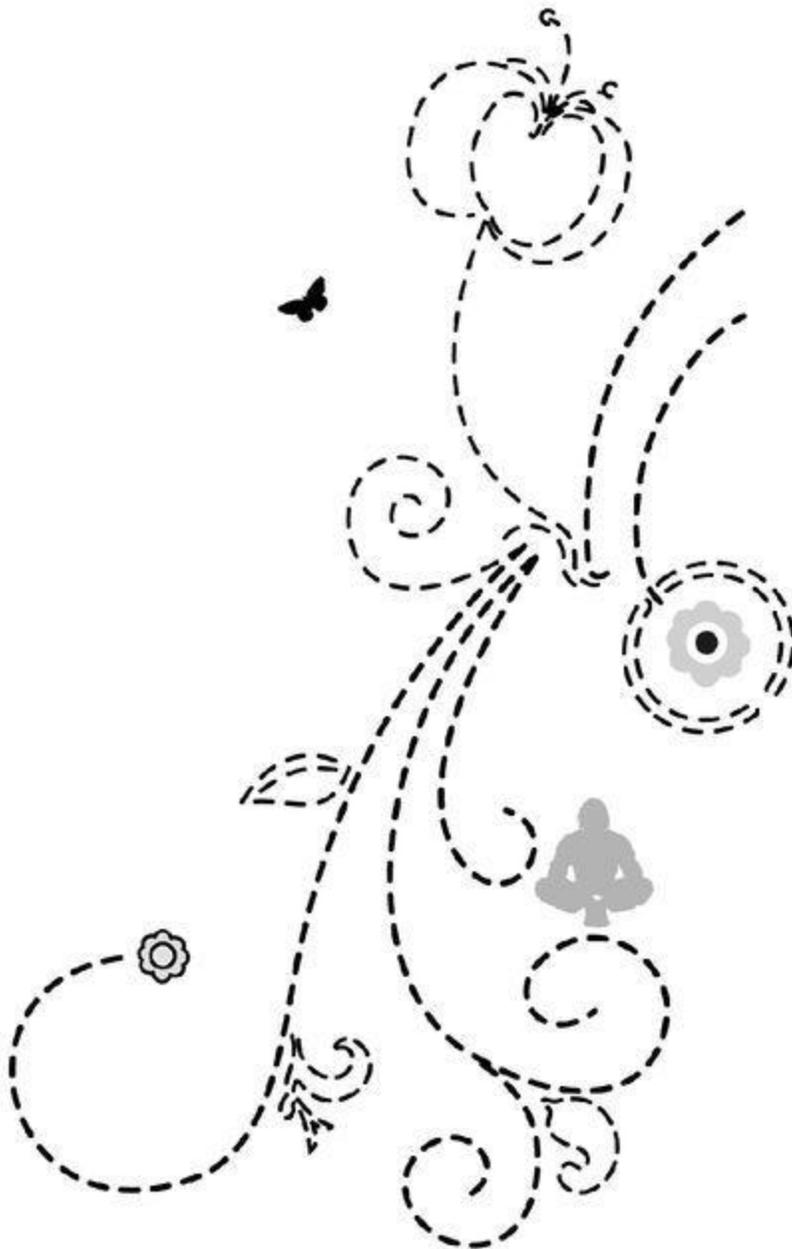
Ich finde es höchst erstaunlich, dass uns in unserer modernen marktorientierten Gesellschaft immer noch so etwas wie Redefreiheit vergönnt ist. Wahrscheinlich ist es nur eine Frage der Zeit, bis Geldnot die Regierungen dazu zwingt, Worte wie eine Ware zu behandeln und Steuern auf die Sprache zu erheben.

Genauer besehen, halte ich eine solche Steuer für keine ganz schlechte Idee. Da würde Schweigen doch endlich wieder einmal Gold sein!

Telefonleitungen wären nicht mehr stundenlang durch plappernde Teenager blockiert, und die Schlangen an den Kassen der Supermärkte würden sich sehr viel schneller bewegen. Ehen würden erheblich länger halten, weil sich Paare die Kosten eines Streits einfach nicht mehr leisten könnten. Und schon der Gedanke ist eine Befriedigung, dass bestimmte Bekannte so hohe Beiträge leisten müssten, dass an alle, die sie mit ihrem elenden Gequatsche im Laufe der Zeit taub gemacht haben, kostenlose Hörhilfen ausgegeben

werden könnten. Die Steuerlast würde von denen, die viel arbeiten, auf jene, die viel reden, verlagert werden. Natürlich wären die großzügigsten Spender eines solch fabelhaften Steuersystems die Politiker selbst. Je mehr sie im Parlament debattieren, desto mehr Geld käme für unsere Krankenhäuser und Schulen zusammen. Welch ein wundervoller Gedanke!

Natürlich würden sich Leute zu Wort melden wollen, die solch ein Steuersystem für unpraktisch halten, aber wer könnte es sich schon leisten, wortreich dagegen anzuwettern?





Der Exorzist

Es folgt eine wahre Geschichte des Übernatürlichen in Thailand, die der übernatürlichen Weisheit des erstaunlichen Ajahn Chah entsprang.

Der Häuptling eines nahe gelegenen Dorfes stürzte mit einem seiner Assistenten ins Kloster, um Ajahn Chah unter seinem Hüttendach aufzusuchen.

Ajahn Chah gab kurz darauf zwei Novizen den Auftrag, ein Feuer zu entfachen und Wasser zu kochen. Zwei andere Novizen sollten nahe seiner Hütte ein großes Loch graben. Keiner der Novizen ahnte zu welchem Zweck.

Dann tauchten vier starke Dorfbewohner auf, zähe, robuste Reisbauern, doch sie sahen sich kaum in der Lage, die um sich schlagende Frau zu bändigen, die sie über den Boden des heiligsten aller Klöster schleiften. Die Frau war außer sich und stieß laut brüllend fürchterlich obszöne Sprüche aus.

Ajahn Chah sah sie und brüllte die Novizen an: »Grabt schneller!

Das Wasser muss kochen! Wir brauchen ein großes Loch und eine Menge kochendes Wasser!« Nicht einmal die Mönche oder die Besucher unter dem Hüttendach errieten, was er vorhatte.

Als die tobende Frau vor Ajahn Chah gebracht wurde, hatte sie Schaum vor dem Mund. Ihre blutunterlaufenen Augen waren weit aufgerissen, und ihr Gesicht verzerrte sich zu einer Fratze, als sie Ajahn Chah unaussprechliche Obszönitäten entgegenschleuderte. Es waren weitere Männer erforderlich, um die um sich spuckende Frau festzuhalten.

»Ist das Loch jetzt endlich fertig? Eilt euch! Kocht das Wasser schon? Schneller! Macht schneller!«



Ajahn Chahs Stimme übertönte das Geschrei der Frau. »Wir müssen sie in das Loch werfen! Dann das kochende Wasser über sie schütten! Dann müssen wir sie begraben! Nur so werden wir den bösen Geist los, der von ihr Besitz ergriffen hat. Grabt schneller! Eilt euch! Mehr kochendes Wasser!«

Wir wussten aus Erfahrung, dass man von Ajahn Chah immer das Unerwartete erwarten konnte. Er war die personifizierte Ungewissheit in Mönchsgestalt. Die Dorfbewohner dachten mit Sicherheit, dass er die besessene Frau in das Loch werfen, sie mit kochendem Wasser überbrühen und dann begraben wollte. Und sie hätten es ihm tun lassen. Die Frau musste das auch geglaubt haben, denn sie tobte schon etwas weniger. Sie wurde allmählich immer ruhiger. Und noch bevor das Loch fertig gegraben war und das Wasser kochte, saß sie friedlich erschöpft vor Ajahn Chah und empfing voller Anmut seinen Segen, bevor sie in aller Stille zurück nach Hause geführt wurde. Das war einfach großartig.

Ajahn Chah wusste, dass in jedem Menschen etwas ganz Mächtiges steckt, das man Selbsterhaltungstrieb nennt – ganz gleich, ob jemand nun besessen oder schlicht verrückt geworden ist. Er hatte mit Verstand und sehr geschicktem Gespür für Dramaturgie bei dieser Frau genau den richtigen Knopf gedrückt und mit ihrer natürlichen Angst vor Schmerz und Tod den Dämon exorziert, der in sie gefahren war.

Das ist Weisheit: intuitiv, ungeplant und nicht wiederholbar.

Das Größte der Welt

In meiner Lehrerzeit hatte ich einen Freund, dessen kleine Tochter die erste Klasse der Grundschule besuchte. Der Lehrer fragte die Klasse der

Fünffährigen: »Was ist das Größte auf der Welt?«

»Mein Papa«, sagte ein kleines Mädchen.

»Ein Elefant«, antwortete ein kleiner Junge, der ein paar Tage zuvor im Zoo gewesen war.

»Ein Berg«, erwiderte ein anderer.

Die Tochter meines Freundes sagte: »Mein Auge ist das Größte der Welt.«

Die Klasse wurde ganz still, als alle versuchten, die Antwort des Mädchens zu begreifen.

»Was meinst du damit?«, fragte der Lehrer, der genauso verwirrt war.

»Na ja«, erläuterte die Mini-Philosophin, »mein Auge kann ihren Papa und den Elefanten sehen. Es kann auch einen Berg sehen und viele andere große Dinge auch. Da all dies in mein Auge passt, muss mein Auge das Größte auf der Welt sein.«

Weisheit heißt nicht lernen, sondern das deutlich zu erkennen, was nie gelehrt werden kann.

Bei allem Respekt vor der Leistung des kleinen Mädchens möchte ich ihre Erkenntnis doch noch ein Stück weiter führen. Nicht das Auge, sondern der Geist ist das Größte der Welt.

Ihr Geist sieht alles, was Ihr Auge auch sieht, und er sieht noch mehr, nämlich alles, was ihm Ihre Fantasie eingibt. Er kennt auch Klänge, die Ihr Auge nie sehen wird, er kennt Berührung, echte und erträumte. Ihr Geist kann auch über Dinge Bescheid wissen, die



Ihren Sinnen verborgen bleiben. Da alles, was man wissen kann, in Ihren Geist passt, muss er das Größte auf der Welt sein. Der Geist umfasst alles.

Wo der Geist wohnt

Viele Wissenschaftler und ihre Anhänger bestehen darauf, dass der Geist nur ein Nebenprodukt des Gehirns ist. Deshalb werde ich in der Diskussion nach meinen Vorträgen oft gefragt: »Gibt es den Geist denn überhaupt? Wenn ja, wo ist er? Im Körper? Oder außerhalb? Oder befindet er sich überall und in allem? Wo steckt der Geist?«

Um diese Frage zu beantworten, biete ich meinem Publikum eine ganz einfache Vorführung.

Ich sage: »Wenn Sie in diesem Augenblick glücklich sind, heben Sie bitte die rechte Hand. Wenn Sie unglücklich sind, und sei es nur ein bisschen, heben Sie bitte die linke Hand.« Die meisten Leute heben die rechte Hand, einige tun es aus vollem Herzen, andere aus Stolz.

Dann fahre ich fort: »Diejenigen, die glücklich sind, deuten jetzt bitte mit ihrem Zeigefinger auf die Stelle des Glücks, und die Unglücklichen weisen mit dem Zeigefinger auf die Stelle ihres Unglücklichseins. Bitte zeigen Sie mir diese Stellen.«

Dann fängt mein Publikum an, ziellos mit den Händen herumzufuchteln, auf und nieder gehen die Finger. Verwirrt blickt jeder zu seinem Nachbarn, der genauso unsicher ist. Wenn die Menschen die Botschaft dieser Vorführung endlich begriffen haben, brechen sie in Gelächter aus.

Glück ist echt. Leid auch. Zweifellos existiert beides. Aber dennoch kann man diese Realitäten nicht lokalisieren. Weder im Körper noch außerhalb oder sonst wo.

Das liegt daran, dass Glück und Leid Teil jenes Gebiets sind, das ausschließlich dem Geist angehört. Sie sind Teil des Geistes, wie Blumen und Unkraut Teil des Gartens sind. Die Tatsache, dass es



Blumen und Unkraut gibt, beweist, dass ein Garten existiert.

Genauso beweist die Tatsache, dass es Glück und Leid gibt, dass der Geist existiert.

Und die Erkenntnis, dass man auf Glück oder Leid keinen Finger richten kann, zeigt, dass man den Geist in der dreidimensionalen Sphäre eben nicht lokalisieren kann. Wenn man nun bedenkt, dass der Geist das Größte auf der Welt ist, kann er sich ja auch gar nicht in der dreidimensionalen Sphäre aufhalten, sondern dann muss sich diese dreidimensionale Sphäre im Geist befinden. Der Geist ist das Größte auf der Welt, weil er das gesamte Universum enthält.



Wissenschaft

Ich selbst war Wissenschaftler, bevor ich Mönch wurde. Ich erforschte die Zen-ähnliche Welt der theoretischen Physik an der Universität von Cambridge in England. Ich entdeckte, dass Wissenschaft und Religion eine Menge gemeinsam haben, und einer dieser Aspekte ist das Dogma. Ich entsinne mich einer wunderschönen, bezeichnenden Formulierung aus meinen Studientagen: »Die Bedeutung eines großen Wissenschaftlers lässt sich an dem Zeitraum abmessen, in dem er den Fortschritt auf seinem Fachgebiet blockiert!«

Vor kurzem war ich in Australien Teilnehmer einer Debatte, bei der es um Wissenschaft und Religion ging. Eine fromme Katholikin machte mir gegenüber eine Bemerkung, die zeigte, wie sehr sie sich quälte: »Wenn ich

mir durch das Teleskop die Schönheit der Sterne betrachte, kommt es mir immer so vor, als ob mein Glaube bedroht ist.«

Ich antwortete darauf: »Wenn ein Wissenschaftler durch das andere Ende eines Teleskops blickt, wo alles kleiner wird, um den zu betrachten, der hindurchguckt, dann ist die Wissenschaft bedroht!«



Die Wissenschaft des Schweigens

Vielleicht sollten wir mit dem Streiten gänzlich aufhören. Ein berühmtes fernöstliches Sprichwort lautet:

Der Wissende sagt es nicht, der Redende weiß es nicht.

Das klingt nur so lange tiefgründig, bis man dahinter kommt, dass derjenige, der dieses gesagt hat, es nicht weiß!

Blinder Glaube

Wenn wir altern, lassen Augen und Ohren nach, die Haare fallen aus, die dritten Zähne kommen rein, die Beine werden schwach, und manchmal zittern die Hände. Doch unser gesprächiger Mund entwickelt sich mit jedem Jahr kräftiger. Deshalb können sich unsere wortreichsten Mitbürger erst in späten Jahren als Politiker profilieren.

Es war einmal ein König, dem seine Minister viel Ärger bereiteten.

Sie stritten so heftig miteinander, dass nahezu nichts entschieden werden konnte. Die Minister folgten einer uralten politischen Tradition, denn ein jeder behauptete, dass er allein Recht und alle anderen Unrecht hätten. Doch als der einfallsreiche König ein großes öffentliches Fest organisierte, waren sich alle darin einig, an diesem Tag frei zu nehmen.

Es war ein spektakuläres Fest, das in einer riesigen Arena abgehalten wurde. Sänger und Tänzer traten auf, Akrobaten, Clowns, Musikbands, Feuerschlucker und noch viel mehr. Dann kam das Finale. Die Minister, die natürlich die besten Plätze ganz vorn in der ersten Reihe innehatten, sahen, wie der König höchstpersönlich seinen Lieblings-Elefanten in den Mittelpunkt der Arena führte. Dem Elefanten folgten sieben blinde Männer. Jeder in der Stadt kannte diese Männer und wusste, dass sie von Geburt an blind waren.

Der König ergriff die Hand des ersten Blinden und führte sie zum Rüssel des Elefanten. Er teilte ihm mit, dass dies ein Elefant sei.

Dann legte er die Hand des zweiten Mannes auf einen Stoßzahn und sagte auch ihm, dass dies ein Elefant sei. Die Hand des Dritten erspürte ein Ohr, die des Vierten den Kopf, der Fünfte erfuhr den Körper, der Sechste die Beine und der Siebte den Schwanz. Jedem

Mann wurde versichert, dass er einen Elefanten berühre. Dann wandte sich der König an den ersten Mann und bat ihn, einen Elefanten zu beschreiben.

»Nach meiner gut erwogenen und kundigen Meinung«, sagte der Blinde, der den Rüssel ergriffen hatte, »gehört der ›Elefant‹ mit absoluter Sicherheit zur Spezies der Schlangen, vornehmlich der *Python asiaticus*.«

»Was für ein hirnrissiger Quatsch!«, rief der zweite Blinde, der einen Stoßzahn in der Hand hielt. »Ein ›Elefant‹ ist aus viel zu fester Materie, als dass er eine Schlange sein könnte. Tatsächlich, und ich irre mich nie, handelt es sich um einen Bauernpflug.«

»Du machst dich lächerlich«, höhnte der dritte Blinde, der immer noch ein Ohr in der Hand hielt, »Ein ›Elefant‹ ist ein Palmenblatt-Fächer und sonst nichts.«

»Was seid ihr doch für inkompetente Idioten«, sagte der vierte Blinde lachend, der über den Kopf des Elefanten strich. »Ein

›Elefant‹ ist ohne jeden Zweifel ein großer Wasserkrug.«

»Unmöglich, völliger Unsinn!«, widersprach der fünfte Blinde und fuhr mit der Hand den Körper entlang. »Ein ›Elefant‹ ist viel massiver. Er ist ein Felsen.«

»Solchen Blödsinn habe ich meinen Lebtag noch nicht gehört!«, brüllte der sechste Blinde, der ein Bein abgetastet hatte. »Ein

›Elefant‹ ist ein Baumstamm. Ein Idiot, der daran zweifelt!«

»Welch ein Haufen von Ignoranten!«, empörte sich der letzte Blinde, der den Schwanz in der Hand hielt. »Ich kann euch genau sagen, was ein ›Elefant‹ wirklich ist. Eine Art Fliegenklatsche. Das stimmt ganz gewiss, denn genau das fühle ich.«

»Lächerlich! Es ist eine Schlange!« – »Unmöglich, es ist ein Krug!«

– »Was seid ihr doch blöd, es ist...« Und die Blinden begannen so heftig miteinander zu streiten und brüllten sich gleichzeitig so laut an, dass sich ihre Worte miteinander verschmolzen und als ein einziges lautes Gebrüll zu vernehmen waren. Zu Schmähungen und Beleidigungen kamen dann auch noch Handgreiflichkeiten. Die

Blinden schlugen um sich, und es schien völlig unwichtig zu sein, wen oder was sie gerade trafen. Sie fochten ums Prinzip, um Integrität und Wahrheit. Um die eigene persönliche Wahrheit.

Nachdem des Königs Soldaten die ziemlich angeschlagenen Blinden voneinander getrennt hatten, amüsierte sich das Publikum im Stadion über die schweigenden Minister, die beschämt auf ihren VIP-Sitzen saßen. Alle Anwesenden hatten genau begriffen, wem der König eine Lektion hatte erteilen wollen.¹⁰

Jeder von uns kann immer nur ein Teil jenes Ganzen nennen, das die Wahrheit darstellt. Wenn wir unser begrenztes Wissen als absolute Wahrheit ausgeben, gleichen wir den blinden Männern, die alle nur ein Stück des Elefanten erfühlten und ihre eigene bruchstückweise Erfahrung zur Wahrheit erhoben und alles andere für falsch hielten.

Statt uns auf blinden Glauben zu verlassen, sollten wir das Gespräch miteinander suchen.

Stellen Sie sich jetzt bitte vor, was dabei herausgekommen wäre, wenn

die

sieben

blinden

Männer

ihre

Erfahrungen

zusammengeführt hätten, anstatt den Informationen der anderen nur zu widersprechen. Sie wären zu dem Schluss gekommen, dass ein »Elefant« einem Felsen ähnelt, der auf vier Baumstümpfen steht, hinten eine Art Fliegenklatsche aufweist und vorn einen großen Wasserkrug, an dessen Seiten sich zwei Palmblatt-Fächer befinden, während an der Unterseite zwei Pflüge stecken und in der Mitte eine lange Pythonschlange hervorragt. Das wäre nicht die schlechteste Beschreibung eines Elefanten von Menschen, die nie einen sehen werden.



Werte und das spirituelle Leben



Der allerschönste Klang

Ein ungebildeter alter Mann kam zum ersten Mal in seinem Leben in eine Stadt. Er war in einem entlegenen Bergdorf aufgewachsen, hatte schwer gearbeitet, um seine Kinder großzuziehen, und freute sich jetzt, diese in ihren modernen Stadtwohnungen besuchen zu können.

Bei einer Stadtführung hörte er eines Tages ein Geräusch, das seinen Ohren schmerzte. Solche Töne hatte er in seinem ruhigen Bergdorf noch nie vernommen, und er bestand darauf, ihren Ursprung zu erfahren. So landete er in einem Hinterzimmer, wo ein kleiner Junge auf seiner Geige übte.

»QUIETSCH! KREISCH! KRATZ!«, kamen die Töne von der stöhnenden Geige.

Als sein Sohn ihm erklärte, dass dieses Ding »Geige« genannt wurde, beschloss er, sich nie wieder derartig fürchterlichen Lauten auszusetzen.

Am nächsten Tag hörte der Mann in einem anderen Teil der Stadt einen Klang, der seinen alten Ohren unendlich wohl tat. Noch nie hatte er so eine zauberhafte Melodie in seinem Bergstädtchen vernommen, und er machte sich auf die Suche nach ihrer Quelle. So kam er in das Wohnzimmer eines Hauses, in dem eine alte Dame, eine Virtuosin, auf der Geige eine Sonate spielte.

Der alte Mann sah seinen Irrtum augenblicklich ein. Das schreckliche Geräusch des Vortages war weder die Schuld der Geige noch die des Jungen. Der Knabe hatte nur noch nicht gelernt, sein Instrument zu spielen.

Mit einer Weisheit, die einfachen Leuten zu Eigen sein kann, übertrug der alte Mann diese Erkenntnis auf den Glauben. Wenn uns ein religiöser Fanatiker begegnet, dann dürfen wir seinem



Glauben nicht die Schuld zuweisen. Wenn wir einem Heiligen begegnen, einem Meister, inspiriert uns das auf Jahre hinaus, ganz gleich, welchem

Glauben dieser Mensch nun angehört.

Aber das ist noch nicht das Ende dieser Geschichte.

Am dritten Tag vernahm der Mann in einem anderen Stadtteil Klänge, deren Schönheit und Reinheit sogar das Spiel der Virtuosin auf der Geige übertraf. Was glauben Sie, was der Mann hörte?

Diese Klänge waren schöner als das Rauschen des Wasserfalls im Frühling, als das Säuseln des Herbstwinds, der durch die farbenprächtigen Haine zieht, oder als das Konzert der Gebirgsvögel, wenn sie nach einem Platzregen zu zwitschern beginnen. Sie übertrafen sogar das Schweigen der Berge in einer stillen Winternacht. Diese unbekannt Klänge rührten das Herz des alten Mannes stärker als je etwas anderes zuvor.

Ein großes Orchester spielte eine Sinfonie.

Es gibt einen Grund, weshalb der alte Mann von diesen Klängen so verzaubert war. Erstens beherrschte jedes Orchestermitglied sein Instrument meisterhaft, und zweitens hatten alle gelernt, harmonisch miteinander zu spielen.

»Möge es mit den Religionen genauso sein«, dachte der alte Mann.

»Die Lehren des Lebens sollten uns allen das warme Herz unserer Religionen näher bringen. Jeder sollte ein Meister der Liebe sein, die seinem Glauben innewohnt. Wenn wir unsere Religion gut erlernt haben, sollten wir einen Schritt weitergehen und wie die Mitglieder eines Orchesters lernen, mit anderen Glaubensrichtungen harmonisch zu spielen!«

Und das wäre dann wirklich der allerschönste Klang der Welt.



Was steckt in einem Namen?

Buddhisten unserer Tradition erhalten einen neuen Namen, wenn sie Mönch werden. Mein Mönch-Name lautet »Brahmavamso«, und da dies ziemlich lang ist, kürze ich ihn normalerweise zu »Brahm«

ab. Heutzutage nennt mich jeder so außer meiner Mutter. Sie sagt immer noch Peter zu mir, und ich trete dafür ein, dass sie dazu ein Recht hat. Einmal wurde ich am Telefon zu einer Feier eingeladen, bei der mehrere Glaubensrichtungen vertreten sein sollten. Man bat mich, meinen Namen zu buchstabieren. Da sagte ich: B – wie Buddhist

R – wie Römisch-katholisch

A – wie Anglikanisch

H – wie Hindu

M – wie Muslim

Das wurde so gut aufgenommen, dass ich meinen Namen seitdem immer so buchstabiere – und schließlich steckt in ihm auch genau diese Bedeutung.

Die Kraft der Pyramiden

Im Sommer des Jahres 1969 sammelte ich kurz nach meinem achtzehnten Geburtstag meine ersten Erfahrungen im tropischen Urwald. Ich bereiste Guatemala und war auf dem Weg zu den damals gerade erst entdeckten Pyramiden der untergegangenen Maya-Zivilisation.

In jener Zeit war das Reisen beschwerlich. Ich benötigte drei oder vier Tage, um die wenigen hundert Kilometer zwischen der Stadt Guatemala und den Tempelruinen von Tical auf dem guatemaltekischen Teil der Yucatan-Halbinsel zu überwinden. Auf Öl durchtränkten Fischerkähnen fuhr ich die schmalen Regenwaldflüsse hinauf. Ich kämpfte um mein Gleichgewicht auf hochbeladenen Lastwagen, die sehr schmale kurvige Dreckstraßen bergab rollten und ratterte in klapprigen Rikschas über kleine

Dschungelpfade. Die ganze Gegend war abgelegen, arm und von der Zivilisation unbeleckt.

Als ich endlich den ausgedehnten Komplex verlassener Tempel und uralter Pyramiden erreicht hatte, stand mir kein Führer zur Verfügung, um mich über diese eindrucksvollen steinernen Monumente aufzuklären, die hoch in den Himmel ragten. Weit und breit war kein Mensch zu sehen. Ich hatte nicht einmal einen gedruckten Reiseführer dabei. Also begann ich, eine der hohen Pyramiden zu erklimmen. Ein mühsames Unterfangen, aber es erwartete mich eine riesige Belohnung. Denn auf ihrer Spitze begriff ich mit einem Mal die Bedeutung und spirituelle Kraft dieser Pyramiden.

Drei Tage lang war ich ausschließlich durch den Urwald gereist.

Wege, Pfade und Flüsse waren mir in dem dichten Grün wie Tunneln vorgekommen. Überall, wo ich durchkam, befand sich über

mir ein dichtes Blätterdach, und den Horizont hatte ich schon seit Tagen nicht gesehen. Ich hatte überhaupt nie weit blicken können, schließlich befand ich mich im Dschungel.

Die Pyramidenspitze ragte weit über das Gestrüpp hinaus. Jetzt konnte ich nicht nur meine eigene Position in diesem weiten landkartenähnlichen Panorama um mich herum bestimmen, sondern frei in alle Richtungen blicken. Zwischen der Unendlichkeit und mir gab es kein Hindernis mehr.

Ich stand gewissermaßen auf dem Dach der Welt. Und da überlegte ich, wie ein solches Erlebnis einen jungen Maya-Indianer überwältigt haben musste, einen Jüngling, der im Urwald geboren war, dort erzogen wurde und sein ganzes Leben inmitten des dichten, fast undurchdringlichen Grüns verbracht hatte. Wie der Jugendliche im Rahmen eines Übergangsritus von einem weisen alten heiligen Mann zum ersten Mal auf die Spitze der Pyramide geführt wurde. Wie ihnen über der Baumgrenze ihre Urwaldwelt zu Füßen lag, sich weit vor ihnen ausstreckte und wie sie jenseits der Grenzen ihres Territoriums zum Horizont und darüber hinaus blicken und die große, allumfassende Leere darüber und drumherum schauen konnten. Auf der Spitze der Pyramide, auf der Schwelle zwischen Himmel und Erde, befand sich kein Mensch, keine Sache, kein Wort zwischen ihnen und dem

Unendlichen aller Richtungen. Die verblüffende Symbolik der Landschaft hätte ihre Herzen bewegt, Wahrheiten erblühen lassen und den Duft des Wissens verbreitet. Die beiden Männer erkannten mit einem Mal, welchen Platz sie in ihrer Heimatwelt einnahmen. Sie hatten das Unendliche geschaut, die befreiende Leere, die alles umfängt. Sie hatten den Sinn ihres Lebens entdeckt.

Wir alle sollten uns die Zeit nehmen, in Ruhe die spirituelle Pyramide innerhalb unseres Wesens zu erklimmen, um über das Urwaldgestrüpp unseres Lebens hinauszugelangen, und sei es nur für eine kurze Zeit. Dann könnten wir unseren Platz in der Ordnung der Dinge finden, unsere Lebensreise überblicken und ungehindert das Unendliche aller Richtungen schauen.



Das Einmachglas der Prioritäten

Vor einigen Jahren erteilte ein Professor einer sehr renommierten US-Handelshochschule

seinen

Studenten

eine

höchst

aufschlussreiche Lektion in Sachen Volkswirtschaft. Ohne ihnen zu erklären, was er vorhatte, stellte er vorsichtig ein großes Einmachglas auf seinen Tisch. Dann zog er eine Tüte voller Steine hervor und legte einen nach dem anderen in das Glas, bis keiner mehr hineinpasste.

»Ist das Glas jetzt voll?«, fragte er seine Studenten.

»Ja«, antworteten sie.

Lächelnd zog der Professor eine zweite Tüte unter seinem Schreibtisch hervor. Darin befanden sich lauter Kieselsteine. Er schüttete auch die kleinen Steinchen ins Glas, und sie verteilten sich in den Zwischenräumen der großen Steine. Ein zweites Mal fragte er seine Studenten, ob das Glas denn jetzt voll sei.

»Nein«, antworteten sie, langsam begreifend.

Sie hatten natürlich Recht, denn der Professor hatte noch eine dritte Tüte voller feinem Sand, der auch noch in das Glas passte.

»Ist das Glas jetzt voll?«, fragte er zum dritten Mal.

»Wie wir Sie kennen, wahrscheinlich nicht«, erwiderten die Studenten.

Lächelnd ergriff der Professor einen Krug und goss Wasser in das Glas. Als es wirklich voll war, wandte er sich an seine Studenten und fragte:

»Was lehrt euch das?«

Eifrig meldete sich ein Student zu Wort und sagte: »Ganz gleich, wie eng der Zeitplan auch sein mag, man kann immer noch mehr



hineinpresse.« Schließlich studierte er an einer berühmten Handelshochschule.

»Nein!«, donnerte der Professor. »Dies beweist etwas ganz anderes: Wenn man große Steine hineintun möchte, sollte man das als Allererstes tun.«

Es war eine Lektion über Prioritäten.

Was sind denn die »großen Steine« in Ihrem »Einmachglas«? Sie sollten auf jeden Fall dafür sorgen, Ihre »wertvollen Steine« als Erstes hineinzugeben, sonst werden Sie nie in der Lage sein, sie in Ihren Tag einzupassen.

Morgen werde ich glücklich sein

Der wertvollste Stein, den wir wohl als Erstes in unser »Glas« geben sollten, ist wahrscheinlich das Glückliche. Fehlt uns die innere Freude, können wir auch keine Freude an andere weitergeben.

Weshalb also steht bei so vielen Menschen das Glückliche ganz unten auf der Prioritätenliste? (Oder manchmal sogar noch weiter darunter, wie die folgende Geschichte zeigen wird.) Als Vierzehnjähriger stand ich in meiner Londoner Schule kurz vor der Mittleren Reife. Eltern und Lehrer empfahlen mir, das Fußballspiel an den Abenden und Wochenenden ausfallen zu lassen und stattdessen eifrig zu Hause zu lernen. Sie erklärten, wie wichtig die Mittlere Reife sei, und dass ich glücklich sein würde, wenn ich sie geschafft hätte.

Ich folgte ihrem Rat und bestand die Prüfung. Aber das machte mich nicht glücklich. Dieser Erfolg brachte es nämlich mit sich, dass ich noch zwei weitere Jahre zu ackern hatte, damit ich das Abitur bestand. Eltern und Lehrer empfahlen mir, abends und an den Wochenenden nicht mehr auszugehen, mich nicht mit Mädchen zu treffen, sondern fleißig zu Hause zu lernen. Sie erläuterten, wie wichtig das Abitur sei, und dass es eine Fahrkarte zum Glück sei.

Wieder folgte ich ihrem Rat. Ich legte ein gutes Abitur ab, aber es machte mich nicht glücklich. Denn jetzt fing das Studieren erst richtig an. Schließlich sollte ich innerhalb von drei Jahren meinen Universitätsabschluss machen. Meine Mutter (da war mein Vater schon tot) und meine Lehrer rieten mir, Bars und Partys fern zu bleiben und mich stattdessen ausgiebig meinen Fächern zu widmen.

Sie sagten mir, wie wichtig ein Studienabschluss wäre. Was würde ich glücklich sein, wenn ich ihn erst geschafft hätte!

Inzwischen war ich etwas misstrauisch geworden.

Ich beobachtete meine älteren Freunde, die fleißig studiert, ihren Abschluss geschafft und ihren ersten Job bekommen hatten. Sie arbeiteten schwerer als je zuvor. Schließlich wollten sie genug Geld verdienen, um sich etwas Schönes leisten zu können, beispielsweise ein Auto zu kaufen. Sie sagten mir: »Was werde ich glücklich sein, wenn ich endlich mein Auto habe!«

Doch nach dem Kauf des ersten Autos waren sie immer noch nicht glücklich. Sie mussten weiter schuften, um sich noch etwas anderes zu kaufen, um dem Glück auf die Sprünge zu helfen. Oder sie verwickelten sich auf der Suche nach der großen Liebe in allerlei Affären. Sie sagten: »Wenn ich erst verheiratet bin und mich häuslich niedergelassen habe, werde ich glücklich sein.«

Sie heirateten und waren immer noch nicht glücklich, weil sie noch schwerer arbeiten und sogar Nebenjobs annehmen mussten, um sich die Anzahlung auf eine Wohnung oder ein kleines Haus leisten zu können. Sie sagten mir: »Wenn wir erst einmal unser eigenes Haus gekauft haben, werden wir richtig glücklich sein.«

Leider mussten sie erst die Hypothek abzahlen, was sie nicht gerade glücklich machte. Außerdem hatten sie inzwischen eine Familie gegründet. Sie bekamen Kinder, von denen sie nachts geweckt wurden, die ein großes Loch in ihre Ersparnisse fraßen und ihnen unsäglich viel Sorge und Mühe abverlangten. Jetzt mussten sie noch zwanzig Jahre lang warten, ehe sie tun konnten, was sie selbst wollten. Sie sagten mir: »Wenn die Kinder erst erwachsen und aus dem Haus sind, werden wir glücklich sein.«

Als es dann so weit war, befand sich der Ruhestand für die meisten Eltern in nicht allzu weiter Ferne. Sie beschlossen also, das Glückliche auf später zu verschieben und tüchtig zu arbeiten, damit sie für ein glückliches Alter genug zurücklegen konnten. Sie sagten mir: »Wenn ich mich erst zur Ruhe gesetzt habe, werde ich glücklich sein.«

Noch vor dem Ruhestand, aber ganz gewiss danach fingen sie an gläubig zu werden und zur Kirche zu gehen. Ist Ihnen schon einmal



aufgefallen, wie viele alte Leute zu den Gottesdiensten kommen? Ich fragte sie, weshalb sie plötzlich zur Kirche gingen. Man antwortete mir: »Weil ich nach meinem Tod glücklich sein möchte!«

Für all diejenigen, die glauben, dass sie glücklich sein werden, wenn sie irgendetwas erreicht haben, ist das Glück nur ein Zukunftstraum. Wie ein Regenbogen, der zwei oder drei Schritte entfernt liegt, aber für alle Zeiten unerreichbar ist. Diese Menschen werden nie im Leben oder danach glücklich sein.

Der mexikanische Fischer

In einem ruhigen mexikanischen Fischerdorf beobachtete ein amerikanischer Urlauber, wie ein einheimischer Fischer mit seinem Bötchen anlegte und den Fang des Morgens auslud. Der Amerikaner, ein erfolgreicher Professor für Betriebswirtschaft an einer renommierten Handelshochschule, konnte der Versuchung nicht widerstehen, dem Mexikaner einen kostenlosen Rat zu erteilen.

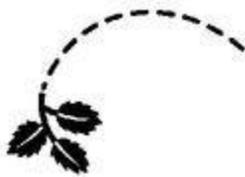
Er sprach ihn an und fragte ihn, warum er schon so früh am Tag mit der Arbeit aufhöre.

»Ich habe genug Fisch gefangen, um meine Familie zu ernähren und etwas davon zu verkaufen«, erläuterte der Mexikaner freundlich. »Jetzt möchte ich mit meiner Frau zu Mittag essen und nach der Siesta mit meinen Kindern spielen. Am Abend werde ich dann auf einen Drink in die Cantina gehen und dort mit meinen Freunden Musik machen. Das reicht mir, Señor.«

Der BWL-Professor wies den Mexikaner darauf hin, dass er mehr Geld verdienen könne: »Wenn Sie bis zum späten Nachmittag fischen, fangen Sie doppelt so viel, können mehr verkaufen und von dem Erlös in sechs oder neun Monaten ein größeres Boot kaufen und Mitarbeiter anheuern. Damit

fangen Sie dann vier Mal so viel. Damit können Sie ein zweites Boot kaufen. Wenn Sie dieses Programm weiterverfolgen, könnten Sie in sechs, sieben Jahren stolzer Besitzer einer erfolgreichen Fischereiflotte sein.« Er führte weiter aus, wie der Mann sein Hauptquartier nach Mexico City oder sogar nach Los Angeles verlegen und später mit seinem Unternehmen an die Börse gehen könnte, was ihn schlussendlich zum Multimillionär machen würde.

Der mexikanische Fischer hörte sich interessiert an, was dieser berühmte amerikanische Professor zu sagen hatte und fragte



schließlich: »Aber Señor Professor, was sollte ich mit so vielen Millionen anfangen?«

»Sie könnten sich ein hübsches Haus in einem malerischen Fischerdorf wie diesem kaufen und morgens mit einem kleinen Bötchen zum Fischen hinausfahren. Jeden Tag könnten Sie gemütlich mit Ihrer Frau zu Mittag essen, nach der Siesta mit Ihren Kindern spielen und abends mit Ihren Freunden in der Cantina Tequila trinken. Mit einem solchen Vermögen könnten Sie sich zur Ruhe setzen und dem Leben die schönen Seiten abgewinnen.«

»Aber Señor Professor, genau das tue ich ja jetzt schon!« Warum glauben wir, dass wir schwer arbeiten und reich werden müssen, ehe wir zufrieden sind?



Der Tag, an dem alle meine Wünsche erfüllt

wurden

Bei uns Buddhisten dürfen Mönche Geld weder annehmen, noch besitzen oder ausgeben. Wir sind so arm, dass wir die Regierungs-Statistiken durcheinander bringen.

Wir leben bescheiden von den Spenden, die uns unsere Anhänger zukommen lassen, aber es kann gelegentlich vorkommen, dass uns etwas Besonderes angeboten wird.

Nachdem ich einmal einem Thai bei einem persönlichen Problem aus der Patsche geholfen hatte, wollte er mir aus Dankbarkeit etwas geben: »Sir, was kann ich Ihnen für Ihren privaten Gebrauch im Wert von etwa fünfhundert Baht schenken?« Es ist üblich, bei einem solchen Angebot den Preis zu nennen, um Missverständnissen vorzubeugen. Da mir spontan nichts einfiel und der Mann es eilig hatte, einigten wir uns darauf, dass ich es ihm am nächsten Tag sagen würde.

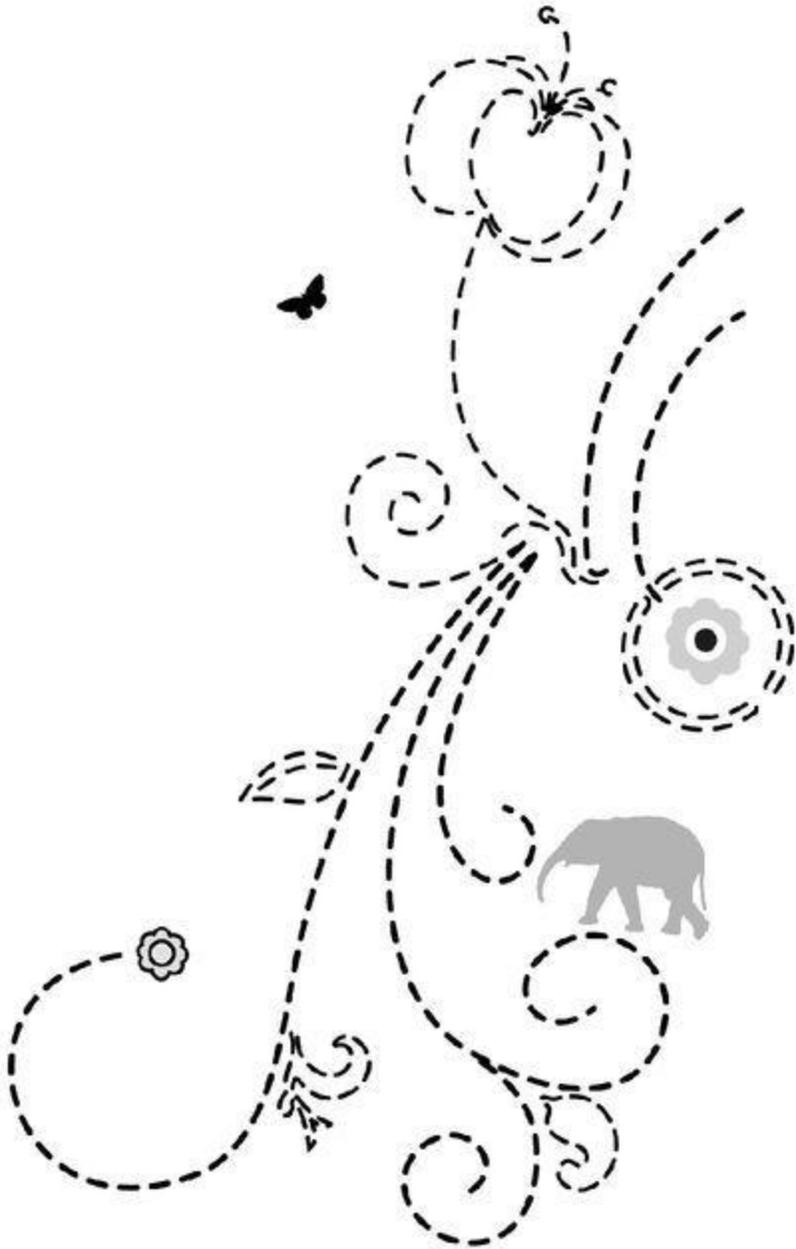
Vor diesem Gespräch war ich ein glücklicher kleiner Mönch gewesen. Jetzt begann ich darüber nachzudenken, was ich mir wünschte. Ich machte mir eine Liste. Sie wurde immer länger. Bald reichten die fünfhundert Baht längst nicht mehr aus. Aber es fiel mir sehr schwer, etwas von der Liste zu streichen. Bedürfnisse waren aus dem Nichts aufgetaucht und hatten sich in absolute Notwendigkeiten verwandelt. Die Liste wurde immer länger. Jetzt hätten sogar fünftausend Baht nicht ausgereicht!

Erschrocken warf ich meine Wunschliste weg.

Am nächsten Tag bat ich meinen Wohltäter, die fünfhundert Baht dem Kloster für Bauvorhaben zu geben oder sie einer anderen

wohltätigen Organisation zu spenden. Ich wollte damit nichts zu tun haben. Ich wollte unbedingt wieder die kostbare Zufriedenheit zurückgewinnen, die ich vor diesem Angebot gehabt hatte. Ich erkannte, dass ich nur dann wunschlos glücklich war, wenn ich weder Geld noch andere Mittel zur Verfügung hatte, um etwas zu erstehen.

Wünsche sind endlos. Sogar eine Milliarde Baht oder eine Milliarde Dollar reichen nicht aus. Man ist nur dann frei, wenn man nichts mehr braucht. Man hat erst dann genug, wenn man zufrieden ist.



Freiheit und Demut





Zwei Arten der Freiheit

In unserer Welt haben wir die Wahl zwischen zwei Arten der Freiheit: Die Freiheit, unseren Wünschen nachgeben zu können, und die Freiheit von jeglichen Wünschen.

Unsere moderne westliche Gesellschaft kennt nur die Freiheit, den Wünschen nachzugeben. Sie verehrt diese Freiheit dermaßen, dass sie in unseren Verfassungen und in Menschenrechts-Kommuniqués ganz oben steht. Man könnte glatt behaupten, das grundlegende Credo der westlichen Demokratie bestehe darin, ihren Bürgern die Freiheit der Wunscherfüllung soweit wie möglich zu gewähren.

Aber seltsamerweise fühlen sich die Menschen in solchen Ländern meistens nicht sehr frei.

Die zweite Art der Freiheit, die Freiheit *von* jeglichen Wünschen, wird nur in einigen religiösen Gemeinschaften als erstrebenswert betrachtet. Bei dieser Freiheit wird Zufriedenheit gefeiert, der wunschlose innere Frieden. Es ist schon seltsam, dass sich die Menschen in solch enthaltsamen Gemeinschaften wie in meinem Kloster frei fühlen.



Welche Art der Freiheit hätten Sie denn

gern?

Zwei sehr ehrwürdige thailändische Mönche waren im Haus eines Anhängers zum Frühstück eingeladen.

Sie wurden in ein Empfangszimmer mit einem riesigen Aquarium voller unterschiedlichster Fischarten geführt. Der jüngere Mönch bemerkte, es widerspreche dem buddhistischen Prinzip des Mitgefühls, Fische in ein Aquarium einzusperren. Woran hatten sich die Fische denn schuldig gemacht, dass man sie in einem gläsernen Gefängnis internierte? Eigentlich stünde ihnen doch die Freiheit zu, in Flüssen und Seen ungehindert umherzuschwimmen. Der ältere Mönch widersprach. Es träfe zwar zu, dass diese Fische nicht einfach irgendwohin schwimmen könnten, aber durch das Aquarium seien sie von vielen Gefahren befreit. Er zählte die Freiheiten dieser Fische auf:

1. Hast du jemals gesehen, dass ein Angler seinen Köder in einem Aquarium auswarf? Natürlich nicht! Das heißt, dass der Aquariumsfisch von der Sorge befreit ist, irgendwann an einem Angelhaken zu hängen.

Stell dir doch einmal vor, wie es einem Fisch in der freien Natur ergehen muss. Wenn er einen fetten Wurm oder eine saftige Fliege erblickt, kann er nie wissen, ob er gefahrlos zuschnappen darf. Zweifellos hat er viele Freunde und Verwandte beobachtet, die einen solch leckeren Happen verschluckt hatten und dann ruckartig aufwärts fuhren, um für immer aus seinem Leben zu verschwinden. Das Fressen ist für den Fisch in einem See oder einem Fluss immer mit Gefahren

verbunden und endet oft tödlich. Abendessen als Trauma. Im Grunde genommen müssten alle Fische vor lauter Angst unter chronischer Verstopfung und Psychosen leiden. Paranoide Fische müssten jegliche Nahrungsaufnahme verweigern und verhungern. Fische im Aquarium kennen solche Gefahren nicht.

Sie sind davon befreit.

2. Außerdem müssen Fische in der Natur dauernd fürchten, von größeren Artgenossen verschluckt zu werden. In den dekadenten Flüssen unserer Zeit kann man nachts ja nicht einmal mehr in Ruhe vor sich hin schwimmen! Kein Aquariumsbesitzer käme jedoch auf die Idee, sich Fische anzuschaffen, die einander auffressen. Die Fische im Aquarium sind also vor Kannibalen sicher.

3. Im Zyklus der Natur kann es vorkommen, dass es nichts zu fressen gibt. Aber ein Fisch im Aquarium lebt gewissermaßen neben einem Restaurant. Zweimal täglich wird ihm ein wohl ausgewogenes Mahl an die Haustür gebracht, und da er nichts dafür zu bezahlen braucht, ist das sogar angenehmer als der Pizza-Service. Fische im Aquarium sind frei von den Gefahren des Hungers.

4. Im Laufe der Jahreszeiten verändern sich die Temperaturen in Flüssen und Seen, die im Winter sogar von Eis bedeckt sein können. Im Sommer könnten sie sich für die Fische zu stark erwärmen, ja, sogar austrocknen. Aber der Fisch im Aquarium hat seine Klimaanlage. Das Wasser wird an jedem Tag des Jahres bei gleicher Temperatur gehalten, sodass der Fisch von den Gefahren der Kälte und der Hitze befreit ist.

5. Wenn ein Fisch in der Wildnis erkrankt, wird er nicht behandelt. Aber Fischen im Aquarium steht eine kostenlose Krankenversicherung zur Verfügung. Der Aquariumsbesitzer



ruft bei Krankheiten den Fischdokter ins Haus. Fische im Aquarium sind also von den Gefahren mangelnder Krankenversorgung befreit.

Der ältere Mönch fasste seine Erkenntnisse zusammen. Das Leben im Aquarium bietet Fischen viele Vorzüge, erläuterte er. Stimmt, sie können sich nicht frei entscheiden, woanders hinzuschwimmen, aber sie sind von vielen lebensbedrohlichen Gefahren und Unannehmlichkeiten befreit.

Das gleiche gelte für Menschen die einen tugendhaften Lebenswandel beherzigten. Stimmt, sie können ihrem Verlangen nicht hemmungslos nachgeben und ihren Leidenschaften nicht frönen, aber dafür sind sie von vielen Gefahren und Unannehmlichkeiten befreit.

Welche Art der Freiheit hätten Sie denn gern?

Die freie Welt

Einer der Mönche meines Klosters erteilte in einem Hochsicherheitsgefängnis nahe Perth wochenlang Meditations-Unterricht. Die kleine Gruppe der Häftlinge hatte den Mönch inzwischen recht gut kennen und achten gelernt. Einmal fragten sie ihn nach dem Unterricht über sein Leben in einem buddhistischen Kloster aus.

»Wir stehen jeden Morgen um 4 Uhr auf«, begann er. »Das kann manchmal ganz schön kalt sein, da wir keine Heizung in unseren kleinen Zimmern haben. Wir nehmen nur eine Mahlzeit täglich zu uns, und da wird alles in einem Schüsselchen durcheinander gerührt. Nachmittags und abends essen wir gar nichts. Natürlich gibt es weder Sex noch Alkohol. Fernsehen, Radio und Musik haben wir auch nicht. Wir sehen uns nie einen Film an und treiben keinen Sport. Wir reden wenig, arbeiten schwer, und in unserer Freizeit setzen wir uns mit gekreuzten Beinen hin und achten auf unseren Atem. Wir schlafen auf dem Fußboden.«

Die Insassen waren von der spartanischen Askese unseres Klosterlebens erschüttert.

Daneben

kam

ihnen

ihr

Hochsicherheitsgefängnis wie ein Fünf-Sterne-Hotel vor. Einer der Häftlinge war vom Los des freundlichen Mönchs so betroffen, dass er ganz vergaß, wo er sich befand und rief: »Das Leben in Ihrem Kloster ist ja fürchterlich! Warum ziehen Sie denn nicht zu uns?«

Der Mönch erzählte mir, dass dies schallendes Gelächter hervorrief. Ich hatte über seine Geschichte auch gelacht. Und dann dachte ich gründlicher darüber nach.

Es stimmt, dass es in meinem Kloster viel spartanischer zugeht als in der strengsten Haftanstalt. Dennoch kommen viele Menschen aus freien Stücken her und fühlen sich hier wohl. Doch selbst die Leute,



die im bequemsten Gefängnis der Welt landen, möchten da raus und sind unglücklich. Weshalb?

Der Unterschied besteht darin, dass die Bewohner meines Klosters im Gegensatz zu den Gefängnisinsassen dieses Leben selbst gewählt haben. Sie möchten hier sein.

Jeder Ort, an dem man sich gegen den eigenen Willen aufhält, ist ein Gefängnis – und dieses Wort trägt seine Bedeutung schon in sich.

Wenn Sie sich an Ihrem Arbeitsplatz nicht wohl fühlen, sind Sie in einem Gefängnis; wenn Sie in einer Beziehung leben, in der Sie nicht sein möchten, sind Sie auch in einem Gefängnis. Wenn Sie wider Willen in einem kranken oder schmerzenden Körper stecken, ist dies auch ein Gefängnis für Sie. Ein Gefängnis ist eine Situation, in der man sich nicht befinden möchte.

Wie kann man sich also aus den vielen Gefängnissen des Lebens befreien? Das geht ganz leicht. Ändern Sie schlichtweg Ihre Wahrnehmung der Situation. Wünschen Sie sich, genau da zu sein, wo Sie sich derzeit befinden. Sogar San Quentin – oder mein Kloster

– ist kein Gefängnis für den, der sich dort aufhalten möchte. Wenn Sie die Wahrnehmung über Ihren Job, Ihre Beziehung oder Ihren kranken Körper umdeuten und die Situation akzeptieren, anstatt sie einfach abzulehnen, wird sie Ihnen nicht länger wie ein Gefängnis vorkommen. Wenn Sie zufrieden sind, sind Sie frei.

Freiheit bedeutet, immer da zufrieden zu sein, wo man gerade ist.

Gefängnis heißt, sich woanders hinzuwünschen. Eine freie Welt erlebt derjenige, der zufrieden ist. Bei wahrer Freiheit hat man nie Wünsche frei, sondern ist frei von allen Wünschen.

Ein Abendessen mit Amnesty International

Angesichts der strengen Lebensbedingungen in meinem Kloster achte ich darauf, gute Beziehungen zum Ortsverband von Amnesty International zu unterhalten. Zum fünfzigsten Jubiläum der

»Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte« wurde ich also von Amnesty International zum Abendessen eingeladen. Ich lehnte mit folgender Antwort ab:

Liebe Julia,

Herzlichen Dank für Ihre Einladung anlässlich der 50-Jahr-Feier zur »Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte« am Sonnabend, dem 30. Mai. Diese Einladung hat mir sehr geschmeichelt.

Allerdings bin ich buddhistischer Mönch der Theravada-Schule, eine Tradition, die eine sehr strenge Regel einhält. Leider verbietet mir diese Regel, von der Mittagsstunde bis zur nächsten Morgendämmerung Speisen zu mir zu nehmen, weshalb ein Abendessen für mich nicht in Frage kommt.

Alkohol ist verboten, auch Wein. Sollte ich Ihre Einladung annehmen, müsste ich also vor einem leeren Teller und einem leeren Glas sitzen und zusehen, wie andere ein sicherlich vorzügliches Mahl genießen. Für mich wäre das eine Art der Folter, die Sie, als Amnesty International, nie zulassen könnten!

Als Mönch dieser Tradition darf ich Geld weder entgegennehmen noch besitzen. Ich lebe freudig so weit unterhalb der Armutsgrenze, dass ich zahlreiche Regierungs-Statistiken durcheinander bringe! Es ist mir also nicht möglich, für ein Abendessen, das ich sowieso nicht zu mir nehmen darf, Geld zu spenden.



Ich wollte Ihnen auch noch das Problem der Kleiderordnung unterbreiten, das sich einem Mönch wie mir bei solchen Gelegenheiten stellt, aber Obiges dürfte hinreichend sein. Ich möchte mich also entschuldigen, dass ich Ihrem Abendessen leider nicht beiwohnen kann. Mit freundlichen Grüßen aus fröhlicher Armut

Brahm

Die Kleiderordnung eines Mönchs

Mönche meiner Tradition tragen braune Roben und weiter nichts.

Vor ein paar Jahren musste ich mich für ein paar Tage in ein australisches Krankenhaus legen. Bei der Ankunft wurde ich gefragt, ob ich meinen Schlafanzug mitgebracht hätte. Ich erklärte, dass Mönche keine Schlafanzüge tragen. Ich würde also meine Robe anbehalten oder gar nichts. Also legte ich mich mit der Robe ins Bett.

Es kann zu Missverständnissen führen, dass eine Robe wie ein Kleid aussieht. Ich erinnere mich an einen Nachmittag, als ich in einem Vorort von Perth unseren Lieferwagen mit Baumaterial belud.

Eine etwa dreizehnjährige Australierin trat auf mich zu. Sie hatte offensichtlich noch nie einen buddhistischen Mönch getroffen. Mit den Händen in den Hüften musterte sie mich voller Verachtung von oben bis unten. Ekel troff aus ihrer Stimme als sie schließlich schimpfte: »Sie sind ja wie ein Mädchen angezogen! Das ist krank!

Pfui Teufel!«

Sie war so entrüstet, dass ich in Gelächter ausbrach. Und da fiel mir ein, was uns mein Lehrer Ajahn Chah in solchen Fällen geraten hatte: »Wenn

man dich einen Hund schimpft, schau dir deinen Hintern an. Wenn du da keinen Schwanz siehst, bist du kein Hund.

Ende des Problems.«

Manchmal macht man mir Komplimente, wenn ich meine Robe in der Öffentlichkeit trage, doch einmal hat mich das in eine ziemlich peinliche Lage gebracht.

Ich hatte in der Stadt zu tun. Mein Fahrer – Mönche dürfen nicht Auto fahren – hatte unseren Lieferwagen in einem Parkhaus abgestellt, weil er dringend auf die Toilette gehen musste. Aber da er fürchtete, dass die Toilette im Parkhaus zu verdreckt sei, wollte er die im Foyer eines nahe gelegenen Kinos benutzen. Während mein



Fahrer also drinnen seine Notdurft verrichtete, wartete ich draußen vor dem Kino auf ihn.

Ein junger Mann sprach mich freundlich lächelnd an und fragte mich nach der Zeit. Mönche wie ich sind frei von Argwohn, und ich hatte den größten Teil meines Lebens im Kloster verbracht. Da wir außerdem keine Armbanduhren tragen, teilte ich ihm höflich mit, dass ich die Uhrzeit nicht wüsste.

Er runzelte die Stirn und drehte sich um.

Er war nur ein paar Schritte weiter, als ich plötzlich begriff. Die Frage nach der Zeit dürfte eine der ältesten Anmachmethoden der Welt sein.

Später erfuhr ich, dass ich am beliebtesten Schwulen-Treffpunkt von Perth gestanden hatte!

Der Mann wandte sich um, musterte mich noch einmal und säuselte in schönster Marilyn-Monroe-Manier: »Ohh! Aber in dieser Robe siehst du wirklich zum Vernaschen aus, mein Süßer!«

Ich gestehe, dass mir der Schweiß ausbrach. Aber glücklicherweise kam mein Fahrer jetzt aus dem Kino.

Über sich selbst lachen

Als junger Lehrer erhielt ich den vorzüglichen Rat, einfach ins Lachen einzustimmen, wenn ich einen Fehler gemacht hatte und das Kichern in der Klasse einsetzte. Auf diese Weise lachen die Schüler nicht über Sie, sondern mit Ihnen.

Viele Jahre später wurde ich als lehrender Mönch in Perth in Schulen eingeladen, um eine Unterrichtsstunde über den Buddhismus abzuhalten. Die Teenager versuchten immer wieder, mich in Verlegenheit zu bringen. Einmal fragte mich ein vierzehnjähriges Mädchen am Ende des Unterrichts: »Finden Sie Mädels eigentlich scharf?«

Zum Glück kamen andere Schülerinnen zu meiner Rettung und warfen dem Mädchen vor, dass es sie alle in Verlegenheit gebracht hätte. Ich lachte und nahm mir vor, den Vorfall bei meinem nächsten Vortrag einzubauen.

Einmal wanderte ich eine Hauptstraße entlang, als mich ein paar Schulmädchen ansprachen. »Hi«, sagten sie überaus freundlich.

»Erinnern Sie sich an uns? Sie haben vor kurzem in unserer Schule einen Vortrag gehalten.«

»Ich bin geschmeichelt, dass ihr euch an mich erinnert«, antwortete ich.

»Wir werden Sie nie vergessen«, erklärte eines der Mädchen. »Wie könnten wir je einen Mönch vergessen, der ›Bra‹ (Englisch für

»Büstenhalter«, Anmerkung der Übersetzerin) heißt!«



Der Hund, der zuletzt lachte

Mein erstes Jahr als Mönch im nordöstlichen Thailand fiel mit dem letzten Jahr des Vietnamkriegs zusammen. Nahe dem Kloster Ajahn Chahs bei der Stadt Ubon gab es eine amerikanische Luftwaffenbasis. Ajahn Chah erzählte gern die folgende Geschichte als Beispiel dafür, wie man mit Beleidigungen umgehen sollte.

Ein amerikanischer GI fuhr mit einer Fahrrad-Rikscha von seiner Basis in die Innenstadt. In einem Vorort kam er an einem Straßencafé vorbei, wo sich einige Freunde des Rikscha-Fahrers bereits ziemlich betrunken hatten.

»Hallo!«, riefen sie auf Thai. »Wohin fährst du denn diesen dreckigen Hund?« Sie lachten und deuteten auf den amerikanischen Soldaten.

Einen Augenblick lang war der Fahrer verunsichert. Der Amerikaner war ein kräftiger Kerl, und wenn jemand als »dreckiger Hund« bezeichnet wurde, zog das unweigerlich eine Rauferei nach sich. Doch der Soldat blickte friedlich um sich und genoss die schöne Umgebung. Offensichtlich verstand er kein Thai.

Der Fahrer beschloss also, auf Kosten des Amerikaners seinen Spaß zu haben und brüllte zurück: »Ich bringe diesen dreckigen Hund zum Moon River und werde ihn da reinschmeißen, damit dieser stinkende Köter die Luft nicht länger verpestet.«

Der Fahrer und seine angeheiterten Freunde lachten sich kaputt.

Der Soldat zeigte keine Regung.

Am Ziel angekommen, hielt der Fahrer die Hand auf, um den Fahrpreis entgegenzunehmen, doch der amerikanische Soldat ignorierte die Geste und ging ruhig davon.



Aufgeregt brüllte der Rikscha-Fahrer in gebrochenem, aber verständlichem Englisch hinter ihm her: »He, Mister! Sie zahlen mir Dollars!«

In aller Ruhe drehte sich der kräftig gebaute amerikanische Soldat um und sagte in bestem Thai: »Hunde haben kein Geld.«

Beleidigung und Erleuchtung

Erfahrene Meditations-Lehrer haben vielfach mit Schülern zu tun, die behaupten, erleuchtet zu sein. Ein durchaus ehrenwerter Weg, diese Behauptung einer Prüfung zu unterziehen, besteht darin, den Schüler auf so üble Weise zu beschimpfen, dass er wütend wird.

Alle buddhistischen Mönche und Nonnen wissen, dass der Buddha eins sehr deutlich gemacht hat: Ein wütender Mensch ist keinesfalls erleuchtet.

Ein junger japanischer Mönch, ganz darauf bedacht, noch in diesem Leben das Nirvana zu erreichen, meditierte allein in einer abgeschiedenen Klause auf einer Insel nahe einem berühmten Kloster auf dem Festland. Er wollte die Sache mit der Erleuchtung schon in jungen Jahren hinter sich bringen, damit er sich danach mit anderen Angelegenheiten beschäftigen konnte.

Als der Klosterdiener das nächste Mal mit seinem kleinen Ruderbötchen anlegte, um die wöchentliche Lieferung für den jungen Mann abzugeben, übergab ihm dieser eine Botschaft für den Abt des Klosters: Er wünschte sich teures Pergament, eine feine Feder und Tinte bester Qualität. Schließlich würde er bald sein drittes Jahr der Einsamkeit vollenden, und der Abt sollte wissen, wie weit er es gebracht hatte.

In der darauf folgenden Woche wurden edles Pergament, eine feine Feder und allerbeste Tinte abgegeben. Die nächsten Tage verbrachte der junge Mönch mit vielen Meditationen und Grübeleien. Und dann machte er sich

ans Werk. In der denkbar schönsten Schrift malte er auf das edle Pergament folgendes kurze Gedicht:

*Nach drei Jahren einsamer Meditation können die vier weltlichen Winde
den gewissenhaften jungen Mönch nicht länger rühren.*

Er war davon überzeugt, der weise alte Abt würde aus den Worten und der Sorgfalt, mit der sie gemalt waren, erkennen, dass sein Schüler jetzt tatsächlich erleuchtet war. Er rollte das Pergament zusammen, verschloss es sorgsam mit einem Band und wartete auf den Klosterdiener. Nachdem er sein Werk abgegeben hatte, stellte er sich die Freude des Abts beim Anblick dieses brillanten Gedichts und der schönen Schrift vor. Er sah das Werk schon in einem teuren Rahmen am Klostereingang hängen. Zweifellos würde man ihn jetzt bedrängen, selbst Abt zu werden, vielleicht sogar in einem berühmten Stadt-Kloster. Was für ein herrliches Gefühl, es endlich geschafft zu haben!

Als der Klosterdiener in der darauf folgenden Woche mit seinem Bötchen anlegte, reichte er dem jungen Mönch eine Pergamentrolle, die der verschickten ähnelte, allerdings mit einer anderen Schnur zugebunden war.

»Vom Abt«, erklärte der Diener kurz angebunden.

Voller Aufregung riss der Mönch das Band ab und entrollte das Pergament. Als er darauf blickte, weiteten sich seine Augen, und sein Gesicht wurde schneeweiß. Es war sein eigenes Pergament, doch neben die erste kalligraphisch so wertvolle Zeile hatte der Abt mit rotem Kugelschreiber achtlos »Furz!« geschrieben. Rechts von der zweiten Zeile stand ein weiteres hingeschmiertes »Furz!«. Da ein nachlässiges »Furz!« sogar auf die vornehmen Schriftzeichen der dritten Zeile gekritzelt worden war, hätte sie niemand mehr lesen können, und das gleiche Schicksal hatte auch die so schön gestaltete vierte Zeile ereilt.

Das war zu viel! Nicht nur, weil der tatterige dumme alte Abt Erleuchtung nicht einmal erkennen konnte, wenn sie ihm frei Haus geliefert wurde, er war obendrein auch noch so ungehobelt und unzivilisiert, dass er ein erlesenes Kunstwerk mit obszönen Graffiti verunstaltet hatte! Dieser Abt

benahm sich wie ein Punk, nicht wie ein Mönch. Seine Reaktion war eine einzige Beleidigung der Kunst, der Tradition und der Wahrheit.



Die Augen des jungen Mönchs wurden schmal vor Empörung, sein Gesicht färbte sich vor gerechtem Zorn knallrot, als er schnaufend von dem Diener verlangte, ihn augenblicklich zum Abt zu rudern.

Damit verließ der junge Mönch zum ersten Mal seit drei Jahren seine Klausur. Wütend stürzte er in das Büro des Abts, knallte das Pergament auf den Schreibtisch und verlangte eine Erklärung.

Der erfahrene Abt hob das Pergament langsam auf, räusperte sich und las das Gedicht mit getragener Stimme laut vor:

»Nach drei Jahren einsamer Meditation können die vier weltlichen Winde den gewissenhaften jungen Mönch nicht länger rühren.«

Er legte das Pergament weg, musterte den jungen Mönch und fuhr fort: »Hm ... Die vier weltlichen Winde können dich, junger Mönch, also nicht mehr rühren. Und doch haben dich vier kleine Fische quer über den See geweht!«

Die Geschichte meiner Erleuchtung

In meinem vierten Jahr als Mönch in Thailand meditierte ich lange Zeit in einem abgelegenen Kloster im Nordosten des Landes. Bei einem sehr ausgedehnten Meditations-Gehen wurde mein Geist eines Abends zu sehr später Stunde plötzlich außergewöhnlich klar.

Tiefe Erkenntnisse stürzten wie ein Gebirgs-Wasserfall auf mich herab, und plötzlich begriff ich unergründliche Mysterien, von deren Existenz ich zuvor keine Ahnung gehabt hatte. Dann geschah das ganz Große. Es riss mich gänzlich hin, überwältigte mich. Das war es. Die Erleuchtung.

Eine solche Glückseligkeit hatte ich noch nie erlebt. So viel unglaubliche Freude, doch gleichzeitig war alles in mir und um mich herum voller Frieden. Ich meditierte noch sehr lange, schlief sehr wenig und wachte noch vor der 3-Uhr-Glocke auf, die zur Morgen-Meditation in den Klostersaal rief. Sonst kämpfte ich in den heißen und feuchten Wäldern Thailands mit Dumpfheit und Schläfrigkeit. Nicht so an diesem Morgen. Mein Körper hielt sich mühelos aufrecht, mein Geist war so scharf wie ein Skalpell, erfrischt konnte ich mich der Konzentration hingeben. Wie herrlich es doch war, die Erleuchtung erlangt zu haben! Enttäuschend war allerdings, dass sie nicht sonderlich lange anhielt.

In jenen Tagen war das Essen im nordöstlichen Thailand ausgesprochen widerwärtig. Beispielsweise bestand unsere einzige Tagesmahlzeit einmal aus einer klebrigen Reiskugel, auf die ein mittelgroßer gekochter Frosch gesetzt wurde. Es gab kein Gemüse, kein Obst, nur Frosch und Reis an jenem Tag. Ich begann damit, das Fleisch von den Froschschenkeln abzunagen, um mich danach seinen Innereien zuzuwenden. Der Mönch neben mir stürzte sich sofort auf die Innereien. Leider drückte er dabei auf die Blase des

Frosches. Sie war voller Urin, und so pinkelte der tote Frosch auf seinen Reis.

Mein armer Nachbar konnte danach gar nichts mehr essen.

Normalerweise bestand unsere Tagesmahlzeit aus vergammeltem Fischcurry, das tatsächlich total vergammelt war. Die kleinen Fische, die in der Regenzeit gefangen wurden, lagerten nämlich in irdenen Töpfen und wurden das ganze Jahr hindurch in unser Essen gemischt. Als ich einmal unsere Klosterküche putzte, fand ich einen solchen Topf. Er war voller herumkriechender Maden. Also hob ich ihn auf, um seinen Inhalt zu entsorgen. Dabei begegnete mir der Häuptling unseres Dorfs, der gebildetste und feinste Mensch der ganzen Schar. Er sagte mir, ich dürfe den Inhalt keinesfalls wegwerfen.

»Aber da tummeln sich Tausende von Maden!«, rief ich entgeistert.

»Umso leckerer«, antwortete er und nahm mir den Topf ab.

Am nächsten Tag stand auf unserem Speiseplan wieder vergammeltes Fischcurry.

Am Tag nach meiner Nacht der Erleuchtung sah ich zu meiner Überraschung zwei unterschiedliche Currys auf dem Tisch, um unserem klebrigen Reis zu Geschmack zu verhelfen. Einmal das übliche stinkende Fischcurry, aber daneben stand ein genießbares Schweinecurry. Wie schön, dachte ich, eine passende Mahlzeit, um meine Offenbarung zu feiern.

Der Abt bediente sich vor mir. Er nahm drei riesige Kellen des herrlichen Schweinecurrys – der Vielfraß! Aber es war noch genug für mich übrig. Doch anstatt mir den Topf zu reichen, schüttete er das leckere Schweinecurry zu dem vergammelten Fischcurry, rührte alles genüsslich um und erklärte: »Eins ist sowieso wie das andere.«

Ich war sprachlos. Ich schäumte. Ich war wutentbrannt. Wenn er wirklich dachte, dass »eins sowieso wie das andere« sei, warum hatte er sich selbst dann drei Riesenportionen Schweinecurry gegönnt, bevor er alles zusammengeschnitten hatte? Der verdammte Hypokrit! So was Scheinheiliges! Außerdem stammte er



aus dieser Gegend, war mit vergammeltem Fischcurry aufgewachsen und sollte daran Geschmack gefunden haben. Der Scharlatan! Das Schwein! Dieser elende Schwindler!

Wie ein Blitz traf mich dann die Erkenntnis. Erleuchtete haben keine Lieblingsspeisen, werden nicht wütend und belegen ihren Abt nicht mit Schimpfnamen – nicht einmal in Gedanken. Doch ich war fuchsteufelswild, und das bedeutete, dass ich ganz und gar nicht erleuchtet war.

Meine Wut wandelte sich in tiefe Depression. Dicke Wolken der Bestürzung zogen in mein Herz und verdunkelten jene Sonne, die meine Erleuchtung gewesen war. Niedergeschlagen und verdrießlich schaufelte ich

die Mischung aus Schweinecurry und vergammeltem Fischcurry auf meinen Reis. Jetzt war mir ganz gleich, was ich aß, so enttäuscht war ich. Die Entdeckung, dass ich nicht erleuchtet war, hatte mir den ganzen Tag verdorben.

Die Straßensau

Zum Thema Schweine gibt es eine hübsche Geschichte. Ein reicher Facharzt hatte sich gerade einen sehr teuren und unglaublich schnellen Sportwagen gekauft. Natürlich gibt man nicht so viel Geld für ein derart PS-starkes Gefährt aus, um damit in der Stadt im Stau zu stehen. Also fuhr er eines sonnigen Nachmittags aufs Land hinaus.

Sicher, dass er hier nicht geblitzt werden könnte, trat er aufs Gas und freute sich, wie sein neues Auto reagierte. Mit heulendem Motor raste der schnelle Flitzer durch die friedliche Landschaft.

Beglückt strahlend genoss der Arzt seinen Geschwindigkeitsrausch, als er an einem Bauernhof vorbeikam.

Der Bauer, ein vom Wetter gegerbter Mann, lehnte an seinem Zaun und sah überhaupt nicht begeistert aus. Damit ihn der Fahrer über den Motorenlärm hören konnte, rief er dennoch so laut er konnte:

»Sau!«

Der Arzt wusste, dass er mit seinem Motorenlärm die friedliche Stille störte und damit dieser abgeschiedenen Gegend Gewalt antat, aber er dachte bei sich: »Was zum Teufel! Ich habe ein Recht auf ein bisschen Freude!«

Also wandte er sich um und brüllte den Bauern böse an: »Wer ist hier die Sau?«

Da knallte es schon. Der Bauer hatte den Fahrer nur vor der Sau warnen wollen, die mitten auf der Straße lag und sich sonnte.

Am Sportwagen entstand Totalschaden. Und die Sau verbrachte mehrere Wochen in einem Krankenhausbett und hatte außer viel Geld auch noch den

wunderschönen Sportwagen verloren.



Hare Krishna

Die obige Geschichte zeigte, wie das Ego des Arztes ihn dazu verführte, die freundliche Warnung eines Bauern aufs Übelste misszuverstehen.

In der nächsten Geschichte verleitete mich mein Mönchs-Ego zur totalen Fehleinschätzung eines anderen warmherzigen Menschen, was mir hinterher entsetzlich Leid tat.

Ich hatte meine Mutter in London besucht, und sie begleitete mich zum Bahnhof, um mir dort meine Fahrkarte zu kaufen. Auf dem Weg durch eine geschäftige Straße hörte ich jemanden höhnen:

»Hare Krishna! Hare Krishna!«

Als kahler buddhistischer Mönch in einer braunen Robe werde ich oft mit den Anhängern der Krishna-Bewegung verwechselt. Es kommt in Australien häufig vor, dass irgendwelche Rüpel mir aus sicherer Entfernung »Hey, Hare Krishna, Hey, Hare Krishna!«

zurufen und sich über mein Erscheinungsbild lustig machen.

Diesmal sah ich den Schreihals sofort und beschloss, ihm ganz selbstbewusst eine Lektion zu erteilen, weil er einen buddhistischen Mönch beleidigt hatte.

Meine Mutter stand direkt hinter mir, als ich auf den Jugendlichen zuging, der mit Jeans, einer Jacke und einer kleinen Kappe bekleidet war.

»Hör mal, mein Freund. Ich bin ein buddhistischer Mönch, kein Hare-Krishna-Anhänger. Vielleicht solltest du dir mal den Unterschied merken.

Es gehört sich also nicht, dass du herumpöbelst und ›Hare Krishna‹ schreist.«

Der junge Mann lächelte, zog die Kappe herunter und enthüllte einen langen Pferdeschwanz auf einem ansonsten kahlen Kopf. »Ja, natürlich«, sagte er, freundlich lächelnd. »Ich weiß, dass du ein



buddhistischer Mönch bist. Und ich bin ein Hare Krishna. Hare Krishna! Hare Krishna!«

Er hatte mich also überhaupt nicht verhöhnt, sondern nur sein Hare Krishna gesungen. Ich schämte mich fürchterlich. Warum passiert so etwas eigentlich nur, wenn die Mutter dabei ist?

Der Hammer

Jeder von uns begeht ab und zu einen Fehler. Im Leben geht es darum, immer seltener Fehler zu machen. Um diesem Ziel näher zu kommen, verfolgen wir in unserem Kloster die Strategie, Mönchen Fehler zu gestatten. Wenn sie keine Angst vor Fehlern haben, begehen sie nämlich auch weniger.

Eines Tages, als ich durch unsere Anlage lief, entdeckte ich einen vergessenen Hammer im Gras. Er musste da schon eine Zeitlang gelegen haben, denn er hatte bereits zu rosten begonnen. Die Achtlosigkeit meiner Mönche enttäuschte mich zutiefst. Alles, was wir im Kloster benutzten – von unseren Roben bis zu den Werkzeugen – war von schwer arbeitenden Laien-Buddhisten gespendet worden. Ein armer, aber großzügiger Laie hatte vielleicht Wochen gespart, um uns diesen Hammer kaufen zu können. Es gehörte sich nicht, derart nachlässig mit einem Geschenk umzugehen. Empört berief ich eine Versammlung der Mönche ein.

Mir wird nachgesagt, dass ich normalerweise so sanftmütig wie ein Lamm bin, aber an jenem Abend war ich voller Wut und verpasste meinen Mönchen eine ordentliche verbale Abreibung. Sie mussten ihre Lektion lernen und begreifen, wie wichtig es war, mit den wenigen Besitztümern, die wir hatten, sorgsam umzugehen.

Als ich mit meiner Strafpredigt fertig war, saßen alle Mönche blass, schweigend und sehr aufrecht vor mir. Ich wartete eine Weile darauf, dass der Schuldige seine Verfehlung eingestand, doch niemand meldete sich. Steif saßen die schweigenden Mönche da und warteten.

Höchst enttäuscht von meinen Mönchen verließ ich den Versammlungssaal. Derjenige, der den Hammer im Gras liegen gelassen hatte, hätte wenigstens den Anstand haben sollen, sich zu



erkennen zu geben und sich zu entschuldigen. War meine Strafpredigt vielleicht zu streng gewesen?

Und da fiel es mir wie Schuppen von den Augen. Jetzt wusste ich, weshalb keiner der Mönche das Vergehen gestanden hatte. Ich machte auf dem Absatz kehrt und ging zurück in den Versammlungssaal.

»Mönche!«, verkündete ich. »Jetzt weiß ich, wer den Hammer liegen gelassen hat. Ich war es selbst!«

Mir war völlig entfallen, dass ich vor einiger Zeit draußen gearbeitet hatte, gerufen worden war und in meiner Eile vergessen hatte, den Hammer wegzuräumen. Nicht einmal während meiner wütenden Ansprache war mir das eingefallen. Die Erinnerung kehrte zurück, nachdem ich meinen Mönchen die Leviten gelesen hatte. Ich selbst hatte den Fehler begangen. Das war mir vielleicht peinlich! Glücklicherweise dürfen die Mönche in meinem Kloster Fehler machen, sogar der Abt.

Ein Streich, der keinem weh tut

Wenn Sie Ihr Ego aufgeben, kann sich niemand über Sie lustig machen. Sie regen sich nämlich nur deshalb über den Menschen auf, der Sie »Dummkopf« nennt, weil Sie befürchten, dass er Recht haben könnte!

Als ich vor einigen Jahren auf einer mehrspurigen Autobahn durch Perth chauffiert wurde, entdeckten mich ein paar Jugendliche in einem alten Auto. Durch die offenen Fenster begannen sie mich zu verspotten: »Hey, Kahler! Hallo, du Skinhead!«

Während sie sich mühten, mich aus der Fassung zu bringen, kurbelte ich mein Fenster runter und schrie zurück: »Geht doch zum Friseur, ihr dummen Mädels!«

Sicherlich hätte ich mich zurückhalten sollen, denn meine Reaktion feuerte die Jugendlichen erst recht an. Sie lenkten ihren Wagen neben meinen, zogen eine Zeitschrift hervor und fuchtelten wild herum, um mich auf die Fotos darin aufmerksam zu machen. Es war der *Playboy*.

Ich lachte über ihren pietätlosen Sinn für Humor. Ich hätte mich in ihrem Alter mit meinen Kumpels auf der Piste wahrscheinlich genauso daneben benommen. Als sie mich lachen sahen, düsteten sie ab. Lachen ist eine bessere Reaktion auf Beschimpfungen als prude Verlegenheit.

Habe ich mir die Bilder im *Playboy* denn angeschaut? Natürlich nicht; ich bin schließlich ein anständiger zölibatärer Mönch. Und woher wusste ich dann, dass es sich um den *Playboy* handelte? Weil mir mein Fahrer das verraten hatte. Jedenfalls werde ich das auch weiterhin behaupten ...



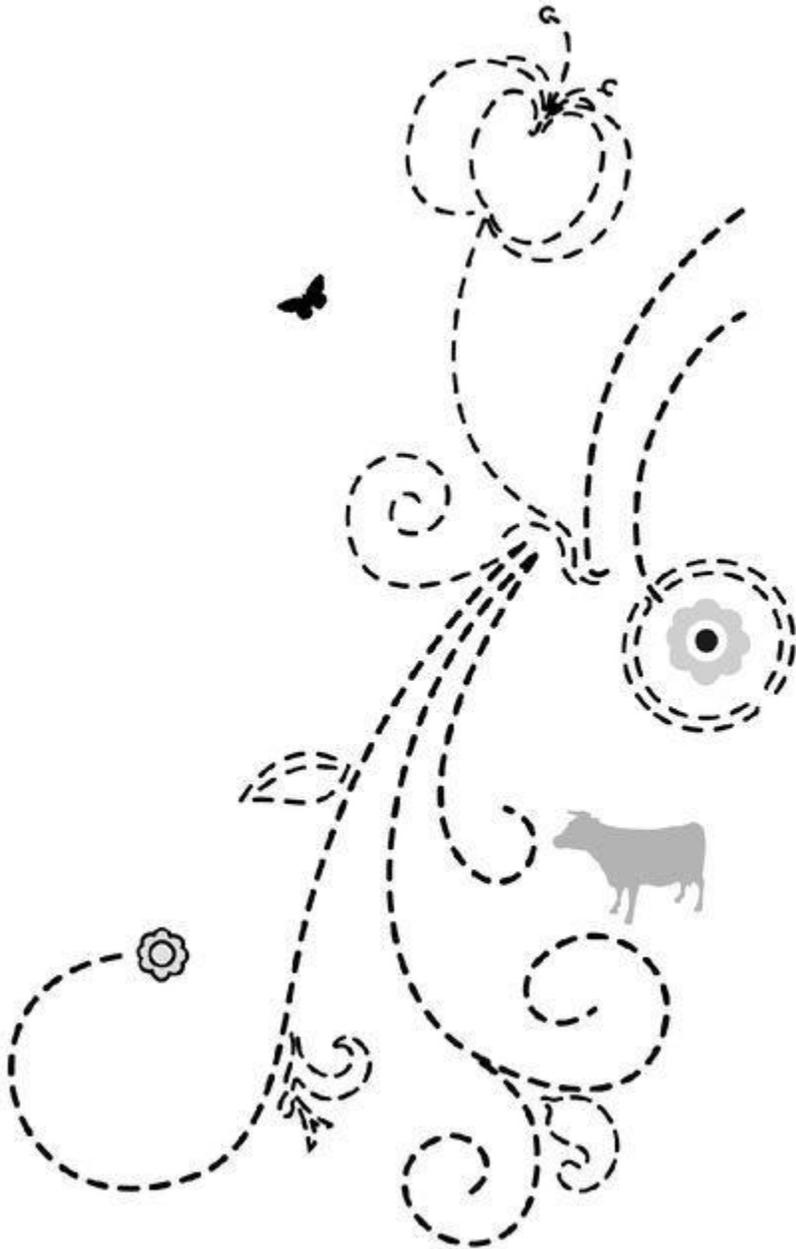
Der Idiot

Jemand sagt »Idiot« zu Ihnen. Sie überlegen: »Warum nennt er mich Idiot? Er hat kein Recht dazu, mich Idiot zu nennen. Wie unhöflich, zu mir Idiot zu sagen! Ich werde mich dafür rächen, dass er mich Idiot nennt.« Und auf einmal begreifen Sie, dass Sie zugelassen haben, von diesem Menschen vier weitere Male Idiot genannt zu werden.

Jedes Mal, wenn Sie daran denken, was dieser Mann gesagt hat, erlauben Sie ihm noch einmal, Sie als Idiot zu bezeichnen. Und genau da liegt das Problem.

Wenn jemand Idiot zu Ihnen sagt und Sie es augenblicklich dabei belassen, wird Sie diese Beleidigung nicht mehr aufregen. Das ist die Lösung.

Warum sollten Sie auch anderen Leuten zugestehen, Ihr inneres Glück zu beherrschen?



Leiden und Loslassen



Nicht daran denken ist die halbe Miete

Die Leute denken heutzutage zu viel. Wenn sie den Denkprozess nur ein wenig einschränken würden, verlief ihr Leben viel angenehmer.

In unserem Kloster in Thailand gab es jede Woche eine Nacht, in der die Mönche nicht schliefen, sondern im Hauptsaal meditierten.

Das gehörte zur Tradition des Waldklosters und war nicht sonderlich schlimm, da wir am nächsten Morgen ein Nickerchen machen durften.

Nach einer dieser Nacht-Meditationen, als wir alle zu unseren Hütten gehen wollten, um uns hinzulegen, winkte der Abt einen jungen australischen Mönch zu sich. Zu dessen Entsetzen drückte ihm der Abt einen Haufen Roben in die Arme und forderte ihn auf, sie augenblicklich für ihn zu waschen. Es gehört auch zu unserer Tradition, die Wäsche des Abts zu waschen und andere kleine Dienste für ihn zu verrichten.

Es war ein Riesenhaufen Wäsche, die zudem auf traditionelle Weise gereinigt werden musste. Dafür schöpfte man als Erstes Wasser aus dem Brunnen. Danach wurde ein Feuer entzündet und das Wasser zum Kochen gebracht. Mit der Machete des Klosters wurde dann ein Stamm von einem Jackfruchtbaum in kleine Stücke gehauen, die ins kochende Wasser geworfen wurden. Dort entließen sie dann ihren Saft, der als »Waschmittel« diente. Danach musste jede Robe für sich in einen langen Holztrog gelegt werden, ehe das kochende braune Wasser darüber geschüttet wurde. Mit der Hand wurde die Robe dann so lange beklopft, bis sie sauber war. Danach musste der Mönch die Roben in der Sonne trocknen und sie dabei von Zeit zu Zeit umdrehen, damit der natürliche Farbstoff nicht streifig wurde. Es war schon ein höchst zeitraubender und



beschwerlicher Vorgang, nur eine einzige Robe zu waschen. Und es würde Stunden dauern, ehe man mit so vielen Roben durch war.

Der junge australische Mönch war müde, weil er die ganze Nacht nicht geschlafen hatte. Er tat mir Leid.

Also folgte ich ihm in den Wäscheschuppen, um ihm zu helfen. Als ich ankam, fluchte er ganz unbuddhistisch in seinem australischen Heimatdialekt. Er beschwerte sich bei mir darüber, wie unfair und grausam diese Aufgabe war.

»Hätte der Abt nicht bis morgen warten können? Er weiß doch, dass ich die ganze Nacht nicht geschlafen habe! Deswegen bin ich doch nicht Mönch geworden!« Dies sind nicht seine genauen Worte, aber nur diese lassen sich drucken.

Damals war ich schon seit einigen Jahren Mönch. Ich wusste, wie er sich fühlte, und ich kannte auch die Lösung seines Problems.

»Es ist viel schwerer, darüber nachzudenken, als es einfach zu tun«, sagte ich zu ihm.

Er schwieg und starrte mich an. Nach ein paar Minuten der Stille machte er sich ruhig an die Arbeit, und ich ging schlafen. Später bedankte er sich bei mir dafür, dass ich ihm beim Waschen geholfen hatte. Er hatte herausgefunden, dass es stimmte: Über die Sache nachzugrübeln, war der schwerste Teil der ganzen Angelegenheit.

Als er mit seinen Klagen aufhörte und einfach zu waschen anfang, gab es überhaupt kein Problem mehr.

Grübeln erschwert alles im Leben.

Eine bewegende Erfahrung

Schon in meinen frühen Jahren als Mönch im nordöstlichen Thailand wurde mir die unbezahlbare Lektion zuteil, dass »Grübeln alles im Leben erschwert«. Ajahn Chah baute die neue Versammlungshalle für sein Kloster, und viele von uns Mönchen halfen ihm dabei.

Ajahn Chah stellte uns oft auf die Probe, wenn er erklärte, dass ein Mönch, der den ganzen Tag für nur ein oder zwei Pepsis hart arbeitete, dem Kloster viel billiger kam, als wenn es Arbeiter aus der Stadt einstellte. Gelegentlich dachte ich daran, eine Gewerkschaft für Junior-Mönche zu gründen.

Die Versammlungshalle war auf einem von Mönchen aufgeschütteten Hügel erbaut worden, und dabei war reichlich Erde übrig geblieben. Ajahn Chah rief uns Mönche zusammen und erklärte, dass er diese Erde hinter dem Haus wünsche. In den darauf folgenden Tagen arbeiteten wir von zehn Uhr früh bis in die Nacht, schaufelten die Erde in Schubkarren und fuhren sie an den Ort, den Ajahn Chah angegeben hatte. Ich war heilfroh, als wir damit fertig waren.

Am nächsten Tag reiste Ajahn Chah ab, um für ein paar Tage ein anderes Kloster zu besuchen. Nachdem er gefahren war, rief uns der stellvertretende Abt zusammen, erklärte, dass sich die Erde an der falschen Stelle befand und umgelagert werden müsse. Ich war empört, schaffte es aber, meinen rebellischen Geist zu bezwingen, während wir uns drei weitere Tage in der tropischen Hitze abrackerten.

Als wir gerade damit fertig waren, die Erde zum zweiten Mal umzuräumen, kam Ajahn Chah zurück. Er rief uns Mönche zu sich und fragte: »Warum habt ihr die Erde an jener Stelle niedergelegt?



Ich hab euch doch aufgetragen, sie hinter das Haus zu tun. Räumt sie weg und bringt sie dahin!«

Ich war stinkwütend und dachte: »Können sich diese Senior-Mönche denn nicht erst einmal untereinander einigen? Der Buddhismus sollte eine gut organisierte Religion sein, aber in diesem Kloster ist alles so saumäßig organisiert, dass sie sich nicht einmal darüber einigen können, wohin mit etwas Erde! Das dürfen sie mir nicht antun!«

Missmutig sah ich drei weiteren langen ermüdenden Tagen entgegen. Ich fluchte auf Englisch, damit mich die Mönche nicht verstanden, während ich die bleischweren Schubkarren schob. Das war wirklich zu viel! Wann würde die Schinderei endlich aufhören?

Je wütender ich wurde, desto schwerer erschien mir die Schubkarre. Einer der Mönche, der mich vor sich hinmurmeln sah, trat auf mich zu und sagte: »Du denkst zu viel. Das ist dein Problem.«

Er hatte Recht. Als ich mit Jammern und Klagen aufhörte, erschien mir die Schubkarre viel leichter. Ich hatte meine Lektion gelernt. Das Nachgrübeln über das Verlagern der Erde war am schwersten, sie wegzuschaffen relativ leicht.

Bis zum heutigen Tag vermute ich, dass Ajahn Chah und sein Stellvertreter die ganze Sache geplant hatten.

Ich Armer, die Glücklichen

In Thailand erschien mir das Leben als Junior-Mönch unfair zu sein.

Die Senior-Mönche erhielten das beste Essen, saßen auf weichen Kissen und mussten keine Schubkarren schieben. Meine einzige Tagesmahlzeit war hingegen Ekel erregend; ich musste stundenlang auf dem harten Betonboden sitzen (der überdies auch noch Dellen aufwies, weil die Dorfbewohner hoffnungslose Betongießer waren), und manchmal musste ich körperlich sehr schwer arbeiten. Ich Armer, die Glücklichen!

Ich verbrachte lange unerfreuliche Stunden, um meine Beschwerden mir selbst gegenüber zu rechtfertigen. Die Senior-Mönche waren wahrscheinlich bereits so erleuchtet, dass es eine Verschwendung war, ihnen delikate Speisen vorzusetzen. Deshalb verdiente ich das beste Essen. Die Senior-Mönche hatten schon seit Jahren mit gekreuzten Beinen auf harten Böden gesessen und waren daran gewöhnt, deshalb standen mir die weichen Kissen zu.

Außerdem waren alle Senior-Mönche sowieso fett, weil sie das beste Essen erhielten, und hatten somit von Natur aus gepolsterte Hinterteile. Die

Senior-Mönche teilten uns Junior-Mönchen die schwere Arbeit zu, ohne sich selbst jemals körperlich zu betätigen.

Woher sollten sie dann wissen, wie heiß und ermüdend Schubkarrentouren sein konnten? Da sie sich sämtliche Projekte ausdachten, sollten sie auch die Arbeit tun! Ich Armer, die Glücklichen.

Als ich selbst Senior-Mönch wurde, aß ich das beste Essen, saß auf einem weichen Kissen und betätigte mich kaum körperlich. Und ertappte mich dabei, wie ich die Junior-Mönche beneidete. Sie mussten nicht dauernd in der Öffentlichkeit reden, sich stundenlang die Sorgen von anderen Leuten anhören und sich mit Problemen der



Verwaltung herumschlagen. Da sie keine Verantwortung zu tragen hatten, blieb ihnen viel Zeit für sich selbst. Ich hörte mich sagen: »Ich Armer, die Glücklichen!«

Ich begriff, was dahinter steckte. Junior-Mönche leiden unter den

»Qualen der Junior-Mönche«, Senior-Mönche unter den »Qualen der Senior-Mönche«. Als ich Senior-Mönch wurde, tauschte ich nur eine Form des Leidens gegen eine andere aus.

Genauso geht es Ledigen, die Verheiratete beneiden, und Verheiratete, die Ledige beneiden. Wie wir inzwischen wissen sollten, tauschen wir durch die Ehe nur die »Leiden des Ledigen«

gegen die »Leiden des Verheirateten« ein. Ich Armer, die Glücklichen.

Wenn wir arm sind, beneiden wir die Reichen. Allerdings beneiden viele Reichen die Armen um ihre echten Freundschaften und die Freiheit von Verantwortung. Wer also reich wird, tauscht nur die

»Leiden des Armen« gegen die »Leiden des Reichen« ein. Wer sich zur Ruhe setzt und sich dadurch finanziell verschlechtert, tauscht die »Leiden des Reichen« gegen die »Leiden des Armen« ein. Und so weiter und so fort. Ich Armer, die Glücklichen.

Es ist eine Täuschung zu glauben, glücklich werden zu können, indem man etwas anderes wird. Dadurch tauscht man nur eine Form des Leidens gegen eine andere ein. Aber wenn man mit dem zufrieden ist, was man gerade ist, Senior oder Junior, verheiratet oder ledig, reich oder arm, dann hört das Leiden auf. Ich Glücklicher, die Armen.

Ein Rat für Schwerkranke

In meinem zweiten Jahr als Mönch im Nordosten Thailands erkrankte ich an Tsusugamushi-Fieber. Es war so hoch, dass ich in die Mönchsabteilung des Kreiskrankenhauses von Ubon kam.

Damals, Mitte der Siebzigerjahre, war Ubon noch ein Provinznest in einem extrem armen Land. Ich war sehr schwach, fühlte mich von der Krankheit heimgesucht und hing am Tropf. Da beobachtete ich, dass der Pfleger um 18 Uhr seinen Dienst beendete. Als sein Nachfolger nach einer halben Stunde immer noch nicht aufgetaucht war, fragte ich den Mönch im Nebenbett, ob wir jemanden darauf aufmerksam machen sollten, dass der Nachtpfleger noch nicht eingetroffen sei. Der Mönch teilte mir mit, dass der Mönchsabteilung kein Nachtpfleger zugeteilt werde. Sollte es in der Nacht zum Schlimmsten kommen, hatte man eben ein schlechtes Karma. Es war schon übel genug, überhaupt krank zu sein, aber diese Nachricht erschütterte mich.

In den nächsten vier Wochen gab mir ein Pfleger mit der Statur eines Wasserbüffels jeden Morgen und jeden Nachmittag eine Antibiotika-Spritze ins Gesäß. Dieses schlecht ausgerüstete Krankenhaus in einem unterentwickelten Gebiet der Dritten Welt musste dieselben Spritzen viel häufiger einsetzen, als es sogar in Bangkok erlaubt gewesen wäre. Der Pfleger hatte daher all seine nicht unerhebliche Kraft aufzuwenden, um mir die stumpfe Nadel in die Hinterbacke zu rammen. Man erwartet von Mönchen, dass sie einiges aushalten, aber mein Gesäß war dazu nicht in der

Lage. Es sah bald wie ein einziger großer Bluterguss aus, dessen Ränder in allen Farben schillerten. Ich hasste diesen Krankenpfleger.

Mich plagten Schmerzen, ich war schwach und hatte mich in meinem ganzen Leben noch nie auch nur annähernd so elend



gefühlt. Eines Nachmittags tauchte Ajahn Chah in der Mönchsabteilung auf, um mich zu besuchen. Mich! Ich war geschmeichelt, beeindruckt und in Hochstimmung – bis Ajahn Chah den Mund aufmachte. Später erfuhr ich, dass er den meisten kranken Mönchen das Gleiche sagte, wenn er sie im Krankenhaus besuchte.

Er sagte: »Du wirst entweder gesund werden oder sterben.«

Und damit verschwand er.

Meine Begeisterung war zerbrochen, meine Freude über den Besuch verschwunden. Und am Schlimmsten war, dass ich Ajahn Chah keinen Vorwurf machen konnte. Er hatte nichts als die reine Wahrheit gesagt. Ganz gleich, in welche Richtung das Pendel ausschlägt, die Krankheit wird jedenfalls nicht ewig dauern. Wenn man so darüber nachdenkt, wirkt der Spruch überraschend beruhigend. Wie sich herausstellen sollte, starb ich nicht, sondern wurde wieder gesund. Ajahn Chah war schon ein großartiger Lehrer.

Was stimmt nicht am Kranksein?

Bei meinen öffentlichen Vorträgen bitte ich die Zuhörer oft, die Hand zu heben, wenn sie jemals krank gewesen sind. Beinahe jeder meldet sich. Und das beweist, dass es ganz normal ist, krank zu sein.

Es wäre doch höchst unnormal, wenn man nicht gelegentlich krank wäre. Weshalb also fragen Sie Ihren Arzt: »Mit mir stimmt doch etwas nicht, hab

ich Recht, Herr Doktor?« Es würde mit Ihnen etwas nicht stimmen, wenn Sie nicht gelegentlich krank wären. Ein rationaler Mensch sollte also sagen: »Mit mir stimmt etwas, Herr Doktor, ich bin mal wieder krank!«

Wenn man Krankheit als etwas wahrnimmt, was nicht »stimmt«, sorgt man nur für unnötigen zusätzlichen Stress. Das kann sogar in Schuldgefühle ausarten. Samuel Butler schrieb im neunzehnten Jahrhundert in seinem Roman *Erewhon* über eine Gesellschaft, in der Krankheit als ein Verbrechen angesehen wurde. In ihr wurden Kranke mit Haftstrafen belegt. An einer sehr eindrucksvollen Stelle stuft der Richter den Angeklagten, der während des Prozesses hustete und nieste, als einen Serientäter ein. Schließlich war er nicht zum ersten Mal mit einer Erkältung vor Gericht erschienen. Zudem war es seine eigene Schuld, da er schlecht aß, sich nicht genügend bewegte und sich zudem noch Stress aussetzte. Der Mann wurde zu vielen Jahren Gefängnis verurteilt.

Wie viele von uns fühlen sich schuldig, wenn sie krank sind?

Ein Mönch unseres Klosters litt jahrelang an einer unbekanntem Krankheit. Er lag im Bett und war zu schwach, um auch nur in seinem Zimmer herumzugehen. Das Kloster sparte weder Kosten noch Mühe, ihm jede Art der Behandlung zukommen zu lassen.

Schulmedizin und alternative Heilmethoden wurden angewendet, aber nichts half. Manchmal dachte er, dass es ihm etwas besser ging.



Er stand auf, schlurfte schwankend nach draußen und erlitt danach einen Rückfall, der ihn wieder für Wochen schwächte. Manchmal sah er schon den Tod vor Augen.

Eines Tages erkannte der weise Abt des Klosters das Problem. Er ging in das Zimmer des kranken Mönchs. Der sah seinen Abt aus hoffnungslosen Augen an.

»Ich bin hier im Namen aller Mönche und Nonnen dieses Klosters und aller Laien, die uns unterstützen«, sagte der Abt. »Im Auftrag aller dieser Menschen, die dich lieben und sich um dich kümmern, gebe ich dir die Erlaubnis zu sterben. Du musst nicht gesund werden.«

Bei diesen Worten brach der Mönch in Tränen aus. Er hatte sich so große Mühe gegeben, gesund zu werden. Seine Freunde hatten so viele Anstrengungen auf sich genommen, um seinen kranken Körper zu heilen, dass er es nicht ertragen konnte, sie zu enttäuschen. Er kam sich wie ein Versager vor und fühlte sich schuldig, dass er nicht gesund wurde. Die Worte des Abts befreiten ihn. Er hatte die Freiheit, krank zu sein, ja, sogar zu sterben. Er musste nicht mehr so schwer kämpfen, um seinen Freunden eine Freude zu machen. Er weinte aus lauter Erleichterung.

Und was glauben Sie, was dann passierte? Von jenem Tag an erholte er sich und wurde wieder gesund.

Krankenbesuche

»Wie geht's dir denn heute?«, fragen wir, wenn wir einen Menschen im Krankenhaus besuchen.

Zunächst einmal: Was für eine dumme Frage! Natürlich geht es ihm schlecht, sonst wäre er nicht im Krankenhaus, nicht wahr?

Außerdem versetzt diese Floskel den Patienten unter enormen psychischen Druck. Er fände es unhöflich, den Besucher mit der Wahrheit zu beunruhigen und zuzugeben, dass er sich schrecklich fühlt. Wie kann man jemanden enttäuschen, der weder Zeit noch Mühe für einen Krankenhausbesuch gescheut hat? Dem kann man doch nicht sagen, dass man sich elend, erschöpft und ausgelaugt wie ein alter Teebeutel vorkommt? Stattdessen fühlt man sich zur Lüge verpflichtet und sagt: »Ich glaube, es geht mir heute schon etwas besser.« Und dann fühlt man sich schuldig, dass man nicht hart genug daran arbeitet, um gesund zu werden. Leider sorgen viele Besucher dafür, dass sich mancher Kranke im Krankenhaus noch ein ganzes Stück elender fühlt!

Eine australische Nonne, die dem tibetischen Buddhismus angehörte, hatte Krebs und lag sterbend in einem Hospiz in Perth.

Ich kannte sie seit vielen Jahren und besuchte sie oft. Eines Tages rief sie mich in meinem Kloster an und bat mich, sie noch am selben Tag zu besuchen, da sie ihr Ende nahen fühlte. Also ließ ich alles stehen und liegen und fuhr mit meinem Fahrer die siebzig Kilometer zu ihrem Hospiz.

Am Empfang teilte mir eine autoritäre Krankenschwester mit, dass die buddhistische Nonne Anweisungen gegeben habe, niemanden zu sich zu lassen.

»Aber ich bin von weither gekommen, nur um sie zu sehen«, erwiderte ich sanft.

»Tut mir Leid«, bellte die Krankenschwester. »Sie will niemanden sehen, und das müssen wir respektieren.«

»Unmöglich«, widersprach ich. »Sie hat mich vor anderthalb Stunden angerufen und mich gebeten, herzukommen.«

Die Krankenschwester funkelte mich an und forderte mich dann auf, ihr zu folgen. Wir blieben vor dem Zimmer der australischen Nonne stehen, wo die Krankenschwester auf ein großes Papierschild deutete, das an die Tür geklebt war:

»ABSOLUT KEINE BESUCHER!«

»Sehen Sie!«, trompetete die Krankenschwester triumphierend.

Ich sah mir den Zettel genauer an und entdeckte drei kleine Worte darunter: »... außer Ajahn Brahm.«

Also trat ich ein.

Als ich die Nonne fragte, warum sie den Zettel hatte anbringen lassen, erklärte sie, dass sie sich immer viel elender fühlte, wenn ihre alten Freunde kamen und so unglücklich darüber waren, dass sie starb.

»Es ist schlimm genug, an Krebs zu sterben«, sagte die Nonne,

»aber es wird mir einfach zu viel, mich auch noch um die emotionalen Probleme meiner Besucher kümmern zu müssen.«

Ich sei der Einzige, der sie wie ein Mensch behandle und nicht wie eine Sterbende. Ich erschrak nicht darüber, wie ausgemergelt sie aussah, sondern erzählte ihr Witze und brachte sie zum Lachen.

Also erzählte ich ihr eine Stunde lang Witze, während sie mich lehrte, wie man jemandem beim Sterben hilft. Ich lernte von ihr, dass man bei Krankenbesuchen mit dem Menschen reden und es Ärzten und Schwestern überlassen sollte, über die Krankheit zu sprechen.

Sie starb zwei Tage nach meinem Besuch.



Über die Leichtigkeit des Todes

Als buddhistischer Mönch habe ich öfter mit dem Tod zu tun. Es ist Teil meiner Arbeit, buddhistische Trauergottesdienste zu leiten.

Daher kenne ich auch viele Bestattungsunternehmer in Perth persönlich. Vielleicht liegt es daran, dass sie in der Öffentlichkeit ständig ein ernstes Gesicht machen müssen und daher privat einen köstlichen Sinn für Humor aufweisen.

Beispielsweise erzählte mir ein Bestatter von einem Friedhof in Südaustralien, der in einer Lehmmulde lag. Dort hatte er wiederholt erlebt, wie gleich nach der Sarglegung ein Wolkenbruch einsetzte.

Die Grube füllte sich mit dem nassen Segen von oben, während der Pfarrer die Gebete sprach und der Sarg langsam wieder hochstieg und irgendwann auf dem Wasser zu tanzen begann!

Es gab einen Pfarrer in Perth, der sich immer wieder zu Beginn des Trauergottesdiensts unabsichtlich auf sämtliche Knöpfe am Pult lehnte. Und dann ereignete sich alles auf einmal. Der Sarg begann sich in Bewegung zu setzen, das Mikrofon schaltete sich aus und der Zapfenstreich hallte durch die Kapelle. Da gab es auch kein Erbarmen, wenn der Verschiedene ein Pazifist war.

Ein Bestattungsunternehmer erzählte mir jedes Mal Witze, wenn wir auf dem Friedhof dem Trauerzug bis zur Grabstelle voranschritten. Wenn er zur Pointe eines Witzes kam, die übrigens allesamt sehr komisch waren, stieß er mir mit seinem Ellenbogen in die Rippen und versuchte, mich zum Lachen zu bringen. Ich hatte große Mühe, Haltung zu bewahren und nicht plötzlich laut herauszuplatzen. Immer wieder musste ich ihn streng zurechtweisen, denn die Situation erforderte schließlich einen angemessenen Gesichtsausdruck. Doch mein Tadel spornte ihn nur zu weiteren Witzen an, diesen pietätlosen Kerl!

Im Laufe der Jahre habe ich aber gelernt, bei meinen buddhistischen

Begräbnissen

tatsächlich

mehr

Heiterkeit

einzubringen. Vor ein paar Jahren fasste ich mir ein Herz und erzählte bei einer Beerdigung zum ersten Mal einen Witz. Als ich damit anfang, blickte ich auf den Bestatter, der hinter den Trauernden stand. Als er mitbekam, was ich vorhatte, verzog er verzweifelt das Gesicht und versuchte, mir durch Zeichen Einhalt zu gebieten. Es gehört sich eben einfach nicht, auf Beerdigungen Witze zu erzählen!

Aber ich ließ mich von meinem Kurs nicht abbringen. Das Gesicht des Bestatters wurde noch blasser als das seiner Leichen. Bei der Pointe meines Witzes brachen die Trauernden in der Kapelle in Gelächter aus, und im Gesicht des Bestatters zeichnete sich große Erleichterung ab. Hinterher

gratulierten mir die Verwandten und Freunde des Toten und sagten mir, wie sehr er gerade diesen Witz genossen hätte und wie sehr es ihn gefreut hätte, dass seine Hinterbliebenen ihn mit einem Lachen verabschiedet hatten. Diesen Witz erzähle ich jetzt öfter auf Beerdigungen. Warum auch nicht?

Hätten Sie es gern, wenn ich auf Ihrer Beerdigung Ihren Freunden und Verwandten einen Witz erzählen würde? Wenn ich diese Frage stelle, lautet die Antwort jedes Mal: »Ja!«

Wie also geht der Witz?

Ein altes Ehepaar hatte so lange miteinander gelebt, dass wenige Tage nach dem Tod des einen Partners auch der andere starb. Also erschienen sie zusammen im Himmel. Ein wunderschöner Engel führte sie zu einer eindrucksvollen Villa, die auf einem Felsen stand und einen atemberaubenden Blick übers Meer bot. Kurzum, eine Immobilie, die sich in diesem Leben nur Milliardäre leisten können.

Der Engel erklärte, die Villa gehöre dem Paar und sei seine himmlische Belohnung.

Der Ehemann, der zeitlebens ein praktischer Mann gewesen war, sagte: »Das ist natürlich sehr schön, aber ich glaube kaum, dass wir uns die Grundsteuern für ein so teures Haus leisten können.«

Der Engel lächelte freundlich und versicherte, dass es im Himmel keine Grundsteuern gäbe. Dann führte er das Paar durch die vielen exquisit eingerichteten Zimmer der Villa. Neben kostbarsten Antiquitäten gab es auch Räume mit modernen Möbeln, und überall hingen wertvolle Kronleuchter und herrliche Gemälde. Die Badezimmer waren mit goldenen Wasserhähnen ausgestattet, und in keinem Zimmer fehlten DVD-Systeme und riesige Flachbildschirme.

Als sie alles besichtigt hatten, sagte der Engel, sie sollten sich an ihn wenden, wenn ihnen irgendetwas nicht gefiele. Er würde den entsprechenden

Gegenstand

augenblicklich

gegen

einen

gewünschten austauschen. Dies sei ihre himmlische Belohnung.

Der Ehemann hatte im Kopf inzwischen den Wert der gesamten Einrichtung überschlagen und meinte bedauernd: »Das sind alles sehr teure Objekte. Ich fürchte, dass wir uns dafür keine Hausratversicherung leisten können.«

Der Engel stöhnte leise und erklärte, dass Diebe nicht in den Himmel kämen, sich dort weder Brände noch andere Katastrophen ereigneten und eine Hausratversicherung daher überflüssig sei.

Dann führte er sie in die riesige Garage der Villa. Ein großer Jeep mit Vierradantrieb stand zwischen einer glänzenden Rolls-Royce-Touring-Limousine und einem roten Ferrari-Cabrio. Der Mann hatte schon immer von genau so einem Sportwagen geträumt, ihn sich aber nie im Leben leisten können. Wieder erklärte der Engel, dass sie nicht zögern sollten, ihm Bescheid zu sagen, falls sie eine andere Farbe oder ein anderes Modell wünschten. Der Fuhrpark war ihre himmlische Belohnung.

Das Gesicht des Ehemannes hatte sich verdunkelt. »Selbst wenn wir uns die Steuern für diese Wagen leisten könnten, was bestimmt nicht der Fall ist, frage ich mich, was wir heutzutage mit so schnellen Autos anfangen können? Ich würde andauernd geblitzt werden und müsste ein Vermögen an Strafe bezahlen.« Der Engel schüttelte den Kopf und erklärte geduldig, dass es im Himmel keine Autosteuern und keine Blitzampeln gäbe. Der Mann könne mit diesen Autos so schnell rasen, wie er nur wollte. Dann öffnete der Engel die



Garagentore. Das Ehepaar sah jenseits der Straße einen prachtvollen Golfplatz. Man wisse im Himmel, dass der Ehemann leidenschaftlicher Golfspieler sei, erklärte der Engel und setzte hinzu, dass dieser traumhafte Platz von Tiger Woods höchstpersönlich gestaltet worden sei.

Der Ehemann sah immer noch nicht sehr glücklich aus. »Dieser Golfclub sieht sehr teuer aus. Wovon soll ich denn die Mitgliedsbeiträge bezahlen?«

Der Engel stöhnte leise, fand dann wieder zu seiner heiligen Gelassenheit zurück und versicherte, dass es im Himmel überhaupt keine Beiträge und Gebühren gäbe. Alles sei kostenlos und der Golfplatz seine himmlische Belohnung.

Nachdem sich der Engel verabschiedet hatte, wurde der Ehemann richtig wütend. Er beschimpfte seine Frau aufs Schlimmste, tobte, brüllte und schleuderte ihr furchtbare Worte entgegen. Sie sah ihn fassungslos an und konnte einfach nicht verstehen, weshalb er so außer sich war.

»Warum schimpfst du mich denn so aus?«, fragte sie verständnislos.
»Endlich hast du deinen Ferrari, den du so schnell fahren kannst, wie du willst. Vor der Tür liegt der schönste Golfplatz überhaupt, und unser Haus ist einfach ein Traum. Weshalb nur bist du so sauer auf mich? Was habe ich dir denn angetan?«

»Das werde ich dir sagen«, erklärte der Mann voller Verbitterung.

»Wenn du mir nicht dauernd so entsetzlich gesundes Essen vorgesetzt hättest, wäre ich hier schon vor Jahren gelandet!«

Trauer, Verlust und die Feier eines Lebens

Trauer kommt zu unserem Verlust hinzu, doch Trauer ist eine erlernte Reaktion, die nur einige Gesellschaften kennen. Sie ist nicht unvermeidbar.

Diese Erfahrung machte ich in den acht Jahren, die ich in einer rein asiatisch-buddhistischen Umgebung verbrachte. Damals waren westliches Kultur- und Gedankengut in dieser abgelegenen Gegend Thailands noch völlig unbekannt. Viele Dörfer in der Umgebung nutzten das Krematorium

unseres Klosters, und fast wöchentlich gab es hier eine Einäscherung. Ich nahm Ende der Siebzigerjahre an Hunderten von Bestattungen teil, und nie habe ich jemanden weinen sehen. Ich sprach mit den Hinterbliebenen in den folgenden Tagen und sah immer noch keine Anzeichen von Trauer. Also musste ich zu dem Schluss kommen, dass die Menschen dort nicht trauerten.

Ich begriff, dass eine Region, die seit Jahrhunderten tief mit den buddhistischen Lehren verwurzelt ist, den Tod auf eine Weise annimmt, die den westlichen Vorstellungen von Trauer und Verlust entgegengesetzt ist.

In jenen Jahren habe ich gelernt, dass es eine Alternative zur Trauer gibt. Damit behaupte ich nicht, dass Trauer etwas Falsches ist, sondern nur, dass man auch einen anderen Weg beschreiten, den Tod eines geliebten Menschen anders betrachten und sich somit eine lange Zeit schmerzlicher Trauer ersparen kann.

Mein Vater starb, als ich erst sechzehn war. Er war für mich ein ganz großer Mann gewesen, und er hatte mir mit seinen Worten offenbart, was wahre Liebe bedeutet: »Was immer du in deinem Leben auch tun wirst, mein Sohn, die Tür meines Herzens steht dir immer offen.«

Obwohl ich ihn sehr geliebt hatte, weinte ich weder auf seiner Beerdigung noch jemals danach um seinen frühzeitigen Tod. Ich brauchte viele Jahre, um meine damaligen Gefühle zu verstehen.

Dabei half mir die folgende Geschichte.

Als junger Mann hatte ich viel Freude an Musik, und zwar an jeglicher Richtung, von Rock über Klassik bis hin zu Jazz und Folk.

Es machte besonders viel Spaß, im London der Sechziger- und frühen Siebzigerjahre aufzuwachsen. Beispielsweise fällt mir der allererste etwas nervöse Auftritt der Band Led Zeppelin in einem winzigen Club in Soho ein. Und ich erinnere mich auch daran, dass nur ein paar Zuschauer den damals noch unbekanntem Rod Stewart im Obergeschoss eines kleinen Pubs im Norden Londons erlebten, wo er als Frontsänger einer Rockgruppe

auftrat. Ich habe wunderbare Erinnerungen an die Londoner Musikszene jener Zeit.

Am Ende der meisten Konzerte stimmte ich normalerweise in die Zugaberufe der anderen mit ein, und dann pflegte die Band meistens noch ein bisschen länger zu spielen. Aber irgendwann hörten die Musiker auf. Sie packten ihre Instrumente zusammen und gingen nach Hause. Genau wie ich. Ich scheine mich zu erinnern, dass es auf meinem Heimweg nach jedem dieser Konzerte oder Auftritte regnete. Oder vielmehr trostlos nieselte, wie das in London so oft der Fall ist. Im kalten, düsteren Nieselregen wanderte ich also heimwärts, und obwohl mir ziemlich klar war, dass ich die jeweilige Band wahrscheinlich nie wieder live erleben würde, verspürte ich weder Traurigkeit noch den Wunsch zu weinen. Um mich herum war es nass, kalt und ungemütlich, aber in mir hallten noch die Klänge der mitreißenden Musik nach. »Was für eine herrliche Musik! Welch ein fantastischer Auftritt! Was für ein Glück ich doch hatte, das erleben zu dürfen!« Am Ende eines großartigen Konzerts überfiel mich nie Trauer.

Genauso erging es mir nach dem Tod meines Vaters. Es kam mir vor, als ob ein überwältigendes Konzert geendet hatte, ein riesiger Auftritt vorbei war. Als hätte ich gegen Ende auch »Zugabe!

Zugabe!«, gerufen. Tatsächlich hat mein lieber Vater ganz schön



gekämpft, um unseretwegen ein wenig länger zu leben. Doch dann kam auch für ihn der Zeitpunkt, an dem er seine »Sachen packen und heimgehen« musste. Als ich nach der Trauerfeier aus dem Krematorium in den kalten Londoner Nieselregen trat – ich weiß noch genau, dass es damals nieselte – wissend, dass ich ihn nie wieder sehen würde und er mein Leben für alle Zeit verlassen hatte, verspürte ich weder Trauer noch den Wunsch zu weinen. In meinem Herzen fühlte ich Folgendes: »Was für ein

großartiger Mann! Wie viel ich doch von ihm gelernt habe! Was für ein Glück ich doch hatte, ihn erleben und sein Sohn sein zu dürfen!« Ich hielt die Hand meiner Mutter auf dem langen Weg in die Zukunft hinein und verspürte die gleiche Begeisterung, die mich nach einem bewegenden Konzert erfasst hatte, die Dankbarkeit, dass ich dieses großartige Erlebnis nicht verpasst hatte. Danke, Vater.

Wer trauert, sieht nur, was ihm weggenommen wurde. Wer das Leben feiert, bejubelt all jenes, mit dem wir gesegnet worden sind und verspürt große Dankbarkeit.

Fallende Blätter

Wahrscheinlich ist es am schwersten, sich mit dem Tod eines Kindes abzufinden. Ich hatte die Ehre, die Trauerfeiern für viele kleinen Jungen und Mädchen abzuhalten, für Geschöpfe, die nur kurz auf dieser Welt verweilt hatten. Es gehört zu meinen Aufgaben, die verzweifelten Eltern und andere Angehörige behutsam von selbstquälerischen Schuldgefühlen und der obsessiven Suche nach der Antwort auf das Warum wegzuführen.

Dabei erzähle ich oft die folgende Parabel, die ich vor vielen Jahren in Thailand gehört hatte.

Ein einfacher Waldmönch meditierte ganz allein in einer Strohhütte im Urwald. Eines Abends kam ein orkanartiger Monsunsturm auf. Der Wind heulte ums Haus, und der Regen peitschte auf das Strohdach. Im Laufe der Nacht wuchs der Sturm an. Als Erstes hörte der Mönch, wie Zweige von den Bäumen gerissen wurden, danach vernahm er das Dröhnen entwurzelter Bäume, die auf die Erde stürzten und dabei den Donner übertönten.

Der Mönch wusste, dass ihm seine Hütte keinen Schutz bot. Ein Baum oder auch nur ein großer Ast, der auf sein Haus fiel, würde ihn sofort erschlagen. Er blieb die ganze Nacht wach. Immer wieder hörte er einen der großen Urwaldriesen stürzen, und dann klopfte sein Herz eine Zeitlang sehr heftig.

Wie so oft legte sich auch dieser Sturm in den Stunden kurz vor der Morgendämmerung. Beim ersten Licht begab sich der Mönch vor die Tür, um nachzusehen, welchen Schaden der Sturm angerichtet hatte. Viele Äste

und zwei Bäume von beachtlicher Größe hatten seine Hütte fast gestreift. Er empfand es als großes Glück, überlebt zu haben. Doch plötzlich wandte er seine Aufmerksamkeit von den vielen entwurzelten Bäumen und

abgerissenen Ästen ab und richtete sie auf die unzähligen Blätter, die jetzt in dichten Lagen den Erdboden bedeckten.

Wie erwartet, waren unter den toten Blättern jene in der Überzahl, die bereits braun und alt gewesen waren und ihr Leben hinter sich hatten. Dazwischen gab es viele gelbe Blätter. Aber der Mönch entdeckte auch eine Anzahl grüner Blätter, darunter solche, die so frisch und jung waren, dass sie sich erst ein paar Stunden zuvor entfaltet haben konnten. In jenem Augenblick begriff der Mönch das Wesen des Todes.

Um seine Erkenntnis zu überprüfen, blickte er zu den Zweigen über sich hinauf. Ganz klar, die meisten Blätter, die dem Sturm widerstanden hatten, waren von junger, gesunder grüner Farbe, in der Blüte ihres Lebens. Trotzdem lagen viele neu ersprossene grüne Blätter tot auf dem Erdboden und einige braune zusammengerollte Blätter hingen immer noch an den Zweigen. Der Mönch lächelte wissend. Von jenem Tag an beunruhigte ihn der Tod eines Kindes nicht mehr.

Wenn die Stürme des Todes durch unsere Familien ziehen, nehmen sie normalerweise die Alten mit, die »gefleckten braunen Blätter«. Sie verschonen auch nicht jene mittleren Alters, eben die gelben Blätter, und es sterben auch junge Menschen in der Blüte ihres Lebens wie die grünen Blätter. Und der Sturm, der Schösslinge mitnimmt, reißt manchmal eben auch kleine Kinder aus dem Leben.

Das ist ebenso das Wesen des Todes in unseren Gemeinschaften wie es das Wesen des Todes im Urwald ist.

Am natürlichen Tod eines Kindes kann man niemandem die Schuld geben. Das ist der Lauf der Natur. Wer beschuldigt den Sturm?

Diese Erkenntnis führt uns zur Antwort auf die Frage, weshalb manche Kinder sterben. Nämlich aus genau dem gleichen Grund, weshalb auch eine kleine Zahl junger grüner Blätter den Sturm nicht überleben kann.



Gute und schlechte Seiten des Todes

Bei Bestattungen dürfte jener Moment am erschütterndsten sein, wenn der Sarg in das Grab hinabgelassen wird oder in den Tiefen des Krematoriums verschwindet. Den Hinterbliebenen kommt es dabei so vor, als ob ihnen die letzte körperliche Erinnerung an einen geliebten Menschen gestohlen werde, und dann fließen die meisten Tränen.

In einigen Krematorien von Perth ist dieser Augenblick besonders schmerzhaft. Wenn dort der Knopf gedrückt wird, sinkt der Sarg in den Keller hinunter, wo sich die Öfen befinden. Dieses Hinablassen kommt einer Beerdigung gleich. Doch in unserem Bewusstsein entsteht ein anderes Bild: Der Tote, der abwärts fährt, kommt in die Hölle! Es ist schon schlimm genug, einen nahe stehenden Menschen zu verlieren, aber die Andeutung, dass dieser in der Unterwelt verschwindet, ist oft schwer zu ertragen.

Deswegen habe ich einmal folgenden Vorschlag gemacht: Wenn der Pfarrer in der Trauerhalle des Krematoriums den Knopf drückt, sollte sich der Sarg langsam in die Höhe erheben, was mit einer einfachen hydraulischen Vorrichtung mühelos zu bewerkstelligen ist. Während sich der Sarg der Decke nähert, verschwindet er allmählich in wirbelnden Wolken von Trockeneis. Zu den Klängen zauberhafter himmlischer Musik wird er dann durch eine Öffnung in der Decke hinaufgezogen. Welch einen psychischen Auftrieb würde das den Trauernden geben!

Mein Vorschlag stieß nicht überall auf Begeisterung. Manche meinten, es könnte der moralischen Integrität einer solchen Feier Abbruch tun, vor allem in solchen Fällen, bei denen jedem klar ist, dass der tote Gauner in seinem Sarg ganz bestimmt nicht »nach oben« gerufen werden wird.



Also überarbeitete ich meinen Vorschlag und empfahl drei Knöpfe anzubringen, um für alle Fälle vorbereitet zu sein: Ein Knopf für

»oben«, der den Guten vorbehalten ist, einer für »unten«, der bei Schurken gedrückt werden kann und einer für »seitlich«, mit dem man wohl der Mehrheit der Menschen gerecht werden würde. Und in Anerkennung der demokratischen Grundsätze der westlichen Welt würde ich einem ansonsten recht traurigen Ritus noch eine interessante Note verleihen: Die Trauernden stimmen durch Handzeichen selbst darüber ab, welcher Knopf gedrückt werden soll! Bestattungen würden dadurch unvergesslich bleiben, und es gäbe einen guten Grund, überhaupt dorthin zu gehen.

Der Mann mit den vier Frauen

Es war einmal ein sehr erfolgreicher Mann, der sich vier Frauen leisten konnte. Als sich sein Leben dem Ende zuneigte, rief er seine vierte Frau an das Sterbelager. Er war erst seit kurzem mit ihr verheiratet, und sie war die weitaus jüngste seiner Frauen.

»Mein Liebling«, sagte er und fuhr zärtlich die gerühmten Linien ihrer Figur nach, »wenn ich in ein oder zwei Tagen tot bin, werde ich ohne dich sehr einsam sein. Wirst du mit mir kommen?«

»Ausgeschlossen!«, rief das Mädchen. »Ich muss zurückbleiben.

Ich werde auf deiner Trauerfeier dein Lob singen, aber mehr kann ich nicht für dich tun.« Und damit erhob sie sich und verließ sein Zimmer.

Ihre kalte Ablehnung traf ihn wie ein Dolchstich. Schließlich hatte er seiner jüngsten Frau ungeheuer viel Aufmerksamkeit geschenkt.

Er war derartig stolz auf sie gewesen, dass er sie zu allen wichtigen Anlässen als Begleitung mitgenommen hatte. Es überraschte ihn, dass sie

ihn nicht genauso liebte wie er sie.

Aber er hatte noch drei weitere Frauen, und so rief er die zu sich, die in der Mitte seines Lebens zu ihm gekommen war. Er hatte sehr schwer gearbeitet, um ihre Gunst zu gewinnen, und er liebte sie aus ganzem Herzen, da sie ihm so viele Freuden bereitet und ihm so vieles ermöglicht hatte. Sie war so schön, dass sie von vielen Männern begehrt wurde, doch sie war ihm immer treu geblieben. Sie vermittelt ihm ein Gefühl der Sicherheit.

»Mein Schatz«, sagte er zu ihr und hielt sie ganz fest, »wenn ich in ein oder zwei Tagen tot bin, werde ich ohne dich einsam sein. Wirst du mit mir kommen?«

»Das ist undurchführbar!«, entgegnete die verführerische junge Frau geschäftsmäßig. »So etwas hat es noch nie gegeben! Ich werde

dir eine üppige Trauerfeier ausrichten, aber wenn die vorbei ist, werde ich mich deinen Söhnen hingeben.«

Die berechnende Untreue seiner dritten Frau erschütterte ihn bis ins Mark. Er schickte sie weg und rief nach seiner zweiten Frau.

Mit ihr war er aufgewachsen. Sie war nicht sonderlich hübsch, aber jederzeit für ihn da gewesen. Sie hatte ihm bei allen Problemen geholfen und unbezahlbare Ratschläge erteilt. Es gab niemandem, dem er mehr vertraute.

»Geliebte Gefährtin«, sagte er und blickte in ihre vertrauten Augen,

»wenn ich in ein oder zwei Tagen tot bin, werde ich ohne dich einsam sein. Wirst du mit mir kommen?«

»Es tut mir Leid«, entschuldigte sie sich traurig. »Ich kann leider nicht mit dir gehen. Ich werde dich bis an dein Grab begleiten, aber keinen Schritt weiter.«

Der alte Mann war am Boden zerstört. Er rief nach seiner vierten Frau, die er seit Ewigkeiten zu kennen schien. Er hatte sie in den vergangenen Jahren

vernachlässigt, vor allem, nachdem ihm seine verführerische dritte Frau und seine vornehme vierte Frau begegnet waren. Aber diese erste Frau war in seinem Leben sehr wichtig gewesen. Still und gewissenhaft hatte sie hinter den Kulissen für ihn gearbeitet. Er schämte sich, als die überaus magere Frau in ihrer schlecht sitzenden, ärmlichen Kleidung eintrat.

»Mein Herz«, sprach er flehendlich, »wenn ich in ein oder zwei Tagen tot bin, werde ich ohne dich einsam sein. Wirst du mit mir kommen?«

»Natürlich komme ich mit dir«, antwortete sie leidenschaftslos.

»Ich gehe doch immer mit dir von einem Leben zum anderen.« Die erste Frau hieß Karma, die zweite trug den Namen Familie, die dritte wurde Reichtum genannt und die vierte Ruhm.

Jetzt, da Sie die vier Frauen kennen, lesen Sie bitte diese Geschichte noch einmal. Welche Frau verdient die meiste Sorge und Aufmerksamkeit? Welche Frau geht mit Ihnen, wenn Sie sterben?



Lachen, wenn's weh tut

In meinem ersten Jahr in Thailand wurden wir von einem Kloster ins andere in einem kleinen Lastwagen gefahren. Natürlich saßen die Senior-Mönche vorn und besetzten die besten Plätze. Wir Junior-Mönche mussten uns hinten auf der Ladefläche auf harten Holzbänken zusammendrängen. Oberhalb der Bänke befand sich ein niedriger Metallrahmen, über den eine Plane gezogen war, die uns vor Regen und Staub schützen sollte.

Es gab damals nur unbefestigte Straßen, die sich in einem traurigen Zustand befanden. Jedes Mal, wenn ein Rad ein Schlagloch traf, hüpfte der Wagen nach unten und unsere kleine Gruppe nach oben.

Rums! Ich weiß nicht, wie oft ich mir dabei den Kopf an dem Metallrahmen stieß. Da ich zudem auch noch kahl war, gab es keinen »Puffer«, der den Schlag etwas milderte.

Wenn ich mir den Kopf stieß, fluchte ich jedes Mal – natürlich auf Englisch, damit mich die Thai-Mönche nicht verstanden. Aber wenn einer von ihnen mit dem Kopf gegen das Metall krachte, lachte er nur! Das begriff ich einfach nicht. Wie kann man lachen, wenn man sich auf so schmerzhaft Weise den Kopf stößt? Ich vermutete, dass die Köpfe dieser Thais dermaßen oft solchem Aufprall ausgesetzt worden waren, dass sie schon bleibende Schäden hatten.

Doch da ich früher als Wissenschaftler gearbeitet hatte, beschloss ich, ein Experiment zu wagen und beim nächsten Mal genauso zu lachen wie die Thai-Mönche. Ich wollte herausfinden, wie das war.

Und wissen Sie, was ich entdeckte? Dass es erheblich weniger schmerzt, wenn man lacht!

Gelächter entlässt Endorphine in die Blutbahn, natürliche schmerzstillende Mittel. Endorphine kräftigen außerdem das Immunsystem und helfen beim Kampf gegen Infektionen. Lachen ist



also förderlich, wenn man Schmerz verspürt. Wenn Sie mir nicht glauben, machen Sie doch selbst den Test, wenn Sie sich das nächste Mal den Kopf stoßen!

Diese Erfahrung hat mir beigebracht, dass die Schmerzen des Lebens weniger wehtun, wenn man ihnen die komische Seite abgewinnt und darüber lacht.

Der Wurm und sein wunderschöner Misthaufen

Einige Menschen möchten einfach nicht sorgenfrei leben. Wenn ihnen ihre eigenen Probleme schon nicht reichen, stellen sie den Fernseher an und regen sich über das Schicksal erfundener Gestalten auf. Viele Leute halten Angst für etwas ungeheuer Anregendes und konsumieren Leid als gute Unterhaltung. Diese Menschen wollen nicht wirklich glücklich sein, denn sie hängen an ihrer Bürde.

Zwei Mönche, die ihr ganzes Leben lang befreundet gewesen waren, starben und wurden bald darauf wiedergeboren. Der erste fand sich als »Deva« – ein göttliches Wesen – in einer himmlischen Welt wieder, doch sein Freund begann das neue Leben als Wurm in einem Misthaufen.

Der Deva wusste das noch nicht. Er sehnte sich nach seinem alten Freund und fragte sich, wo der wohl seine Wiedergeburt erlebt hatte. In seiner eigenen himmlischen Welt konnte er ihn nicht entdecken, also suchte er die anderen himmlischen Reiche ab. Doch auch hier fand er keine Spur seines lieben alten Freundes. Unter Zuhilfenahme seiner himmlischen Kräfte weitete er seine Suche auf die Menschenwelt aus, doch auch das war vergeblich. Er konnte sich nicht vorstellen, dass sein Freund als ein Tier wiedergeboren worden sein sollte, aber sicherheitshalber fahndete er auch in der Tierwelt nach ihm. Da er ihn auch hier nicht fand, gab er sich einen Ruck und stieg in die unterste Welt hinab, in die der Kriechtiere. Zu seiner großen Überraschung entdeckte er, dass sein Freund als Wurm in einem widerlich stinkenden Misthaufen ein neues Leben begonnen hatte!

Das Band der Freundschaft ist so stark, dass es oftmals den Tod überwindet. Der Deva fühlte sich verpflichtet, seinen Freund aus

einer so unglückseligen Wiedergeburt zu befreien – ganz gleich, welches Karma ihm dieses Los bestimmt hatte.

Also tauchte er vor dem ekelhaften Misthaufen auf und rief:

»Hallo, Wurm! Erinnerst du dich an mich? In unserem früheren Leben waren wir beide Mönche und sehr eng miteinander befreundet. Ich bin in eine wunderschöne himmlische Welt wiedergeboren worden und sehe zu meinem Entsetzen, dass du in diesem widerlichen Misthaufen lebst. Aber

sorge dich nicht, denn ich kann dich in mein herrliches himmlisches Reich mitnehmen.

Komm mit mir, mein lieber alter Freund!«

Der Wurm steckte das Köpfchen aus dem Misthaufen und begutachtete den Deva misstrauisch. »Moment mal«, sagte er mürrisch. »Was ist denn so großartig an dieser ›himmlischen Welt‹, von der du da schnatterst? Ich fühle mich sehr wohl in meinem duftenden, warmen, leckeren Misthaufen und habe keine Lust, ihn zu verlassen, vielen Dank.«

»Du hast ja keine Ahnung!«, rief der Deva und beschrieb dem Wurm in allen Details die Schönheiten und Freuden des Himmels.

»Gibt es denn da auch Mist?«, fragte der Wurm, der genau wissen wollte, woran er war.

»Natürlich nicht!«, versetzte der Deva empört.

»Dann bleibe ich hier«, erklärte der Wurm mit Bestimmtheit. »Hau ab!«

Und er grub sich tief in den Misthaufen ein.

Der Deva überlegte, dass der Wurm die ganze Sache besser begreifen würde, wenn er den Himmel selbst erleben könnte. Also überwand er sich, steckte seine weiche Hand tief in den widerwärtigen Misthaufen und fahndete nach dem Wurm. Als er ihn gefunden hatte, zog er das widerstrebende Kriechtier sanft heraus.

»He, lass mich in Ruhe!«, brüllte der Wurm. »Hilfe! SOS! Ich werde entführt!« Und der kleine schleimige Wurm ringelte und wehrte sich, bis er sich dem Griff des Deva entwunden hatte und wieder auf

seinen Misthaufen gefallen war. Schnell buddelte er sich so tief wie möglich ein, um nicht wieder gefangen zu werden.

Der warmherzige Deva tauchte seine Hände abermals in den stinkenden Dung, ergriff den Wurm ein zweites Mal und versuchte ihn herauszuziehen. Er hatte es beinahe geschafft, doch da der Wurm mit schleimigem Dreck

überzogen war und sich heftig wehrte, gelang ihm die Flucht ein zweites Mal, und diesmal zog er sich noch tiefer in seinen Misthaufen zurück.

Der Deva versuchte einhundertacht Mal den armen Wurm aus seinem grässlichen Misthaufen herauszuführen, doch der Wurm war nicht willens, von dem ekelhaften Dung, in dem er lebte, abzulassen und kämpfte sich immer wieder in die Scheiße zurück.

Letztendlich gab der Deva auf. Er kehrte in seine himmlische Welt zurück und überließ den Wurm seinem »herrlich duftenden Misthaufen«.

Und hiermit enden die einhundertacht Geschichten dieses Buchs.

GLOSSAR

Abt Buddhistische Klöster unserer Tradition werden von einem Abt geleitet, der gleichzeitig Lehrer und Verwalter ist. Im Gegensatz zu vielen christlichen Orden gibt es keine Verpflichtung zur Gehorsamkeit gegenüber dem Abt. Seine Wünsche sind allerdings oft maßgeblich.

Ajahn Chah Ajahn Chah war Ajahn Brahms Lehrer von Januar 1975

bis zum Mai 1983, als Ajahn Brahm nach Australien zog. Kurz danach erkrankte Ajahn Chah schwer. Er erlitt einen Schlaganfall und konnte nicht mehr reden. Am 16. Januar 1992 starb er. Ajahn Chah hatte sich den Ruf erworben, einer der größten erleuchteten Meister unserer Zeit zu sein.

Almosen Die Mönche unserer Tradition gehen jeden Morgen ins Dorf, um sich dort ihr Essen abzuholen. Die Dorfbewohner erwarten die Mönche und freuen sich darauf, ihnen schweigend ihre Tagesration in die Almosenschalen zu füllen. Bei dieser bewegenden Tat, die gutes Karma schaffen soll, werden keine Worte gewechselt.

Buddha, der Der Name, den Siddhartha Gautama nach seiner Erleuchtung unter dem Bodhi-Baum im Jahr 588 vor der gemeinen Zeitrechnung erhielt und unter dem er als Gründer der Richtung, die heute »Buddhismus« genannt wird, berühmt geworden ist.

Buddhist Ein Anhänger jener Religion, die der Buddha gegründet hat und der normalerweise an seiner tugendhaften Lebensführung, seiner Unschädlichkeit gegenüber allen Wesen, an seinem Mitgefühl und an seiner Hingabe an das Meditieren zu erkennen ist.

Buddhistisches Kloster Ein Zentrum, in dem viele Mönche oder Nonnen leben. Sie werden dort ausgebildet und gehen ihren

Pflichten nach.

Buddhistischer Tempel Ein sakrales Gebäude, in dem sich normalerweise ein Abbild des Buddha befindet. Nicht immer leben dort Mönche oder Nonnen.

Deva Wörtlich übersetzt bezeichnet dieser Sanskrit-Begriff ein

»leuchtendes Wesen«. Damit ist ein himmlisches Wesen gemeint, ein Engel, der aufgrund seines guten Karmas in eines der sieben himmlischen Reiche hineingeboren wurde.

Jataka-Geschichten Diese Erzählungen machen einen Teil des uralten buddhistischen Schrifttums aus. Sie setzen sich aus erbaulichen Fabeln zusammen, in denen eine Moral übermittelt wird. Einige Geschichten sollen den unterschiedlichen verflossenen Leben des Buddha entnommen worden sein.

Karma, das Gesetz vom Das Gesetz der moralischen Ursache und Wirkung. Dabei wird konstatiert, dass Handlungen, Reden und Gedanken, die anderen Menschen Freude bringen, auf den Einzelnen zurückfallen. Wenn dieser jedoch anderen schadet, wird er über sich selbst das Unglück herabrufen.

Laien-Buddhisten Buddhisten, die nicht als Mönch oder Nonne leben und den größten Teil der Anhänger des Buddha ausmachen.

Meditation Das Praktizieren des »Loslassens«, um sich in einen Zustand tiefen inneren Friedens und der Glückseligkeit zu versetzen.

Mittlere Weg, der Der Weg zur Erleuchtung, den Buddha verfolgt hat und den er der Welt lehrte. Dabei werden die beiden Extreme der Selbstquälerei und der sinnlichen Zügellosigkeit vermieden.

Mönch Ein ordinierter Mönch, der die Regeln des Zölibats und der schlichten Lebensführung befolgt. Wenn die Mönche ins Kloster eintreten, werden sie zunächst zu Novizen ordiniert. Das bedeutet, dass sie weniger Regeln einzuhalten haben als die Senior-Mönche.

Sowie sie jedoch eine höhere Stufe erreichen, müssen auch sie den ganzen Regelsatz beherzigen. Ein Junior-Mönch hat sich kürzer als fünf Jahre im Kloster aufgehalten, wohingegen ein Senior-Mönch seit mindestens zehn Jahren dort lebt.

Regen-Retreat (Vassa) Die drei Monate zwischen dem Juli- und Oktober-Vollmond, in denen Mönche und Nonnen jegliches Reisen einstellen und sich intensiven Meditationen und Studien widmen.

Sutta (Sanskrit auch: Sutra) Eine Lehrrede des Buddha.

Thailändische Wald-Tradition Eine Tradition der besonders schlichten Lebensführung und intensiven Meditation. Einer ihrer Gründungsväter ist der Ehrwürdige Ajahn Mun aus dem nordöstlichen Thailand. Die Anhänger dieser Tradition sind dafür bekannt, dass sie sich an sehr strenge Regeln halten und große Meditations-Fähigkeiten erlernen.

Theravada Eine der Hauptschulen des Buddhismus. Ihr wird nachgesagt, dass sie mit den ursprünglichen Lehren des Buddha zwar nicht identisch ist, ihnen aber von allen Richtungen am nächsten komme. Es ist die führende Schule in Sri Lanka, Thailand, Birma, Kambodscha und Laos. Der Theravada-Buddhismus findet derzeit auch große Verbreitung in der westlichen Welt.

Wat Nong Pah Pong Ein bedeutendes Thai-Kloster, das von Ajahn Chah gegründet wurde. Wörtlich übersetzt heißt dieser Name: »Das Kloster im Wald-Dickicht am Teich«.

ANMERKUNGEN

Nahezu alle in diesem Buch erzählten Geschichten sind in unserer Kloster-Tradition mündlich überliefert worden. Viele wurzeln im uralten buddhistischen Schrifttum und dürfen bei der freien Nacherzählung wachsen, damit der Bezug zur aktuellen Welt hergestellt werden kann. Bei einigen anderen Geschichten handelt es sich um zeitgenössische Anekdoten, die der Fülle des buddhistischen Geschichtenerzählens hinzugefügt werden.

Sofern die Geschichten einem bestimmten buddhistischen Text entstammen, sind die Quellen unten angegeben. Bei anderen lässt sich der Ursprung nicht zurückverfolgen. In den meisten Fällen handelt es sich dabei um Geschichten, die ich zu Beginn meiner fünfunddreißig Jahre als Buddhist gehört habe und die in meiner Erinnerung haften geblieben sind. Einige sind mittlerweile auch in anderen Büchern nacherzählt worden und, wo möglich, habe ich auch darauf hingewiesen. Das meiste Material lieferte jedoch mein eigenes Leben. Viele dieser Geschichten ereigneten sich in den dreißig Jahren, die ich als Mönch verbracht habe, und zu anderen haben mich die anregenden Vorträge inspiriert, die ich in unseren eigenen Klosterhallen gehört habe.

1.

Devaputta

Samyutta,

Sutta

26,

Übersetzung:

http://www.palikanon.com/samyutta/sam02_10.html

2. Diese Geschichte entstammt diversen Quellen, aus denen sie zusammengesetzt wurde; die ursprüngliche Geschichte gehört zum *Dhammapada*, Vers 110 und den Psalmen des erleuchteten Mönchs Adhimutta Thero in der *Theragata*.

3. Der Ursprung dieser Geschichte findet sich in folgenden Werken:
Samyutta Nikaya, Kosala Samyutta Sutta, Nr. 8 und *Udana, Vagga 5, Sutta Nr. 1*

4. Diese Geschichte entstammt dem Werk *Samyutta Nikaya, Sakka Samyutta Sutta Nr. 22*

5. Zum ersten Mal hörte ich eine Version dieser alten Geschichte als junger Buddhist in England. Nacherzählt und veröffentlicht hat sie inzwischen Idries Schah in dem Buch *Die Hautprobe. Anleitung zum Sufi-Pfad*, Herder, Freiburg 1984

(englische Ausgabe: *The Way of the Sufi*, Penguin Books, Harmondsworth, 1975)

6. Der Autor Jonathan Wilson-Fuller hat die Genehmigung erteilt, sein schon früher veröffentlichtes Gedicht »It's Too Much to Hope For« hier abzudrucken.

7. Meinen Recherchen zufolge wurde die Geschichte der »drei Fragen« erstmals 1903 auf Jiddisch veröffentlicht, und zwar in einem Buch, das Kurzgeschichten anderer berühmter Autoren enthielt, wie beispielsweise von Tschechow. Damit sollten jene Juden unterstützt werden, die in Russland verfolgt wurden. Die Fassung, die ich 1970 als Student an der Cambridge University las, war in einer Anthologie veröffentlicht worden, deren Ursprung ich nicht mehr aufspüren konnte.

8. Diese Geschichte beruht auf der *Jataka*- Erzählung Nr. 107

9. Diese Geschichte beruht auf der *Jataka*- Erzählung Nr. 215

10. Diese Geschichte beruht auf dem Werk *Udana*, Kapitel 6, Sutta Nr. 4

AJAHN BRAHM

Die Kuh, die weinte

BUDDHISTISCHE GESCHICHTEN
ÜBER DEN WEG ZUM GLÜCK

Aus dem Englischen übertragen
von Martina Kempff



Document Outline

- [Titel](#)
- [Impressum](#)
- [Das Buch](#)
- [Der Autor](#)
- [Widmung](#)
- [Lob](#)
- [EINFÜHRUNG](#)
- [Perfektion und Schuldgefühle](#)
 - [Zwei mangelhafte Backsteine](#)
 - [Der perfekte Garten](#)
 - [Was getan wurde, ist fertig](#)
 - [Der Idiotenführer zum Seelenfrieden](#)
 - [Schuld und Erlösung](#)
 - [Warum die Häftlinge meditieren wollten](#)
 - [Die Kinder der Klasse B](#)
 - [Das Kind im Supermarkt](#)
 - [Auch wir verdienen Vergebung!](#)
 - [Abschied vom Schuldgefühl – für immer](#)
- [Liebe und Verbindlichkeit](#)
 - [Bedingungslose Liebe](#)
 - [Öffnen Sie die Tür zu Ihrem Herzen](#)
 - [Heirat und Ehe](#)
 - [Verbindlichkeit](#)
 - [Hahn oder Ente](#)
 - [Dankbarkeit](#)
 - [Romantik](#)
 - [Wahre Liebe](#)
- [Angst und Schmerz](#)
 - [Frei von Angst](#)
 - [Die Zukunft vorhersagen](#)
 - [Von Spielern](#)
 - [Was ist Angst?](#)
 - [Angst vor öffentlichen Auftritten](#)

- [Angst vor Schmerz](#)
- [Schmerz loslassen](#)
- [Zahn in der Zange](#)
- [Drogenhund und Kraftprotz](#)
- [Wut und Vergebung](#)
 - [Wut](#)
 - [Die Gerichtsverhandlung](#)
 - [Das endlose Retreat](#)
 - [Der Wut verzehrende Dämon](#)
 - [Es reicht! Ich gehe!](#)
 - [Wie man einer Revolte Herr wird](#)
 - [Der Kniefall](#)
 - [Positive Vergebung](#)
- [Glück schaffen](#)
 - [Mit Lob bringt man es weit](#)
 - [Wie man ein VIP wird](#)
 - [Das Zwei-Finger-Lächeln](#)
 - [Unbezahlbare Lehren](#)
 - [Auch dies geht vorbei](#)
 - [Ein heldenhaftes Opfer](#)
 - [Eine Wagenladung voller Mist](#)
 - [Es ist zu viel verlangt](#)
 - [Der bodenlose Mülleimer](#)
 - [Ausgleichende Gerechtigkeit](#)
- [Ernststen Problemen mit Mitgefühl begegnen](#)
 - [Das Gesetz vom Karma](#)
 - [Teetrinken und abwarten](#)
 - [Sich mit dem Strom treiben lassen](#)
 - [Zwischen Tiger und Schlange gefangen](#)
 - [Eine Richtschnur fürs Leben](#)
 - [Gibt es ein Problem?](#)
 - [Entscheidungen treffen](#)
 - [Anderen die Schuld geben](#)
 - [Die drei Fragen des Kaisers](#)
 - [Die Kuh, die weinte](#)
 - [Das kleine Mädchen und ihre Freundin](#)
 - [Die Schlange, der Bürgermeister und der Mönch](#)

- [Die böse Schlange](#)
- [Weisheit und innere Ruhe](#)
 - [Die Flügel des Mitgefühls](#)
 - [Gutes für den Sohn](#)
 - [Was Weisheit ist](#)
 - [Kluges Speisen](#)
 - [Die Lösung des Problems](#)
 - [Falsch verstanden](#)
 - [Mein Geständnis](#)
 - [Die Gefahr eines weit geöffneten Mundes](#)
 - [Die redselige Schildkröte](#)
 - [Redefreiheit](#)
- [Geist und Wirklichkeit](#)
 - [Der Exorzist](#)
 - [Das Größte der Welt](#)
 - [Wo der Geist wohnt](#)
 - [Wissenschaft](#)
 - [Die Wissenschaft des Schweigens](#)
 - [Blinder Glaube](#)
- [Werte und das spirituelle Leben](#)
 - [Der allerschönste Klang](#)
 - [Was steckt in einem Namen?](#)
 - [Die Kraft der Pyramiden](#)
 - [Das Einmachglas der Prioritäten](#)
 - [Morgen werde ich glücklich sein](#)
 - [Der mexikanische Fischer](#)
 - [Der Tag, an dem alle meine Wünsche erfüllt wurden](#)
- [Freiheit und Demut](#)
 - [Zwei Arten der Freiheit](#)
 - [Welche Art der Freiheit hätten Sie denn gern?](#)
 - [Die freie Welt](#)
 - [Ein Abendessen mit Amnesty International](#)
 - [Die Kleiderordnung eines Mönchs](#)
 - [Über sich selbst lachen](#)
 - [Der Hund, der zuletzt lachte](#)
 - [Beleidigung und Erleuchtung](#)
 - [Die Geschichte meiner Erleuchtung](#)

- [Die Straßensau](#)
- [Hare Krishna](#)
- [Der Hammer](#)
- [Ein Streich, der keinem weh tut](#)
- [Der Idiot](#)
- [Leiden und Loslassen](#)
 - [Nicht daran denken ist die halbe Miete](#)
 - [Eine bewegende Erfahrung](#)
 - [Ich Armer, die Glücklichen](#)
 - [Ein Rat für Schwerkranke](#)
 - [Was stimmt nicht am Kranksein?](#)
 - [Krankenbesuche](#)
 - [Über die Leichtigkeit des Todes](#)
 - [Trauer, Verlust und die Feier eines Lebens](#)
 - [Fallende Blätter](#)
 - [Gute und schlechte Seiten des Todes](#)
 - [Der Mann mit den vier Frauen](#)
 - [Lachen, wenn's weh tut](#)
 - [Der Wurm und sein wunderschöner Misthaufen](#)
- [GLOSSAR](#)
- [ANMERKUNGEN](#)