

Die Kuh, die weinte

AJAHN BRAHM

Die Kuh, die weinte

BUDDHISTISCHE GESCHICHTEN
ÜBER DEN WEG ZUM GLÜCK

Aus dem Englischen übertragen
von Martina Kempff



Die englische Originalausgabe erschien 2004 unter dem Titel
»Opening the Door of Your Heart«
im Verlag Thomas C. Lothian Pty. Ltd., South Melbourne, Australien.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich
geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und
Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Lotos Verlag
Lotos ist ein Verlag der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH.

ISBN 978-3-7787-8183-8

41. Auflage

Copyright © 2004 by Ajahn Brahm

Published by Arrangement with Hachette Australia Pty Ltd,
Sydney, NSW, Australia

Copyright © 2006 der deutschsprachigen Ausgabe
by Lotos Verlag, München, in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München

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, Breitenauich.
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

*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*

INHALT

<i>Einführung</i>	15
<i>Perfektion und Schuldgefühle</i>	19
Zwei mangelhafte Backsteine	21
Der perfekte Garten	24
Was getan wurde, ist fertig	26
Der Idiotenführer zum Seelenfrieden	27
Schuld und Erlösung	29
Warum die Häftlinge meditieren wollten	32
Die Kinder der Klasse B	33
Das Kind im Supermarkt	34
Auch wir verdienen Vergebung!	35
Abschied vom Schuldgefühl – für immer	36
<i>Liebe und Verbindlichkeit</i>	37
Bedingungslose Liebe	39
Öffnen Sie die Tür zu Ihrem Herzen	40
Heirat und Ehe	43
Verbindlichkeit	44
Hahn oder Ente	44
Dankbarkeit	46
Romantik	47
Wahre Liebe	48

<i>Angst und Schmerz</i>	51
Frei von Angst	53
Die Zukunft vorhersagen	54
Von Spielern	56
Was ist Angst?	57
Angst vor öffentlichen Auftritten	59
Angst vor Schmerz	63
Schmerz loslassen	65
Zahn in der Zange	67
Droghund und Kraftprotz	68
<i>Wut und Vergebung</i>	73
Wut	75
Die Gerichtsverhandlung	76
Das endlose Retreat	77
Der Wut verzehrende Dämon	81
Es reicht! Ich gehe!	84
Wie man einer Revolte Herr wird	86
Der Kniefall	90
Positive Vergebung	91
<i>Glück schaffen</i>	95
Mit Lob bringt man es weit	97
Wie man ein VIP wird	98
Das Zwei-Finger-Lächeln	100
Unbezahlbare Lehren	101
Auch dies geht vorbei	103
Ein heldenhaftes Opfer	104
Eine Wagenladung voller Mist	105

Es ist zu viel verlangt	109
Der bodenlose Mülleimer	110
Ausgleichende Gerechtigkeit	111

Ernsten Problemen mit Mitgefühl begegnen 113

Das Gesetz vom Karma	115
Teetrinken und abwarten	116
Sich mit dem Strom treiben lassen	118
Zwischen Tiger und Schlange gefangen	119
Eine Richtschnur fürs Leben	121
Gibt es ein Problem?	123
Entscheidungen treffen	124
Anderen die Schuld geben	125
Die drei Fragen des Kaisers	126
Die Kuh, die weinte	130
Das kleine Mädchen und ihre Freundin	133
Die Schlange, der Bürgermeister und der Mönch	135
Die böse Schlange	139

Weisheit und innere Ruhe 143

Die Flügel des Mitgefühls	145
Gutes für den Sohn	146
Was Weisheit ist	146
Kluges Speisen	148
Die Lösung des Problems	149
Falsch verstanden	150
Mein Geständnis	151
Die Gefahr eines weit geöffneten Mundes	153
Die redselige Schildkröte	155
Redefreiheit	158

<i>Geist und Wirklichkeit</i>	159
Der Exorzist	161
Das Größte der Welt	162
Wo der Geist wohnt	163
Wissenschaft	165
Die Wissenschaft des Schweigens	165
Blinder Glaube	166
 <i>Werte und das spirituelle Leben</i>	 169
Der allerschönste Klang	171
Was steckt in einem Namen?	172
Die Kraft der Pyramiden	173
Das Einmachglas der Prioritäten	175
Morgen werde ich glücklich sein	176
Der mexikanische Fischer	178
Der Tag, an dem alle meine Wünsche erfüllt wurden	180
 <i>Freiheit und Demut</i>	 183
Zwei Arten der Freiheit	185
Welche Art der Freiheit hätten Sie denn gern?	185
Die freie Welt	188
Ein Abendessen mit Amnesty International	189
Die Kleiderordnung eines Mönchs	190
Über sich selbst lachen	192
Der Hund, der zuletzt lachte	193
Beleidigung und Erleuchtung	194
Die Geschichte meiner Erleuchtung	197
Die Straßensau	199
Hare Krishna	200

Der Hammer	201
Der Streich, der keinem weh tut	203
Der Idiot	204
<i>Leiden und Loslassen</i>	205
Nicht daran denken ist die halbe Miete	207
Eine bewegende Erfahrung	208
Ich Armer, die Glücklichen	210
Ein Rat für Schwerkranke	212
Was stimmt nicht am Kranksein?	213
Krankenbesuche	215
Über die Leichtigkeit des Todes	216
Trauer, Verlust und die Feier eines Lebens	220
Fallende Blätter	223
Gute und schlechte Seiten des Todes	225
Der Mann mit den vier Frauen	226
Lachen, wenn's weh tut	228
Der Wurm und sein wunderschöner Misthaufen	229
<i>Glossar</i>	233
<i>Anmerkungen</i>	237
<i>Über den Autor</i>	239

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*

