

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 § 44b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

43. 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
produktsicherheit@penguinrandomhouse.de
(Vorstehende Angaben sind zugleich Pflichtinformationen nach GPSR.)

Alle Rechte sind vorbehalten.
Einbandgestaltung: Christine Klell, Wien, unter Verwendung
einer Illustration von Will Evans.
Satz: Christine Roithner Verlagsservice, Breitenbach.
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-7787-8183-8

www.ansata-integral-lotos.de

*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 |
| Drogenhund 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*





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 in 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 Regellaß 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 Schfehler? 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.