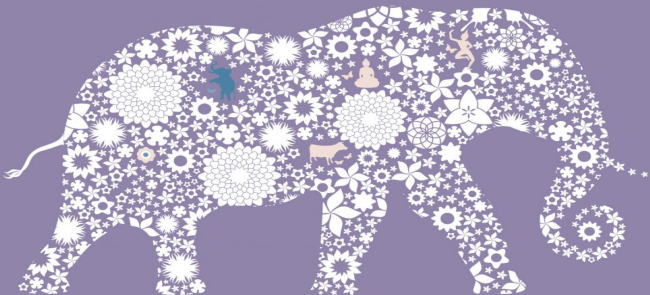


# AJAHN BRAHM

## Der Elefant, der das Glück vergaß

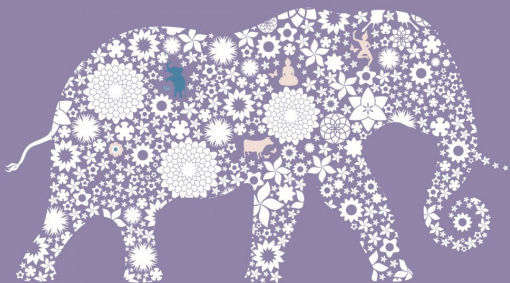


BUDDHISTISCHE GESCHICHTEN,  
UM FREUDE IN JEDEM MOMENT  
ZU FINDEN

*L o t o s*

# AJAHN BRAHM

## Der Elefant, der das Glück vergaß



BUDDHISTISCHE GESCHICHTEN,  
UM FREUDE IN JEDEM MOMENT  
ZU FINDEN

*L o t o s*

## DAS BUCH

Ajahn Brahm ist nicht nur einer der beliebtesten buddhistischen Lehrer unserer Zeit – er ist auch ein begnadeter Geschichtenerzähler. Wie kein Zweiter versteht er es, die uralten, weisen Lehren des Buddhismus mit modernen, lebensnahen Themen zu verknüpfen.

In seinen wundervollen Erzählungen treffen wir eine lebensmüde Spinne, bürokratische Tyrannen, gütige Geister, erfahren das Geheimnis einer glücklichen Ehe, nehmen an einer Erleuchtungsshow teil und können sogar eine Glückslizenz erwerben. Seite für Seite erschließen sich uns Weisheiten, die uns helfen, achtsamer zu werden und uns selbst und unseren Mitmenschen mit

Respekt, Liebe und Toleranz zu begegnen.

## DER AUTOR

**Ajahn Brahm**, geboren 1951 als Peter Betts in London, studierte theoretische Physik an der Universität von Cambridge und ist seit mehr als 30 Jahren buddhistischer Mönch. Neun Jahre lang lebte, studierte und meditierte er in einem thailändischen Waldkloster unter dem Ehrwürdigen Meister Ajahn Chah. Heute ist Ajahn Brahm Abt des Bodhinyana-Klosters in Westaustralien und einer der beliebtesten und bekanntesten buddhistischen Lehrer unserer Zeit. Sein Buch *Die Kuh, die*

*weinte* wurde weltweit zum Bestseller.

AJAHN BRAHM

Der Elefant, der das Glück  
vergaß

BUDDHISTISCHE GESCHICHTEN, UM FREUDE  
IN JEDEM MOMENT ZU FINDEN

Aus dem Englischen übertragen  
von Karin Weingart

*Lotos*

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2014  
unter dem Titel »Don't Worry, Be Grumpy«  
im Verlag Wisdom Publications, Boston,  
Massachusetts, USA.

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

e-ISBN 978-3-641-15259-8

Erste Auflage 2015

Copyright © 2014 by Buddhist Society of Western  
Australia

Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 2015  
by Lotos Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Alle Rechte sind vorbehalten.

Redaktion: Kristof Kurz

Einbandgestaltung: Christine Klell, Wien,  
unter Verwendung eines Motivs von Aliaksei

Herstellung: Helga Schörnig

Satz: Leingärtner, Nabburg





# INHALT

VORWORT

DER BEHÄLTER UND DIE INHALTE

WAS WIR WIRKLICH WOLLEN

OH SHIT!

PO-SITIVE VERSTÄRKUNG

DER POLITIKER IM BRUNNENSCHACHT

KAMELFRESSE

DER GESPRUNGENE BECHER

DIE FABEL VON DEN ZWEI

HÜHNERBAUERN

IHR FOTOALBUM

DIE LÖSCHTASTE DRÜCKEN

GUT? SCHLECHT? WER WEISS DAS  
SCHON?

DER TAXIFAHNER, DER SICH VERFUHR  
KRIMINELLE GIBT ES NICHT

DAS STIGMA PSYCHISCHER  
ERKRANKUNGEN

DIE ERLAUBNIS ZU STERBEN

EIN BUDDHISTISCHER WITZ

ALTE MÖNCHES LÜGEN NICHT

DER WICHTIGSTE FINGER

DIE ANGST BESCHREIBEN

EIN KÜSSCHEN – UND ALLES IST WIEDER  
GUT

DAS TSUNAMI-KROKODIL

SCHATZ, WO SIND DIE KINDER?

DIE MAUSEFALLE

WIE MAN EIN LOB ANNIMMT

DIE FÜNFZEHN-SEKUNDEN-REGEL

DIE SANDWICH-METHODE

AM BESTEN 70 PROZENT

SCHRAUBEN SIE IHRE ERWARTUNGEN  
RUNTER

DREI MEINER UNVERGESSLICHSTEN  
FEHLEISTUNGEN

DIE LETZTE FRAGE

DIE VORTEILE, DIE ES HAT, BEI EINER  
FLUGZEUGEXPLOSION UMS LEBEN ZU  
KOMMEN

SOLL ICH ODER SOLL ICH NICHT?

FRAGEN SIE DEN HUND

SICH KÜMMERN, NICHT HEILEN

MILCH UND KEKSE

DIE SCHULDGEFÜHLE DES  
KLINKENPUTZERS

DIE TRAURIGE GESCHICHTE VON DER  
LEBENSMÜDEN SPINNE

DAS GEHEIMNIS EINER GLÜCKLICHEN  
EHE

GESEGNETES WASSER

DIE GEFAHREN DER TRUNKENHEIT AM

STEUER

HEILIGE SCHEISSE

DIE URSPRÜNGE DES MATERIALISMUS

KIT-CAT

EIN HUNDERETREAT

EINE WUNDERBARE GESCHICHTE VOM  
ÜBERNATÜRLICHEN

MEINE REISE IN DEN HIMALAJA

JEMAND SIEHT DICH IMMER

WIE EIN SCHÜLER LERNT, ÜBER  
BELEIDIGUNGEN ZU LACHEN

VON DEN EXPERTEN LERNEN

ANDEREN ETWAS ZU GEBEN  
ÜBERWINDET DEPRESSIONEN

DAS TIEFE LOCH

WANN DARF MAN DIE UNWAHRHEIT  
SAGEN?

WARUM WIR LÜGEN

DIE AFFEN UND DER AFFENGEIST

LASST DIE BANANE LOS

MAMI, ICH GEHE

HINTERM HORIZONT

DER ERSCHROCKENE WASSERBÜFFEL

DER FALL DER VERSCHWUNDENEN  
HARLEY

AUF DEM FENSTERSIMS

DAS REGAL IM WOHNZIMMER MEINER  
MUTTER

DIE KATZE

DER GENERAL MIT DEN  
DISZIPLINIERTESTEN SOLDATEN

DIE MACHT DER FREUNDIN

JEDEN MORGEN ZWANZIG PUSH-UPS

DIE WEISHEIT EINES BÄUCHLEINS

DIE URSACHE VON STRESS

EIN HALBES BLATT PAPIER

GLÜCK GEHABT!

DEN HÄSSLICHEN FROSCH KÜSSEN

WIE MAN NICHT BETEN SOLLTE

DER NÄCHSTE WINTER

DER ELEFANT, DER DAS GLÜCK VERGASS

STIMMEN HÖREN

GEGEN JEDE WAHRSCHEINLICHKEIT

DAS WUNDER

EINE GÖTTLICHE INTERVENTION

DER ALLESWISSER

DIE GESCHICHTE VON DEN ZWEI  
MANGOBÄUMEN

WIE MAN IN DEN GENUSS EINER MANGO  
KOMMT

VERBOTENE FRÜCHTE

DER TYRANN

BÜROKRATISCHE TYRANNEN

TYRANNEI IN DER VORSTANDSETAGE

ICH BIN NICHT GUT GENUG

ICH WAR SCHON IMMER GUT GENUG



DER ANRUFBEANTWORTER

SIE HABEN DAS RECHT, NICHT GLÜCKLICH  
ZU SEIN

DIE GLÜCKSLIZENZ

WIE HOCH IST IHR (MARKT-)WERT?

DIE MACHT DER STILLE

INNERE STILLE

WOHLTÖNENDES SCHNARCHEN

DIE ZWISCHENMOMENTE

MENSCHENWESEN ODER  
MENSCHENGEHER?

DON'T WORRY, BE HOPEY!

GAST, NICHT EIGENTÜMER

NICHT NUR ACHTSAM, SONDERN GÜTIG

ACHTSAM

DER WOHLMEINENDE GELDAUTOMAT

GÜTIGE ACHTSAMKEIT UND STILLE

KEINE ANGST

DER SARG

GÜTIGE GEISTER

DER SCHOTTISCHE NEBEL

VERBEUGEN

DER GOTTESBEGRIFF IM BUDDHISMUS

DIE ERLEUCHTUNGSSHOW

DIE SPEISEKARTE

LIZENZ ZUM GLÜCKLICHSEIN

ÜBER DEN AUTOR

## VORWORT

Bananen haben etwas sehr Tiefgründiges. Sie sind so alltäglich, dass wir meinen, nichts an ihnen sei uns unbekannt. Dabei wissen wir nicht einmal, wie man sie richtig schält! Die meisten fangen damit nämlich am Stiel an. Affen dagegen, zweifellos *die* Experten in Sachen Banane, halten die Frucht am Stiel und schälen sie von der anderen Seite her ab. Versuchen Sie es ruhig einmal, und Sie werden feststellen, dass es nach der »Affenmethode« viel

leichter geht.

So ähnlich ist es auch mit den meditierenden buddhistischen Mönchen und Nonnen. Sie sind Experten darin, den Geist von der Schale all der Schwierigkeiten, die ihn umgeben, zu befreien. Deshalb möchte ich Sie herzlich einladen, im Umgang mit den Problemen des Lebens einmal die »Mönchsmethode« auszuprobieren. So wird das Leben viel leichter, ganz ähnlich wie das Bananenschälen.

## DER BEHÄLTER UND DIE INHALTE

Vor einigen Jahren kam es zu wütenden Protesten, nachdem ein Wärter in Guantanamo Bay beschuldigt wurde, ein heiliges Buch genommen und die Toilette hinuntergespült zu haben.

Am nächsten Tag erhielt ich den Anruf eines Lokalreporters, der einen Artikel über den Skandal schreiben wollte und dafür Vertretern aller größeren Religionen Australiens die Frage stellte, die er auch an mich richtete:

»Ajahn Brahm, was würden Sie tun,

wenn jemand ein heiliges Buch des Buddhismus nehmen und es *Ihre* Toilette runterspülen würde?«

Ohne zu zögern antwortete ich: »Sir, wenn jemand ein heiliges Buch des Buddhismus nehmen und es meine Toilette runterspülen würde, würde ich als Erstes den Klempner anrufen!«

Der Reporter schüttete sich schier aus vor Lachen. Als er sich einigermaßen gefasst hatte, meinte er, das sei die erste vernünftige Antwort gewesen, die er bislang erhalten habe.

Dann sprach ich weiter.

Ich erklärte ihm, dass man vielleicht Buddhastatuen in die Luft jagen, buddhistische Tempel niederbrennen

oder sogar buddhistische Mönche und Nonnen töten könne – all das ja. Dass aber jemand den Buddhismus zerstört, würde ich nie zulassen. Spülen Sie meinerwegen eines unserer heiligen Bücher das Klo hinunter; aber ich werde niemals zulassen, dass sie das auch mit Versöhnlichkeit, Friedfertigkeit und Mitgefühl machen.

Das Buch ist nicht die Religion. Ebenso wenig wie die Statue oder das Bauwerk. Das sind nur die »Behälter«.

Was lehrt uns das Buch? Wofür steht die Statue? Welche Eigenschaften sollen die Geistlichen verkörpern? Das sind die »Inhalte«.

Wenn uns der Unterschied zwischen

den Behältern und ihrem Inhalt bewusst ist, bleibt der Inhalt, auch wenn der Behälter zerstört wird.

Bücher können wir wieder drucken, wir können neue Tempel und Statuen errichten und sogar neue Mönche und Nonnen ausbilden. Wenn wir aber der Liebe zu anderen und uns selbst verlustig gehen und Gewalt an ihre Stelle tritt, dann wird die ganze Religion die Toilette hinuntergespült.



## WAS WIR WIRKLICH WOLLEN

Eines Morgens wachte der Abt sehr früh



auf. Was noch nicht weiter ungewöhnlich war. Geweckt aber hatten ihn Geräusche aus dem nahen Schreinraum. Schritte. Und das war tatsächlich ungewöhnlich, denn um diese Zeit übten die meisten seiner Mönche gewöhnlich einen ganz besonderen Gesang («Schnarch ...«). Also ging er nachschauen.

Im Dunkeln nahm er die Silhouette einer ver mummt en Gestalt wahr. Ein Einbrecher.

»Was möchtest du denn, mein Freund?«, fragte der Abt liebenswürdig.

»Rück den Schlüssel zur Spendenbüchse raus, Penner«, schrie der Einbrecher und fuchtelte mit einem langen, scharfen Messer herum.

Der Abt sah die Waffe, hatte aber keine Angst. Das Einzige, was er empfand, war Mitgefühl für den jungen Mann.

»Aber sicher«, sagte er und händigte ihm den Schlüssel aus.

Während der Einbrecher mit hektischen Bewegungen das Geld aus der Spendenbüchse nahm, bemerkte der Abt, dass der Mann eine zerrissene Jacke trug und sein Gesicht bleich und ausgemergelt war.

»Mein lieber Junge, wann hast du denn das letzte Mal etwas gegessen?«

»Schnauze!«, bellte ihn der Einbrecher an.

»Im Schrank da sind Lebensmittel. Bedien dich.«

Verwirrt hielt der Einbrecher inne. Die Sorge des Abts um sein Wohlergehen brachte ihn völlig durcheinander. Sicherheitshalber hielt er das Messer weiterhin auf den Abt gerichtet, während er sich mit der anderen Hand eilig das Geld aus der Spendenbüchse und Lebensmittel aus dem Schrank in die Taschen stopfte.

»Und wenn du die Bullen rufst, dann ...«, schrie er.

»Warum sollte ich denn die Polizei alarmieren?«, fragte der Abt gelassen. »Die Spenden sind doch gerade dafür da, armen Menschen wie dir zu helfen. Und das Essen habe ich dir selbst angeboten. Was solltest du also

gestohlen haben? Geh in Frieden.«

Am nächsten Tag berichtete der Abt den Mönchen und Laien seines Klosters von dem Vorfall. Alle waren sehr stolz auf ihn.

Ein paar Tage später erfuhr der Abt aus der Zeitung, dass der Einbrecher erneut auf frischer Tat ertappt worden war. Diesmal hatte man ihn gefasst und zu einer zehnjährigen Haftstrafe verurteilt.

Fast genau zehn Jahre später wurde der Abt wieder sehr früh am Morgen von Schritten im Schreinraum geweckt. Er stand auf, um nachzusehen, und ja, Sie haben richtig geraten: Da stand derselbe Einbrecher, um zehn Jahre gealtert, wieder mit einem scharfen Messer neben

der Spendenbüchse.

»Erinnerst du dich an mich?«, rief er.

»Aber ja«, seufzte der Abt und griff in seine Tasche. »Hier ist der Schlüssel.«

Da lächelte der Einbrecher, senkte das Messer und sagte freundlich: »Bitte, legen Sie den Schlüssel weg. In all der langen Zeit musste ich immer wieder an Sie denken. In meinem ganzen Leben waren Sie der einzige Mensch, der je nett zu mir war und der sich wirklich für mich interessiert hat. Ja, ich bin tatsächlich wieder hergekommen, um etwas zu klauen. Aber mir ist klar geworden, dass ich beim letzten Mal das Falsche mitgenommen habe. Diesmal bin ich auf etwas anderes aus: auf das

Geheimnis Ihrer Güte und Ihres inneren Friedens. Aber im Grunde wollte ich das wohl auch damals schon. Also händigen Sie mir bitte den Schlüssel zu Ihrem Mitgefühl aus und nehmen Sie mich als Ihren Schüler an.«

Bald darauf wurde aus dem Einbrecher ein Mönch. Und der Reichtum, den er binnen Kurzem erwarb, überstieg seine wildesten Träume. Nicht, was Geld betraf, sondern in punkto Güte und innerem Frieden. Das ist es, was wir in Wirklichkeit alle wollen. Und es ist so günstig!



# OH SHIT!

Auf einer Vortragsreise in Nordamerika sprach ich einst über die folgende inspirierende Metapher:

*Wenn ihr mal in einen Hundehaufen tretet, dann werdet nicht sauer und streift euch die Schuhe ab, sondern lächelt und geht einfach nach Hause in den Garten. Dort könnt ihr euch die Hundescheiße unter dem Apfelbaum von der Sohle kratzen. Im nächsten Jahr werdet ihr dann mehr, saftigere und süßere Äpfel ernten als je zuvor. Doch beim Biss in diese herrlichen Früchte dürft ihr nie vergessen, dass das, was ihr da zu euch nehmt, in*

*Wirklichkeit Hundekot ist. Nur dass sie sich in der Zwischenzeit in süße, saftige Äpfel verwandelt hat.*

*Ganz ähnlich ist es mit Lebenskrisen. Auch da tretet ihr sozusagen in einen Hundehaufen. Und statt sauer, verbittert oder depressiv zu werden, nehmt ihr ihn mit nach Hause und vergrabt ihn in eurem Herzen. Nicht lang, und ihr werdet weiser und mitfühlender sein. Aber vergesst nicht: Worum handelt es sich bei all dieser saftigen Weisheit und süßen Liebe in Wirklichkeit? Nur um den verwandelten Hundehaufen des Lebens.*

Einige Stunden nachdem ich meinem



Publikum diesen großartigen Ratschlag erteilt hatte, bin ich auf einer Raststätte tatsächlich in einen Hundehaufen getreten. Und mein Fahrer, der die brillante Metapher ebenfalls gehört hatte, war nicht bereit, mich wieder ins Auto zu lassen, bevor ich mir nicht auch noch die letzte Spur von der Sandale gekratzt hatte. Mein schönes Hundehaufen-Gleichnis schien ihm buchstäblich am Allerwertesten vorbeizugehen. Tja, so ist das heute eben. Die meisten Leute leben fernab der Natur in kleinen Wohnungen und haben keinen Garten mehr, in dem sie Mist in Obst verwandeln können.



## PO-SITIVE VERSTÄRKUNG

Im weiteren Verlauf meines Nordamerikabesuchs erfuhr ich dann auch, wo der Hundehaufen auf der Raststätte wahrscheinlich hergekommen war. Es gab da nämlich einen gewieften Unternehmer, der sich mit Reinlichkeitstraining für in Stadtwohnungen gehaltene Hunde eine goldene Nase verdiente.

Jeder, der einmal einen Welpen hatte, weiß, wie mühsam es ist, ihn davon abzuhalten, sich auf der teuren Auslegware zu erleichtern. Und dieser

Unternehmer garantierte nun, jeden Hund innerhalb von drei Tagen stubenrein zu machen, sodass er seine Geschäfte nur noch draußen verrichtete. Dazu bediente er sich der positiven Verstärkung.

Er oder einer seiner Mitarbeiter führte den Hund auf der Straße zu einem Baum oder kleinen Rasenstück und wartete, bis das Tier sich entleert hatte. Dann gab er entzückte Schreie von sich, machte Luftsprünge, reckte begeistert die Faust, führte ein Freudentänzchen auf und stimmte eine fröhliche Melodie an. Manchmal schlug der Trainer sogar ein Rad. Kurzum, er legte allerhöchsten Enthusiasmus an den Tag und feierte die Exkreme des Hundes mit einem Elan,

der seinesgleichen suchte. Und es funktionierte! Der Hund spürte, dass er da jemanden sehr, sehr glücklich gemacht hatte. Und innerhalb von drei Tagen verrichtete er sein Geschäft nur noch draußen. So gut wirkt die positive Verstärkung selbst bei Tieren.

Mit der Zeit kam der Hundetrainer allerdings in Schwierigkeiten. Einige seiner Klienten nahmen nämlich mit ihrem Hund zusammen in aller Ruhe auf dem Sofa Platz, um sich im Fernsehen ein Spiel anzuschauen, American Football oder Fußball. Aber dann erzielte ihre Mannschaft einen spektakulären Touchdown beziehungsweise ein sensationelles Tor.

Herrchen sprang vom Sofa auf, machte Luftsprünge, reckte begeistert die Faust, führte ein Freudentänzchen auf und stimmte eine fröhliche Melodie an. Und nun raten Sie mal, was der Hund tat ...



## DER POLITIKER IM BRUNNENSCHACHT

Manchmal kommt es aber auch vor, dass man nicht in den Dreck tritt, sondern damit beworfen wird. Was Sie in einem solchen Fall tun können, erfahren Sie aus der folgenden Geschichte.

Ein            bekannter            Politiker            von

zweifelhaftem Ruf ging einmal im Wald spazieren und fiel dabei unversehens in einen verwahrlosten Brunnenschacht. Glücklicherweise enthielt dieser kein Wasser und der Schädel des Politikers war dick genug, dass er keine Verletzungen davontrug. Die Tiefe des Schachts allerdings stellte ein Problem dar. Aus eigener Kraft konnte sich der Politiker nicht daraus befreien. Also rief er um Hilfe. Nun wird man ja nach längerem lauten Schreien in aller Regel bald heiser. Da es sich aber um einen Berufspolitiker mit jahrelanger Erfahrung handelte, nahm er nach drei Stunden erst so richtig Fahrt auf. Irgendwann kam ein Bauer vorbei, der

den Lärm hörte und den Politiker auf dem Grund des Schachts entdeckte.

»Hilf mir«, verlangte dieser.

Der Bauer, der ihn gleich erkannt hatte, entgegnete: »Kommt ja gar nicht infrage.«

Der Bauer hasste Politiker und ganz besonders so aalglatte und schmierige wie diesen. Außerdem hatte er den Schacht, der eine Gefahr für die Sicherheit darstellte, schon lange zuschütten wollen. Also holte er sich einen Spaten und fing an, Erde in den Schacht zu schaufeln. Er würde zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen: den Politiker verscharren und bei der Gelegenheit gleich noch den Schacht

auffüllen.

Als der Politiker merkte, dass er mit Dreck beworfen wurde, war das für ihn zunächst einmal nichts Neues. Doch dann dämmerte ihm, dass der Bauer vorhatte, ihn bei lebendigem Leib zu begraben, und sein Gebrüll nahm eine Qualität an, die er normalerweise nur in Wahlkampfzeiten an den Tag legte.

»Ich verspreche, deine Steuern zu senken! Garantiere, die Zuschüsse für die Bauern zu erhöhen! Deine Kühe bekommen eine kostenlose Krankenversicherung! Vertrau mir!«

Bei den Worten »Vertrau mir« erhöhte der Bauer das Tempo, mit dem er die Erde in den Schacht schaufelte. Der



Politiker schrie immer verzweifelter. Dann verstummte er.

Da der Bauer dachte, er hätte den Politiker erfolgreich begraben, begann er etwas langsamer zu arbeiten. Trotzdem war er noch zu beschäftigt, um die Haarsträhne wahrzunehmen, die am oberen Rand des Schachts herausguckte. Während er immer weiterschaufelte, tauchte eine vollständige Frisur auf. Und als er schließlich noch ein bisschen mehr Dreck in den Schacht schüttete, sah er den ganzen Kopf des Politikers. Mit einem Lächeln auf dem Gesicht. Jetzt war der Bauer zu schockiert, um noch weiterschaufeln zu können.

Der Politiker hatte beschlossen, nicht

länger darüber zu lamentieren, dass er mit Dreck beworfen wurde. Stattdessen hatte er die Erde genommen und sie sich unter die Füße gepackt. Und mit jeder Schaufel, die auf ihn niederging, stand er ein paar Zentimeter höher. Schließlich war er in der Lage, mühelos aus dem Schacht herauszuklettern und sich bei dem Bauern später mit Besuchen der Gesundheits- und Steuerbehörden zu revanchieren.

Und die Moral von der Geschicht': Wenn das Leben Sie mit Dreck bewirft, dann schütteln Sie ihn ab und treten Sie ihn ordentlich fest. Auf diese Weise werden Sie – buchstäblich – eine immer höhere Position einnehmen.



## KAMELFRESSE

Hin und wieder werden sich die Leute über Sie ärgern. Selbst Ihre Lieben. Manche Leute ärgern sich mitunter sogar über den Buddha! Was Sie tun können, wenn Sie den Zorn einer anderen Person auf sich gezogen haben? Die Antwort findet sich in der folgenden Geschichte.

Ein Mann genoss einmal einen freien Nachmittag zu Hause, als seiner Frau, die gerade das Abendessen vorbereitete, auffiel, dass ihr die Eier ausgegangen waren.

»Schatz«, sagte sie zu ihm, »würde es

dir etwas ausmachen, auf den Markt zu gehen und mir ein paar Eier zu besorgen?«

»Klar, mach ich«, sagte er bereitwillig.

Der Mann war noch nie auf dem Markt gewesen. Also drückte ihm seine Frau etwas Geld sowie einen Einkaufskorb in die Hand und erklärte ihm den Weg zum Eierstand, der sich mitten auf dem Marktgelände befand.

Kaum hatte der Mann den Markt betreten, kam ein junger Bursche direkt auf ihn zu und rief laut: »Hey, Kamelfresse!«

»Wie bitte?«, gab der Mann zurück.

»Wen nennst du hier ›Kamelfresse‹?«

Das stachelte den Burschen aber erst

recht an, sodass er den Mann noch aggressiver beschimpfte. »Hey, Arschgesicht! Hast heute Morgen wohl mit Affenpisse gegurgelt? Du stinkst ja fürchterlich!«

In aller Öffentlichkeit, mitten auf dem Markt, derart derb angebrüllt zu werden, war schlimm für den Mann. Er hatte doch gar nichts getan. Das Ganze wurde ihm schließlich so peinlich, dass er voller Ärger kehrtmachte und den Markt so schnell er konnte verließ.

»Du bist ja schon zurück«, sagte seine Frau, als er wieder zu Hause war. »Hast du die Eier?«

»Nein«, schnaubte der Mann. »Und schick mich bloß nie wieder zu diesen

unkultivierten, ekligen, unerzogenen Leuten auf diesem Rattenloch von Markt!«

Nun besteht das Geheimnis einer langjährigen Ehe ja darin, dass beide wissen, wie man den Partner nach einem unangenehmen Erlebnis beschwichtigen kann. Also sprach die Frau ihrem Mann gut zu und umsorgte ihn, bis er sich wieder einigermaßen beruhigt hatte. Dann fragte sie ihn, wie der Bursche, der ihn so aufgebracht hatte, denn ausgesehen habe.

Der Mann verzog das Gesicht zu einer Grimasse und versuchte sich zwischen neuerlichen Kundgebungen höchster Empörung an einer Beschreibung des

Jungen.

»Ach, der!«, sagte seine Frau und versuchte ein Grinsen zu unterdrücken. »Das macht der mit jedem. Weißt du, als Kind ist er mal auf den Kopf gefallen. Dabei hat er einen Hirnschaden erlitten und führt sich seither immer so auf. So ein armer Kerl! Konnte nicht zur Schule gehen! Konnte keine Freunde finden, von einem Job ganz zu schweigen, und die Mädchen interessieren sich auch nicht für ihn. Eine Familie wird er deshalb wohl auch nie gründen können. Verrückt ist er, dieser bedauernswerte Junge. Er beleidigt jeden so wie dich. Das darfst du nicht persönlich nehmen.«

Als ihr Mann das hörte, legte sich

seine Empörung und plötzlich empfand er nur noch Mitgefühl für den Burschen.

Seine Frau, der die Veränderung in seiner Stimme nicht entgangen war, sagte: »Schatz, die Eier brauche ich aber immer noch. Meinst du ...«

»Sicher doch, mein Schatz«, antwortete er und begab sich erneut auf den Markt.

Sobald der Bursche des Mannes gewahr wurde, schrie er los: »Hey, schaut mal, wer da kommt! Kamelfresse ist wieder da! Haltet euch ja alle die Nase zu – da kommt ein Hundehaufen auf Beinen!«

Diesmal wurde der Mann nicht sauer. Er ging direkt auf den Stand mit den Eiern zu, gefolgt von dem Burschen, der



ihm fortwährend Beleidigungen nachschrie.

»Kümmern Sie sich nicht um ihn«, sagte die Verkäuferin am Eierstand, »das macht er mit jedem. Als Kind hatte er einmal einen schweren Unfall.«

»Ja, ich weiß. Der arme Junge!«, seufzte der Mann beim Bezahlen.

Der Bursche ging ihm bis zum Rand des Marktes nach und bedachte ihn dabei mit immer obszöneren Beschimpfungen. Dem Mann aber machte das nicht das Geringste mehr aus. Weil er jetzt ja wusste, dass der Junge verrückt war.

Falls Sie diese Geschichte verstanden haben, können Sie sich, wenn Sie das nächste Mal fürchterlich beschimpft

werden oder Ihr Partner sauer auf Sie ist, einfach vorstellen, dass der oder die Betreffende sich gerade böse den Kopf angeschlagen hat und unter einem vorübergehenden Hirnschaden leidet. Denn im Buddhismus spricht man tatsächlich von einer »zeitweiligen geistigen Verwirrung«, wenn jemand zornig wird und andere beleidigt.

Sobald Sie sich klarmachen, dass der Mensch, der Ihnen da gerade mit so unverschämter Aggressivität begegnet, unter vorübergehendem Wahnsinn leidet, werden Sie in der Lage sein, mit Gleichmut und sogar Mitgefühl darauf zu reagieren. »Der arme Kerl!«



## DER GESPRUNGENE BECHER

Der Tod eines geliebten Menschen verändert unser ganzes Leben. Selbst wenn Menschen sterben, die wir gar nicht kennen, zum Beispiel bei Naturkatastrophen, hinterlässt das seine Spuren in unserem Denken. Der Tod ist eine Tatsache des Lebens, und wenn wir sie verstehen lernen, lehrt sie uns, besser auf uns aufzupassen.

Vor vielen Jahren, ich lebte zu dieser Zeit noch in Thailand, hielt mein Lehrer Ajahn Chah einmal seinen Keramikbecher hoch.

»Schaut mal«, sagte er zu uns. »Da ist ein Sprung drin.«

Ich schaute mir den Becher genau an, konnte aber keinen Sprung erkennen.

»Im Moment«, fuhr Ajahn Chah fort, »ist der Riss noch unsichtbar. Aber er ist da. Eines Tages wird irgendjemand diesen Becher fallenlassen, dann zeigt sich der Sprung und führt dazu, dass mein Becher zerbricht. Das ist sein Schicksal. Wäre er dagegen aus Plastik«, erklärte mein Lehrer weiter, »hätte er kein solches Schicksal und auch keinen unsichtbaren Sprung. Man könnte ihn fallenlassen, dagegen schlagen oder sogar mit ihm Fußball spielen, er würde trotzdem nicht

kaputtgehen. Seine Unzerstörbarkeit könnte euch zu Unachtsamkeit verleiten. Mein Becher aber ist zerbrechlich und deshalb muss man gut auf ihn aufpassen. Auch der menschliche Körper«, betonte Ajahn Chah, »hat einen Sprung. Im Moment ist er noch unsichtbar, aber er ist da. Damit meine ich euren zukünftigen Tod. Eines Tages wird es zu einem Unfall oder einer Krankheit kommen oder ihr werdet sehr alt sein; dann tritt der Sprung zutage und ihr sterbt. Das ist euer Schicksal. Wäre euer Leben unendlich«, kam Ajahn Chah zum Schluss, »wäre es so stabil wie ein Plastikbecher, dann könntet ihr auf jegliche Vorsicht verzichten. Weil aber

unser Leben so zerbrechlich ist, weil es unser Schicksal ist zu sterben, müssen wir gut darauf aufpassen.«

Wenn wir begriffen haben, dass auch Beziehungen ebenso empfindlich sind wie ein Keramikbecher, folgt daraus, dass wir gut aufeinander aufpassen müssen. Zu wissen, dass das Glück einen Sprung hat, lehrt uns, nichts Freudvolles für selbstverständlich zu halten. Und die Erkenntnis, dass unser Leben irgendwann ein Ende hat, macht uns die Kostbarkeit jedes einzelnen Moments deutlich.



# DIE FABEL VON DEN ZWEI HÜHNERBAUERN

Es waren einmal zwei Hühnerbauern. Der eine stand morgens in aller Frühe auf, schnappte sich ein Körbchen und ging zum Hühnerstall, um die Erzeugnisse der vergangenen Nacht einzusammeln. Er füllte sein Körbchen mit Hühnerkacke und ließ die Eier zum Verfaulen auf dem Boden liegen. Dann nahm er das Körbchen mit der Hühnerkacke mit ins Haus zurück, wo sie einen unangenehmen Geruch verbreitete. Die Familie dieses Hühnerbauern war sehr ärgerlich auf ihn.

Auch der andere Hühnerbauer nahm

ein Körbchen und betrat den Hühnerstall, um die Erzeugnisse der vergangenen Nacht einzusammeln. Aber er füllte das Körbchen mit Eiern und ließ die Hühnerkacke zum Verfaulen liegen. Später einmal würde sie einen wertvollen Dünger abgeben, aber im Haus hatte sie nichts zu suchen! Also trug er nur die Eier ins Haus und bereitete aus einigen davon ein köstliches Omelett für seine Familie. Die übrigen verkaufte er anschließend für gutes Geld auf dem Markt. Die Familie dieses Hühnerbauern war sehr zufrieden mit ihm.

Die Bedeutung dieser Fabel: Was legen Sie in Ihr Körbchen, um es mit nach



Hause zu nehmen, wenn Sie die Erzeugnisse Ihrer Vergangenheit einsammeln? Gehören Sie auch zu den Leuten, die alle Unannehmlichkeiten des Tages (beziehungsweise ihres gesamten Lebens) auflesen und sie mit nach Hause nehmen: »Schatz, die haben mir heute einen Strafzettel verpasst!« Oder lassen Sie Ihre negativen Erfahrungen da, wo sie hingehören, nämlich in der Vergangenheit, und erinnern sich nur an die glücklichen Momente?

Anders gefragt: Wollen Sie Mist einsammeln oder doch lieber Eier?



# IHR FOTOALBUM

Viele Leute besitzen ein Fotoalbum. Darin bewahren sie Erinnerungen an ihre glücklichsten Momente auf. Vielleicht ein Kinderfoto, das sie beim Spielen am Strand zeigt. Oder eine Aufnahme vom Tag der Examensfeier mit den stolzen Eltern. Mit Sicherheit viele Hochzeitsbilder, die die Liebe der Eheleute auf einem ihrer Höhepunkte festhalten. Und der eine oder andere Schnappschuss aus den Ferien findet sich in dem Album wahrscheinlich auch.

Aber keine Aufnahme von den kläglichen Momenten Ihres Lebens. Kein Foto, das Sie im Vorzimmer des Schuldirektors zeigt. Es fehlen auch

Bilder von Ihnen, wie Sie bis tief in die Nacht für eine Prüfung büffeln. Ich kenne niemanden, der ein Foto von seiner Scheidung in seinem Album hat oder eines, das ihn in einem Krankenhausbett liegend zeigt oder im Stau auf dem Weg zur Arbeit an einem Montagvormittag. Solche deprimierenden Aufnahmen finden nie den Weg ins Fotoalbum.

Es gibt aber noch ein anderes Fotoalbum; das haben wir im Kopf und nennen es Gedächtnis. Dieses Album enthält viele negative Bilder. Da finden sich zahlreiche Schnappschüsse von erbitterten Streitigkeiten, Bilder aus einer Zeit, in der Sie einmal übel im Stich gelassen wurden, und allerlei

Collagen aus den verschiedensten Momenten, in denen Sie schlecht oder grausam behandelt wurden. Bilder von glücklichen Momenten allerdings sind in diesem Album überraschend wenige enthalten.

Das ist doch verrückt!

Lassen Sie uns deshalb das Fotoalbum in unseren Köpfen einer gründlichen Prüfung und Reinigung unterziehen. Löschen Sie die unangenehmen Erinnerungen. Schmeißen Sie sie auf den Müll. Sie gehören nicht in dieses Album. Ersetzen Sie sie durch schöne Erinnerungen wie die, die Sie in Ihrem »echten« Fotoalbum auch haben. Kleben Sie das Glück hinein, das Sie

empfanden, als Sie sich wieder mit Ihrem Partner versöhnt haben, einen unerwarteten Moment echter Freundlichkeit und jede Gelegenheit, bei der sich die Wolken teilten und die Sonne mit außergewöhnlicher Schönheit dazwischen hervortrat. Behalten Sie diese Bilder in Erinnerung. Und wenn Sie dann mal einen Augenblick Zeit haben, werden Sie sich dabei ertappen, wie Sie in diesem Album blättern und dabei lächeln. Oder sogar aus vollem Herzen lachen.



**DIE LÖSCHTASTE DRÜCKEN**

Wie man die schlechten Erinnerungen löscht, wollen Sie wissen?

Es war in Thailand vor vielen Jahren, als Ajahn Chah eines Tages von seinem allmorgendlichen Almosengang zurückkehrte, am Wegesrand einen Stock aufhob und fragte: »Wie schwer ist dieser Stock?« Bevor noch irgendjemand antworten konnte, warf Ajahn Chah den Stock in die Büsche und sagte: »Schwer ist ein Stock nur, solange ihr ihn festhaltet. Sobald ihr ihn wegwerft, ist sein Gewicht dahin.«

Auf der Basis dieses Gedankens habe ich meinen Schülern vorgeschlagen, die folgende »Stockzeremonie« durchzuführen.

Dafür schreiben Sie so viele schlechte Erinnerungen auf ein Stück Papier, wie Ihnen einfallen. Dann suchen Sie sich einen Stock, wickeln das Papier um eines seiner Enden und befestigen es mit einem Gummi oder etwas Klebeband. Begeben Sie sich dann an ein einsames Plätzchen im Wald, halten Sie den Stock in der Hand und meditieren Sie über das Gewicht all jener schlechten Erinnerungen. Sobald Sie bereit sind, schleudern Sie den Stock mit voller Kraft so weit von sich fort, wie es irgend geht.

Um schlechte Erinnerungen loslassen zu können, müssen Sie sie zunächst einmal als solche erkennen. Sie sich

wirklich ins Gedächtnis zurückrufen. Das ist auch der Grund, warum sie aufgeschrieben werden müssen. Anschließend braucht es eine körperliche Handlung beziehungsweise Zeremonie, um dem Loslassen mehr Kraft zu verleihen. Nur zu denken »Ich lasse das jetzt alles los« funktioniert nicht. Das Umwickeln des Stocks mit dem Papier, das Aufsuchen des Waldes mit dem Ziel, all das schlechte Zeug loszuwerden, das Gewicht des Stocks in der Hand und dann der Moment, in dem Sie ihn von sich schleudern – alle diese Schritte dienen dazu, Ihre Absicht zu verstärken und sie mit Bedeutung zu versehen. Und das funktioniert. Wirklich.



So drücken Sie die Löschtaste.

Allerdings gab es Beschwerden. Es hieß, ich sei dafür verantwortlich, dass der Wald verschmutzt würde. Also veränderte ich das Prozedere wie folgt:

Wie zuvor schreiben Sie alle Ihre schlechten Erinnerungen auf ein Blatt Papier. Denn bevor sie gelöscht werden können, müssen sie erst noch einmal an die Oberfläche kommen. Aber diesmal nehmen Sie ein besonderes Papier, und zwar eines, das für mistige Erinnerungen besser geeignet ist als alles andere: Sie schreiben auf Toilettenpapier. Sobald Sie mit Schreiben fertig sind, nehmen Sie das Papier mit ins Bad und werfen die beschriebenen Blätter in die

Kloschüssel, denn da gehören sie auch hin. Abschließend betätigen Sie die Spülung!



## GUT? SCHLECHT? WER WEISS DAS SCHON?

Vor langer, langer Zeit hatte sich auf der Jagd einmal ein König in den Finger geschnitten. Er rief seinen Leibarzt, der ihn auf der Jagd immer begleitete, und ließ sich einen Verband anlegen.

»Aber das wird doch wieder gut, oder?«, fragte der König.

»Gut? Schlecht? Wer weiß das

schon?«, entgegnete der Arzt. Die Jagd wurde fortgesetzt.

Als sie in den Palast zurückkehrten, hatte sich die Wunde infiziert, also verlangte der König ein weiteres Mal nach seinem Leibarzt. Dieser reinigte die entzündete Stelle, trug behutsam eine Wundsalbe auf und erneuerte den Verband.

»Aber wird das auch wirklich wieder gut?«, fragte der König, der allmählich etwas ängstlich wurde.

»Gut? Schlecht? Wer weiß das schon?«, antwortete der Arzt auch diesmal. Der König machte sich nicht grundlos Sorgen, denn innerhalb der nächsten Tage wurde die Entzündung so

schlimm, dass der Finger amputiert werden musste. Aus Zorn auf seinen inkompetenten Leibarzt brachte ihn der König höchstpersönlich in den Kerker und sperrte ihn in eine Zelle.

»Und? Wie ist es so im Gefängnis, Doktor?«

»Im Gefängnis, Majestät? ... Gut? Schlecht? Wer weiß das schon?«, entgegnete der Arzt mit einem Achselzucken.

»Der ist ja nicht nur unfähig, sondern auch nicht ganz bei Trost!«, erklärte der König und ging.

Als die Amputationswunde nach einigen Wochen ausgeheilt war, begab sich der König erneut auf die Jagd.

Während er der Fährte eines Tieres folgte, wurde er von der übrigen Jagdgesellschaft getrennt und verirrte sich im Wald. Dabei fiel er den Angehörigen eines Eingeborenenstammes in die Hände. Es war ihr Feiertag und nun hatten sie ein Opfer gefunden, das sie ihrem Dschungelgott darbringen konnten. Sie banden den König an einen großen Baum und während die Waldbewohner schon das Messer wetzten, begann ihr geistliches Oberhaupt zu singen und zu tanzen. Schließlich griff der Priester zum Messer, um dem König die Kehle durchzuschneiden, als er plötzlich innehielt und rief: »Nicht! Dieser Mann

hat nur neun Finger! Der ist nicht gut genug, um ihn unserem Gott zu opfern. Lasst ihn frei.«

In den nächsten Tagen gelang es dem König, sich zum Palast durchzuschlagen. Dort angekommen, suchte er sofort den Kerker auf, um sich bei seinem weisen Arzt zu bedanken.

»Wegen dieses ganzen ›Gut? Schlecht? Wer weiß das schon?‹ war ich geneigt, Euch für dumm zu halten. Jetzt aber weiß ich, dass Ihr recht hattet. Dass ich meinen Finger eingebüßt habe, war gut. Es hat mir das Leben gerettet. Schlecht aber war es von mir, Euch ins Gefängnis zu sperren. Es tut mir leid.«

»Was meint Ihr, Majestät? Wäre ich

nicht im Kerker gewesen, hätte ich Euch auf die Jagd begleitet und wäre ebenfalls gefangen genommen worden. Und im Gegensatz zu Euch habe ich noch alle meine Finger!«



## DER TAXIFAHNER, DER SICH VERFUHR

Einmal erzählte mir ein Mann, wie er 1977 von einer Geschäftsreise ins indische Mumbai nach Hause fliegen wollte. Die Reise war bisher gut verlaufen und er bestellte sich ein Taxi, das ihn zum internationalen Flughafen

der Stadt bringen sollte. Bis zum Check-in blieb noch genügend Zeit. Aber der Fahrer verfuhr sich. Er war zwar ein Einheimischer, fand jedoch partout den richtigen Weg nicht. Die Minuten verstrichen und der Geschäftsmann musste befürchten, den Flug doch noch zu verpassen. Allmählich wurde er zornig auf den Taxifahrer. Doch diesen verwirrte das nur umso mehr.

Bald begriff der Geschäftsmann, dass er die Maschine nur noch erwischen könnte, wenn sich der Abflug verspätete, was zu jener Zeit praktisch an der Tagesordnung war. Aber als sie sich dem Flughafen dann endlich näherten, zerschlug sich auch diese letzte



Hoffnung. Der Geschäftsmann sah gerade noch, wie die Maschine abhob. Dieser eine Flug war ausnahmsweise mal pünktlich gewesen.

»Sie dummer Mensch, Sie«, brüllte der Geschäftsmann den Taxifahrer an, »Sie hätten den Weg doch kennen müssen. Man sollte Ihnen die Lizenz entziehen! Sie sind schuld, dass ich meinen Flug verpasst habe! Idiot!«

Dann blickte er in den Himmel und sah, dass die Maschine, in der er hätte sitzen sollen, abstürzte. Alle Passagiere waren auf der Stelle tot.

»Was sind Sie doch für ein wunderbarer Fahrer! So weise! Wären bloß alle Taxifahrer so klug wie Sie! Sie

haben sich ein supersaftiges Trinkgeld verdient!«

Wie mir der Geschäftsmann versicherte, hat diese Erfahrung sein ganzes Leben verändert. Er wird jetzt nicht mehr sauer, wenn etwas nicht so läuft, wie er es geplant hat. Vielmehr fragt er sich: »Gut? Schlecht? Wer weiß das schon?«



## KRIMINELLE GIBT ES NICHT

Ein Beamter aus der hiesigen Justizvollzugsanstalt rief bei mir an. Er bat mich, dem Gefängnis nach längerer

Zeit wieder einmal einen Besuch abzustatten und den Insassen einige Lehrvorträge zu halten. Ich erklärte ihm, dass ich mittlerweile weit mehr Verpflichtungen habe als in den alten Tagen, in denen ich oft in der Haftanstalt zu Gast gewesen war. Mir fehlte einfach die Zeit. Doch ich versprach natürlich, einen anderen Mönch zu schicken.

»Nein!«, antwortete der Beamte. »Wir wollen nur Sie.«

»Aber warum denn?«

»Ich habe den Großteil meines Lebens in Gefängnissen verbracht«, erklärte der Wärter, »und an Ihnen ist mir etwas ganz Besonderes aufgefallen: Kein einziger der Insassen, die einen Ihrer Kurse

besucht haben, ist nach seiner Entlassung rückfällig geworden. Bitte, Sie müssen wiederkommen!«

Ein schöneres Kompliment habe ich selten gehört. Ich habe später noch oft darüber nachgedacht. Was hatte ich so Besonderes getan, dass es bei den Häftlingen tatsächlich zu einer positiven Veränderung gekommen war? Wahrscheinlich lag es daran, dass ich in all den Jahren, in denen ich in Gefängnissen gelehrt hatte, in niemandem einen Kriminellen gesehen hatte.

Ich habe viele Männer kennengelernt, die einen Mord begangen hatten, sah aber nie nur den Mörder in ihnen. Ich

habe viele Männer kennengelernt, die Diebstähle begangen hatten, sah sie aber nie nur als Dieb. Ich habe sogar Männer kennengelernt, die grausame Sexualverbrechen begangen hatten, sah aber nie nur den Sexualverbrecher. Für mich war ein Mensch immer mehr als das Delikt.

Einen Menschen nur anhand von einer, zwei oder womöglich auch mehreren schrecklichen Taten zu definieren, die er begangen hat, ist doch absurd. Denn damit leugnet man all das andere, was er getan hat, all seine edlen Handlungen. Und auf diese habe ich mich konzentriert. Und deshalb begegnete ich Leuten, die ein Verbrechen begangen

hatten, aber keinem Verbrecher.

Dadurch, dass ich die Menschen sah und nicht die Verbrechen, konnten auch sie selbst die gute Seite von sich wahrnehmen. Auf diese Weise gewannen sie an Selbstachtung, ohne die Verbrechen, die sie begangen hatten, zu verleugnen, und wenn sie das Gefängnis verließen, dann für immer.



## DAS STIGMA PSYCHISCHER ERKRANKUNGEN

Die vorige Geschichte habe ich vor einigen Jahren auf einer Konferenz über

psychische Gesundheit erzählt. Der Abteilungsleiter einer renommierten psychiatrischen Klinik war davon so beeindruckt, dass er mich einlud, sein Haus zu »segnen«.

»Mit welcher Form psychischer Erkrankungen haben Sie es denn zu tun?«, wollte ich wissen.

»Schizophrenie.«

»Und wie behandeln Sie die Schizophrenie?«, erkundigte ich mich.

»Genauso, wie Sie es in Ihrer Präsentation erklärt haben«, antwortete er. »Wir behandeln nicht die Schizophrenie, sondern den übrigen Patienten.«

In der buddhistischen Geste des

Respekts legte ich die Hände vor dem Herzen zusammen. Er hatte verstanden.

»Und welche Ergebnisse haben Sie zu verzeichnen?«, fragte ich, obwohl ich die Antwort im Grunde schon kannte.

»Sie sind überragend! Viel besser als bei jeder anderen Behandlungsmethode.«

Wenn Sie jemanden als schizophren bezeichnen, wird er sich mit großer Wahrscheinlichkeit diesem Etikett entsprechend verhalten. Denn Sie haben ihn gebrandmarkt. Sehen Sie in ihm jedoch einen Menschen, der unter schizophrenen Schüben leidet, ist er mehr als seine Krankheit und Sie geben seinen gesunden Persönlichkeitsaspekten



eine Wachstumschance.



## DIE ERLAUBNIS ZU STERBEN

»Haben Sie Frieden mit Ihrem bevorstehenden Tod geschlossen?«

Diese Frage stelle ich Menschen, die sich dem Ende ihres Lebens nähern, oft. Ich will sie davon überzeugen, dass es völlig in Ordnung ist zu sterben. Denn dann können sie dem Tod in Würde und Frieden entgensehen.

Viele dieser Menschen antworten mir, sie selbst hätten tatsächlich bereits Frieden mit ihrem bevorstehenden Tod

geschlossen. Das Problem seien Angehörige und enge Freunde, die sie nicht gehen lassen wollten. »Bitte nicht sterben, Mutter! Bitte werde gesund. Bitte!« Das wird für die Betroffenen zum Quell des größten Leidens.

Steve war ein junger Buddhist Mitte dreißig. Er besaß ein erfolgreiches Tourismusunternehmen, das Wildwasserrafting an den schönsten Flecken der Erde anbot. Bedauerlicherweise litt er an einer unheilbaren Krebserkrankung im Endstadium.

Ich hatte Steve und seine Frau Jenny oft besucht. Offen gesagt, erstaunte es mich, dass er noch am Leben war. Er litt. Aber

warum konnte er nicht gehen?

Ich wendete mich vom Krankenbett ab, schaute Jenny in die Augen und fragte sie: »Hast du Steve gesagt, dass er ruhig sterben darf?«

Was folgte, war einer jener bewegenden Momente, die mitzuerleben ein unvergessliches Privileg darstellt. Ohne mir zu antworten, stieg Jenny auf Steves Bett, legte die Arme um den geschwächten, ausgemergelten Körper ihres Mannes, den sie über alles liebte, und sagte zu ihm: »Steve, du darfst sterben. Es ist in Ordnung, du kannst gehen.« Die beiden umarmten einander und weinten. Knapp zwei Tage später war Steve tot.

Ich muss die engsten Freunde und Angehörigen eines Menschen, der bald sterben wird, oft beiseitenehmen und ihnen nahelegen, der Person, die ihnen so am Herzen liegt, aus purer Liebe eines der größten Geschenke zu machen, die es überhaupt gibt: die *Erlaubnis zu sterben*. Dieses Geschenk muss natürlich jeder zu seiner eigenen Zeit und auf seine ganz persönliche Weise machen. Aber nur so können Sie dem geliebten Menschen die Freiheit geben zu gehen.



EIN BUDDHISTISCHER WITZ

Ein buddhistischer Mönch erhielt den Anruf eines Laienmitglieds seines Tempels.

»Ob Sie wohl heute bitte zu mir nach Hause kommen könnten, um eine Segnung durchzuführen?«, fragte der Anrufer.

»Tut mir leid«, antwortete der Mönch, »aber das geht nicht, ich habe zu tun.«

»Was denn?«, wollte der Mann am anderen Ende der Leitung wissen.

»Nichts«, antwortete der Mönch. »Denn das ist es, was Mönche tun sollten.«

»Na gut«, sagte der Anrufer und legte auf.

Am nächsten Tag meldete er sich

wieder. »Ob Sie wohl heute bitte zu mir nach Hause kommen könnten, um eine Segnung durchzuführen?«

»Tut mir leid«, antwortete der Mönch, »aber das geht nicht, ich habe zu tun.«

»Was denn?«, erkundigte sich der Anrufer.

»Nichts«, sagte der Mönch.

»Aber das haben Sie doch gestern schon getan!«, beschwerte sich der Mann am Telefon.

»Stimmt«, räumte der Mönch ein, »aber ich bin noch nicht fertig damit.«



ALTE MÖNCHE LÜGEN NICHT

Einmal im Jahr stellen die buddhistischen Mönche meiner Traditionslinie ihre Wandertätigkeit ein, um während der Regenzeit drei Monate an ein und demselben Ort zu bleiben.

Wenige Tage vor dem Beginn dieses Regenretreats klopfte ein alter Wandermönch an die Tür der Kate eines armen Bauern. Da dieser ein gläubiger Buddhist war, bot er dem alten Mönch etwas zu essen und ein Obdach in der Nähe an, obwohl er und seine Familie selbst so gut wie nichts besaßen.

»Ich kann Euch auf einer ruhigen Wiese am Fluss eine einfache Hütte bauen, Ehrenwerter Herr, und meine Frau wird glücklich sein, Euch mit Nahrung

versorgen zu dürfen. Alles, was wir dafür erbitten, ist, dass Sie uns lehren und hin und wieder bei der Meditation anleiten.«

Der alte Mönch war einverstanden.

Im Laufe der folgenden drei Monate gewannen der Bauer, seine Frau und sogar die Kinder diesen weisen, freundlichen Mann lieb. So sehr, dass die ganze Familie zu weinen begann und ihn zum Bleiben drängte, als der alte Mönch mitteilte, er müsse nun wieder aufbrechen.

»Ich kann nicht länger bleiben«, sagte der alte Mönch. »Weil ihr euch aber alle so gut um mich gekümmert habt, würde ich mich gern revanchieren. Vor ein paar



Tagen habe ich in tiefer Meditation einen riesengroßen Schatz gesehen. Den könnt ihr euch holen. Bitte hört mir jetzt gut zu. Wenn ihr euch genau an meine Anweisungen haltet, werdet ihr nie mehr arm sein.«

Alle hörten auf zu weinen und lauschten, was der Mönch zu sagen hatte. Sie glaubten ihm, denn alte Mönche lügen nicht.

»Stellt euch bei Morgengrauen mit dem Bogen und einem einzigen Pfeil auf die Schwelle eurer kleinen Kate. Richtet den Bogen auf die aufgehende Sonne aus und lasst den Pfeil in dem Moment los, in dem sie am Horizont auftaucht. Wo er hinfällt, dort werdet ihr den Schatz

finden.«

Noch am selben Abend brach der alte Mönch auf.

Am nächsten Morgen war die ganze Familie so aufgeregt, dass alle schon weit vor Tagesanbruch aufstanden. Mit seinem Bogen und einem einzigen Pfeil stellte sich der Bauer auf die Schwelle der kleinen Kate, seine Frau nahm den Spaten zur Hand. An diesem Morgen schien die Sonne eine Ewigkeit zu brauchen, bis sie über dem Horizont aufging. Als es dann aber endlich so weit war, schoss der Bauer den Pfeil in ebendiese Richtung und alle rannten ihm nach. Als sie die Stelle erreicht hatten, an dem er auf den Boden gefallen war,

forderte der Bauer seine Frau auf, ein Loch zu graben. Tiefer und immer tiefer buddelte sie.

Worauf sie stieß? Auf gar nichts. Nur auf Ärger. Der Pfeil war nämlich auf dem Acker eines reichen Mannes gelandet, der sie prompt dort erwischte.

»Du kannst doch nicht einfach ein Loch auf einem Grundstück graben, das dir nicht gehört«, brüllte der Reiche die arme Frau an. »Ich werde dich verklagen! Im Gefängnis wirst du landen.«

»Er ist schuld«, verteidigte sich die Frau und deutete auf ihren Mann. »Er hat gesagt, ich solle hier graben.«

»Der alte Mönch ist schuld«,

entgegnete der Mann. »Er hat uns versprochen, dass wir hier einen Schatz finden.«

»Ein alter Mönch?« Die Neugier des Reichen war geweckt. »Nun, alte Mönche lügen nicht. Was genau hat er gesagt?«

»Stellt euch bei Morgengrauen mit dem Bogen und einem einzigen Pfeil auf die Schwelle eurer kleinen Kate. Richtet den Bogen auf die aufgehende Sonne aus und lasst den Pfeil in dem Moment los, in dem sie am Horizont auftaucht. Wo er hinfällt, dort werdet ihr den Schatz finden.«

Nachdem er die Anweisungen des alten Mönchs vernommen hatte, rief der

Reiche aus: »Ah, jetzt weiß ich, was da schiefgegangen ist. Schau dich doch an, Bauer. So schlecht genährt, wie du bist, hast du doch gar nicht genug Kraft, um einen Pfeil so abzuschießen, wie es sich gehört. Ich mache dir einen Vorschlag: Morgen früh komme ich zu eurer Kate, lasse den Pfeil fliegen, und wenn wir den Schatz finden, machen wir halbe-halbe.«

Dem Bauern blieb nichts anderes übrig als zuzustimmen. Also stand der Reiche am nächsten Morgen mit Pfeil und Bogen auf der Schwelle der kleinen Kate, um auf den Sonnenaufgang zu warten. Der Bauer hielt den Spaten bereit (an diesem Tag zu graben war sein Karma,

schließlich hatte er am gestrigen seine Frau buddeln lassen). Als die Sonne über dem Horizont erschien, schoss der Reiche den Pfeil ab. Diesmal flog er viel weiter. Alle zusammen rannten sie ihm nach und an der Stelle, an der er gelandet war, grub der Bauer ein tiefes Loch.

Worauf er stieß? Auf gar nichts. Nur auf noch größeren Ärger. Der Pfeil war nämlich auf einem Grundstück gelandet, das einem General gehörte, und der erwischte sie.

»Ihr könnt doch mein Land nicht zerstören«, brüllte der General. »Ich lasse meine Soldaten kommen, die köpfen euch!«

»Er ist schuld«, verteidigte sich der Bauer und deutete auf den Reichen. »Er hat gesagt, ich solle hier graben.«

»Der alte Mönch ist schuld«, hielt der Reiche dagegen. »Er hat versprochen, dass wir hier einen Schatz finden würden.«

»Ein alter Mönch?« Die Neugier des Generals war geweckt. »Nun, alte Mönche lügen nicht. Was genau hat er denn gesagt?«

»Stellt euch bei Morgengrauen mit dem Bogen und einem einzigen Pfeil auf die Schwelle eurer kleinen Kate. Richtet den Bogen auf die aufgehende Sonne aus und lasst den Pfeil in dem Moment los, in dem sie am Horizont auftaucht. Wo er

hinfällt, dort werdet ihr den Schatz finden.«

Nachdem er die Anweisungen des alten Mönchs vernommen hatte, erklärte der General: »Oh, mir ist klar, was da falsch gelaufen ist. Was wisst ihr Zivilisten schon von Pfeil und Bogen? Damit kann nur ein ausgebildeter Kämpfer wie ich richtig umgehen. Ich mache euch einen Vorschlag. Morgen früh schieße ich den Pfeil von der Kate aus ab, und wenn wir den Schatz finden, teilen wir gerecht durch drei.«

Also stand der General am nächsten Morgen mit Pfeil und Bogen auf der Schwelle und wartete auf den Sonnenaufgang. Der Reiche hielt den



Spaten bereit. An diesem Tag zu graben war *sein* Karma. Sobald die Sonne am Horizont erschien, schoss der General fachmännisch den Pfeil ab. Er flog sehr, sehr weit. Alle rannten ihm nach und an der Stelle, an der er gelandet war, musste der Reiche ein großes tiefes Loch graben.

Worauf er stieß? Auf gar nichts. Nur auf noch weit größeren Ärger. Der Pfeil war nämlich im Garten des Königspalastes gelandet und die königlichen Wachen nahmen alle fest. Kurz darauf wurden sie in Ketten gelegt und zum König gebracht.

»Die Zerstörung der königlichen Gartenanlagen ist ein schweres

Verbrechen«, sagte der König. »Was hat es damit auf sich?«

»Er ist schuld, Majestät«, sagte der General und deutete auf den Reichen.

»Er ist schuld«, verteidigte sich der Reiche und deutete auf den Bauern.

»Dieser alte Mönch ist schuld, Eure Hoheit«, entgegnete der Bauer. »Er hat uns einen Schatz versprochen, den wir hier finden sollten.«

»Ein alter Mönch?« Die Neugier des Königs war geweckt. »Nun, alte Mönche lügen nicht. Was genau hat er gesagt?«

»Stellt euch bei Morgengrauen mit dem Bogen und einem einzigen Pfeil auf die Schwelle eurer kleinen Käte. Richtet den Bogen auf die aufgehende Sonne aus und

lasst den Pfeil in dem Moment los, in dem sie am Horizont auftaucht. Wo er hinfällt, dort werdet ihr den Schatz finden.«

Nachdem der König die Anweisungen des alten Mönchs vernommen hatte, konnte er sich keinen Reim darauf machen. Also schickte er seine Soldaten aus, um den alten Mönch zu finden und ihn in den Palast zu bringen. Es dauerte nicht lange und der alte Mönch stand vor dem König.

»Alter Mönch«, sagte der König respektvoll. »Mit diesem Märchen von dem vergrabenen Schatz habt ihr all diese Leute in große Schwierigkeiten gebracht. Was habt ihr zu eurer

Rechtfertigung vorzubringen?«

»Euer Majestät, das war kein Märchen. Alte Mönche lügen nämlich nicht«, erklärte der alte Mönch. »Sie haben den Schatz nur deshalb nicht gefunden, weil sie nicht richtig zugehört haben.«

»Welchem Teil der Anweisungen sind sie denn nicht gefolgt?«, fragte der König, dessen Neugier groß war.

»Eure Hoheit, warum kommen morgen früh nicht alle zur Kate des armen Bauern? Dann zeige ich Euch, dass keiner meinen Anweisungen Folge geleistet hat. Und ich garantiere Euch, dass ihr den Schatz finden werdet. Aber ich bitte darum, dass er zu gleichen Teilen zwischen Eurer Majestät, dem

General, dem Reichen und dem Bauern geteilt wird.«

Der König willigte ein.

So kam es, dass sich der Bauer nebst Familie, der Reiche, der General, der alte Mönch und der König am frühen Morgen des folgenden Tages alle in der Kate versammelten. Der alte Mönch wiederholte seine Anweisungen.

»Stellt euch bei Morgengrauen mit dem Bogen und einem einzigen Pfeil auf die Schwelle eurer kleinen Kate. Richtet den Bogen auf die aufgehende Sonne aus und lasst den Pfeil in dem Moment los, in dem sie am Horizont auftaucht. Wo er hinfällt, dort werdet ihr den Schatz finden.«

Als der König kurz vor Sonnenaufgang auf die Schwelle der kleinen Kate trat, wandte er sich fragend zu dem alten Mönch um.

»Richtig, Euer Majestät«, bestätigte der alte Mönch.

Der König griff zum Bogen und nahm den Pfeil aus dem Köcher.

»Richtig, Euer Majestät.«

Der König richtete den Bogen auf die aufgehende Sonne hin aus.

»Auch richtig, Euer Majestät.«

Als die Sonne am Horizont erschien, setzte der König gerade zum Schuss an, als der alte Mönch »Halt!« rief. »Falsch, Euer Majestät.«

Der König hielt inne und starrte den

alten Mönch verwirrt an.

»Hört genau zu, Euer Majestät: ›Lasst den Pfeil los‹.«

Der König überlegte eine Weile. Dann endlich begriff er und musste lächeln.

Der König ließ den Pfeil los – und er landete unmittelbar zwischen seinen Füßen, genau an der Stelle, an der er stand.

Es musste nur ein flaches Loch gegraben werden und zum Vorschein kam ein Schatz, der so gewaltig war, dass ein Viertel davon genügte, um den König zufriedenzustellen, ganz zu schweigen vom General und dem Reichen. Aber wie zufrieden machte der Schatz erst den armen Bauern und seine Familie!

Wenn man mit dem Ziel, das Glück zu finden, den »Pfeil des Verlangens« abschießt, erklärte der alte Mönch, findet man gewöhnlich gar nichts, höchstens Ärger. Sobald man den Pfeil des Wollens aber loslässt, landet er genau da, wo man gerade ist, im Hier und Jetzt. An dieser Stelle stößt man dann auf den Schatz der Zufriedenheit, und der ist so gewaltig, dass er sogar einem König Genüge tut.

Das kann ich nur bestätigen, denn schließlich bin ich ein alter Mönch, und alte Mönche lügen bekanntlich nicht!





# DER WICHTIGSTE FINGER

Die fünf Finger stritten einmal darüber, wer von ihnen wohl der wichtigste sein mochte.

»Ich bin der wichtigste«, behauptete der Daumen, »weil ich der stärkste bin. Außerdem nehmen mich die Leute her, wenn sie zum Ausdruck bringen wollen, dass sie etwas ganz besonders toll finden.«

»Papperlapapp!«, widersprach der Zeigefinger. »Ich bin der wichtigste. Der Finger der Weisheit. Denn mit meiner Hilfe geben die Leute einander Hinweise.«

»Das ist doch lächerlich!«, spottete der Mittelfinger. »Ich bin der größte und

habe deshalb auch die beste Weitsicht. Außerdem lehrt der Buddha, dass es der Mittlere Weg ist, der zur Erleuchtung führt. Und ich bin nun einmal der mittlere von uns.«

»Tut mir leid, aber du täuschst dich«, wandte der vierte Finger ein. »Ich bin der wichtigste, weil ich nämlich der Finger der Liebe bin. Wenn sich ein Liebespaar verlobt, steckt es mir einen Ring an. Und genauso, wenn es sich das Eheversprechen gibt. Also: Ich bin der Finger der Liebe, die Liebe ist die stärkste Kraft der Welt und deshalb bin ich der wichtigste Finger.«

»'tschuldigung«, meldete sich der kleine Finger zu Wort. »Mir ist schon

klar, dass ich weder groß noch besonders stark bin, und man übersieht mich auch schon mal, trotzdem glaube ich, dass ich der wichtigste bin. Mag sein, dass mich die Leute für die Drecksarbeiten hernehmen, um sich etwa das Schmalz aus den Ohren zu bohren, aber wenn sie mit gefalteten Händen zum Buddha beten, bin ich ihm immer am nächsten. Ihr könnt euch selbst davon überzeugen.«

In jeder Gemeinschaft, in der Familie wie auch im Tempel, sind die Wichtigsten immer die Bescheidensten, die, die für Sauberkeit sorgen, denn sie sind dem Buddha am nächsten – genau wie der kleine Finger.



## DIE ANGST BESCHREIBEN

Ich bekam den Anruf einer Studentin von der Universität Adelaide. Sie litt unter einer akuten Angststörung, die so schlimm war, dass sie das Bett hütete und beim Gedanken, das Haus zu verlassen, in Panik geriet. Da die Ärzte und Psychologen der Uni ihr nicht hatten helfen können, empfahl ihr Onkel, ein treuer Unterstützer meines Klosters, sich doch mit mir in Verbindung zu setzen.

Am Telefon erzählte sie mir, dass sie nun schon seit mehreren Wochen bettlägerig war. Dass sie überhaupt noch

einigermaßen klarkam, hatte sie ihrem Freund zu verdanken, der kochte, saubermachte und ihr praktisch auch alle anderen Haushaltstätigkeiten abnahm. So ein Freund ist gar nicht so leicht zu finden! Schließlich erkundigte ich mich: »Wo in Ihrem Körper nehmen Sie die Angst denn wahr?«

»Wie meinen Sie das?«, fragte sie zurück.

»Zu jeder Emotion«, erklärte ich ihr, »gehört auch eine körperliche Empfindung. Also: Wo spüren Sie die Angst?«

»Ich weiß nicht«, antwortete sie.

»Nun, dann finden Sie es bitte heraus und rufen mich wieder an.«

Ein paar Tage später meldete sie sich und teilte mir mit, dass sie ein Gefühl in der Mitte ihres Brustkorbs registriert habe.

»Beschreiben Sie es mir«, bat ich.

»Das kann ich nicht«, gab sie zurück.

»Nun, dann rufen Sie wieder an, sobald Sie es können.«

Nach drei, vier Tagen erhielt ich einen weiteren Anruf, in dessen Verlauf sie mir das Gefühl in der Brust, das sich bei einem Angstanfall einstellte, überraschend präzise schilderte.

»Sehr gut«, lobte ich sie. »Von nun an legen Sie in dem Moment, in dem dieses körperliche Gefühl auftritt, Ihre Hand auf den Brustkorb und massieren sich

die Stelle mit so viel Anteilnahme und Zuneigung, wie Sie irgend aufbringen können. Und so lange Sie können. Sollten Sie sich in Ihrem gegenwärtigen Zustand nicht dazu in der Lage sehen, bitten Sie Ihren Freund, Ihnen den Brustkorb zu massieren. Dafür sind Freunde schließlich da! Und rufen Sie mich in ein paar Tagen wieder an.«

Als ich sie erneut am Telefon hatte, fragte ich, was bei der liebevollen Massage mit dem körperlichen Gefühl geschehen sei.

»Es ist verschwunden«, antwortete sie.

»Und was war mit der Angst?«

Kurzes Schweigen.

Dann sagte die junge Frau: »Die war

auch weg!«

Sie hatte jetzt die Mittel, ihre Angstattacken zu überwinden. Dass ich sie gebeten hatte, das körperliche Pendant ihrer Angst zu lokalisieren und mir das Gefühl zu beschreiben, war nur ein Mittel gewesen, ihre Aufmerksamkeit darauf zu lenken. Danach ging es bloß noch darum, diese Empfindung durch Mitgefühl zu lindern und damit auch die Angst. Zudem hatte ich ihr selbst die Verantwortung für diese Therapie überlassen und dadurch ihr Selbstvertrauen gestärkt.

Jede Emotion geht mit einem entsprechenden körperlichen Gefühl einher, dessen man sich oft nicht bewusst



ist. Und da der Umgang mit einem emotionalen Problem auf der psychischen Ebene oft viel zu verwirrend ist, beschäftigen wir uns mit seiner körperlichen Entsprechung. Sobald die körperliche Dimension erfolgreich bearbeitet ist, verschwindet auch ihr emotionaler Ursprung.

Innerhalb kurzer Zeit konnte die junge Frau das Bett verlassen und wieder zur Uni gehen. Sie war klug, fleißig und schloss ihr Studium mit Auszeichnung ab. Ich hatte sie offenbar so beeindruckt, dass sie mich sogar für den Titel des Australiers des Jahres vorschlug! Daraus wurde zwar nichts, aber es war eine nette Geste. Besonders gefreut habe

ich mich, als ich im Dezember 2009 auf ihren ausdrücklichen Wunsch hin die Hochzeitszeremonie für sie und ihren Bräutigam durchführen durfte, ebenjenen Freund, der sich während ihrer Angstafficken so rührend um sie gekümmert hatte.



## EIN KÜSSCHEN – UND ALLES IST WIEDER GUT

Meine Eltern waren arm, aber liebevoll. Ich wuchs in einer Sozialwohnung auf. Angst vor Einbrechern hatten wir nie. Im Gegenteil, unsere Tür blieb immer

unverschlossen, weil wir hofften, dass mal einer kommen würde, Mitleid mit uns hätte und uns etwas daließe!

Einen Großteil meiner Kindheit und Jugend verbrachte ich auf der Straße beim Fußballspielen mit meinen Freunden. Bei unseren Zweikämpfen kam es schon mal vor, dass ich mir auf dem harten Asphalt oder Steinboden die Knie aufschlug. Das tat weh und blutete oft. Unter Tränen lief ich dann zu meiner Mutter. Sie kniete sich einfach hin und gab ein Küsschen auf die verletzte Stelle, damit »alles wieder gut« wurde. Der Schmerz war dann immer sofort wie weggeblasen. Ich bekam noch ein Pflaster verpasst und war in null Komma

nichts wieder am Ball.

Heute, viele Jahre später, denke ich oft, wie gefährlich es im Grunde war, eine offene Wunde mit dem Mund zu berühren, in dem es vor Bazillen nur so wimmelt. Aber es kam nie zu einer Infektion. Und ein sofort wirkendes Schmerzmittel war das Küsschen meiner Mutter auch.

Auf diese Weise hat sie mir die Heilkraft der Freundlichkeit und Liebe vor Augen geführt.



**DAS TSUNAMI-KROKODIL**

Die Überlebenden des Tsunamis von 2004 haben viele wundersame Geschichten zu berichten. Eine von ihnen spielt in Sri Lanka und erzählt davon, dass seine Güte einem Mann das Leben rettete.

Er begab sich allmorgendlich an den Rand einer Lagune, um die Fische mit Brot zu füttern. Eines Tages erschien ein riesiges Krokodil, wobei man wissen muss, dass die Krokodile in Sri Lanka als außerordentlich gefährlich gelten und sogar Menschen fressen.

Unerschrocken warf der Mann dem Tier ein paar Brotstückchen zu. Das Krokodil schnappte sie sich und schwamm davon.

Von da an holte sich das Krokodil jeden Morgen seine Ration Brot zum Frühstück, um dann friedlich wieder abzuziehen. Auch am Morgen des Tsunamis fütterte der Mann die Fische. Da er sich so nahe am Wasser befand, wurde er von der starken Strömung erfasst und von ihr aufs offene Meer hinausgetragen. Zunächst versuchte er sich an einem Holzstuhl festzuhalten, aber die Kraft des Tsunamis war so gewaltig, dass er ihm aus der Hand gerissen wurde. In seiner Not griff er nach einem anderen Stück Holz, aber auch dieses entglitt ihm wieder. Als er dem Ertrinken schon nahe war, packte er einen dicken Ast, der an ihm vorbeitrieb,

hielt sich daran fest und schnappte nach Luft.

Als er wieder einigermaßen bei Sinnen war, bemerkte er etwas äußerst Merkwürdiges. Während alle anderen Gegenstände von der Strömung immer weiter aufs Meer hinausgetrieben wurden, bewegte sich der Ast, an den er sich klammerte, in die entgegengesetzte Richtung auf den Strand zu. Sobald er nahe genug am Festland war, ließ der Mann den Ast los und kroch ans Ufer. Erst jetzt bemerkte er, dass sein »Ast« einen Schwanz hatte. Es war das Krokodil!

Zyniker würden sagen, dass das Krokodil den Mann nur gerettet habe, um

sich auch weiterhin sein allmorgendliches Frühstück zu sichern. Dem Weisen aber ist bewusst, dass es sich mit diesem Akt des Mitgefühls für die große Güte revanchierte, die der Mann ihm so oft hatte zuteilwerden lassen.



## SCHATZ, WO SIND DIE KINDER?

Ich hatte das Glück, in einer sehr kleinen Wohnung aufzuwachsen. Denn das hieß, dass wir einander nicht aus dem Weg gehen konnten, meine Eltern, mein Bruder und ich. Die Erwachsenen



zankten sich wie alle Ehepaare, aber wenn sie sich wieder versöhnten, bekam ich auch das mit. So lernte ich, dass Streitigkeiten zum Leben dazugehören und dass man alle unguten Gefühle in dem wunderschönen Akt des Verzeihens, den man »Versöhnung« nennt, einfach loslassen kann.

Mit meinem älteren Bruder teilte ich mir ein kleines Zimmer. Wir hatten unsere Kämpfe, gerieten gemeinsam in Schwierigkeiten, wuchsen zusammen auf und wurden dabei dicke Freunde. Hätte ich ein Zimmer für mich allein gehabt, wäre das so gar nicht möglich gewesen.

In der Zeitung habe ich von einer Engländerin gelesen, die mehrere

Millionen Pfund in einer Lotterie gewonnen hatte und sich daraufhin ein herrliches Anwesen auf dem Land kaufte. Ein Jahr später stieß sie die Villa mit Verlust wieder ab und erwarb stattdessen ein kleines Häuschen.

Wie sie der Zeitung gegenüber erklärte, war sie in der riesigen Villa ständig auf der Suche nach ihrem Mann und den Kindern gewesen. Ihr Sohn hielt sich in einem Flügel des ausladenden Gebäudes auf, die Tochter in einem anderen und ihr Mann wieder woanders. Die vier hatten sich kaum noch zu Gesicht bekommen. Die Frau war einsam geworden. Die schiere Größe ihres Anwesens hatte sie von ihren Lieben isoliert.

Jetzt, in dem kleinen Häuschen, sieht sie ihren Mann und die Kinder ständig. Sie hat nun zwar weniger Platz, dafür aber ihre Familie wieder.

Vielleicht liegen die Probleme unserer reichen modernen Welt zum Teil daran, dass die Häuser, in denen wir wohnen, allzu geräumig sind. Jedes Kind hat sein eigenes Zimmer. Bei so viel Platz kann man sich leicht aus dem Weg gehen. So fällt es einem später zwar nicht schwer, sich das Leben den eigenen Vorstellungen gemäß zu gestalten, was man aber nicht lernt, ist die soziale Kompetenz des Zusammenlebens.



## DIE MAUSEFALLE

Fünf Mäuse, ein Huhn, ein Schwein und eine Kuh waren Freunde. Sie lebten auf einer Farm irgendwo im Nirgendwo. Die Mäuse, die im Haus wohnten, waren immer für ihre Freunde da. Sobald eine von ihnen mitbekam, dass sich der Bauer zum Abendessen Brathühnchen wünschte, sagten sie dem Huhn Bescheid, damit es sich verstecken konnte. Wenn eine hörte, dass die Dame des Hauses Schweinewürstchen auftischen wollte, forderten sie das Schwein auf, sich auf die Seite zu legen

und so zu tun, als wäre es krank. Und wenn es die Menschen nach einem Roastbeef gelüstete, drängten die Mäuse die Kuh, sich auf eine andere Wiese zu verziehen. Das Huhn, das Schwein und die Kuh nannten die Fünferbande MI5 – Mäuse-Informationsdienst 5.

Eines Nachmittags beobachtete eine der Mäuse durch einen Riss in der Wand, wie der Bauer ein Päckchen auspackte. Und sie wäre beinahe vor Schreck tot umgefallen, als sie den Inhalt erkannte: eine Mausefalle! »Oh nein, das war's. Das ist unser Todesurteil«, sagte sie zu den anderen Mäusen. »Was können wir tun?«

Sie beschlossen, ihre Freundin, das

Huhn, um Hilfe zu bitten.

»Pok pok pok«, machte das Huhn. »Was wird so eine kleine Mausefalle mir schon anhaben können?« Nach allem, was sie für das Huhn getan hatten, konnten die Mäuse kaum fassen, dass es gar nicht auf die Idee kam, ihnen zu helfen oder auch nur gut zuzusprechen.

Also wandten sie sich an ihren Freund, das Schwein.

»Oink« machte das Schwein. »Im Moment bin ich beschäftigt und melde mich später noch mal bei euch. Und im Übrigen: Was hab ich schon von einer Mausefalle zu befürchten?«

Wieder waren die Mäuse enttäuscht. Also gingen sie zu ihrer größten und

tapfersten Freundin, der Kuh.

Die Kuh hatte mit Grasfressen so viel zu tun, dass sie zunächst nicht einmal ein »Muh« herausbrachte. Doch als die Mäuse gar nicht aufhörten, sie anzuflehen, ließ sie sich schließlich doch zu einer Antwort herab. »Na gut«, sagte sie, »ich denk mal drüber nach. Obwohl es mich ja eigentlich nichts angeht.«

Bestürzt gingen die Mäuse wieder nach Hause. Nach all der Hilfe, die sie ihren Freunden immer geleistet hatten, standen sie nun mit nicht viel mehr da als einem »Pok pok pok« des Huhns, einem »Oink« des Schweins und nicht einmal einem richtigen »Muh« der Kuh.

Als eine der Mäuse später noch auf die Suche nach einem Mitternachtshäppchen ging, tappte sie unversehens in die Falle. »Ping« machte es und die Maus stieg (weil sie ja immer so nett gewesen war) geradewegs in den Himmel auf.

Als die übrigen vier Mäuse das Geräusch vernahmen, eilten sie ihrer Schwester sofort zu Hilfe. Doch sie konnten nichts mehr für sie tun, die Maus war tot. Sie jammerten und weinten und schluchzten.

Auch die Bauersfrau hatte gehört, wie die Falle zugeschnappt war, und ging hin, um nachzusehen. Als sie die tote Maus erblickte und vor allem die vier verbliebenen, die voller Trauer weinten



und einander in den Armen hielten, stieß sie einen schrillen Schrei aus und fiel in Ohnmacht.

Am nächsten Morgen stand sie immer noch unter Schock und konnte das Bett nicht verlassen. Ihr Mann überlegte, was er für sie tun könnte, und dann kam ihm die Idee: ein Hühnersüppchen. Also schnappte er sich das Huhn, schnitt ihm die Kehle durch und setzte es zusammen mit Wasser sowie etwas Salz und Knoblauch in einem Topf zum Kochen auf.

Als die Freundinnen der Bauersfrau erfuhren, dass sie krank war und das Bett hütete, gingen sie sie besuchen, wie es die Menschen eben zu tun pflegen. Ihr

Mann, der den Gästen etwas zu essen vorsetzen musste, schlachtete kurzerhand das Schwein und servierte gegrillte Rippchen.

Unglücklicherweise erholte sich die Bauersfrau nicht mehr von dem Schock, in den der Anblick der vier trauernden Mäuse sie versetzt hatte. Sie starb. Viele, viele Menschen kamen zu ihrer Beerdigung. Zum Leichenschmaus gab es mit Roastbeef belegte Brote. Und nun raten Sie mal, woher der Bauer das Fleisch dafür hatte.

Eine einzige kleine Mausefalle hatte also den Tod einer Maus, eines Huhns, eines Schweins, einer Frau und einer Kuh zur Folge. Denken Sie deshalb nie: »Das ist

nicht mein Problem.« Wenn ein Freund Sie um Hilfe bittet, ist das immer auch Ihr Problem. Denn dafür sind Freunde nun einmal da.



## WIE MAN EIN LOB ANNIMMT

2004 wurde ich mit der prestigereichen, nach dem 14. Premierminister Australiens benannten John-Curtin-Medaille ausgezeichnet, die Menschen verliehen wird, die sich in Australien durch Weitblick, Führungsstärke und soziales Engagement hervorgetan haben. Die feierliche Verleihung der Medaille

fand im Kreise vieler Honoratioren an der Curtin University in Perth statt.

In einer kurzen Dankesrede sagte ich, dass mir die Verleihung dieser Medaille eine große Ehre sei, dass sie mich aber auch überrascht hätte, da es in Australien zahllose Menschen gäbe, die der Gesellschaft viel größere Dienste geleistet hatten als ich. Außerdem hob ich die immense Unterstützung all jener hervor, ohne die ich bei Weitem nicht so viel hätte erreichen können.

Im Jahr darauf erhielt ich eine Einladung zur Verleihungsfeier der Medaille für 2005. Da all die anderen zu meiner Ehrung gekommen waren, dachte ich mir, sollte ich jetzt wohl nicht

weniger höflich sein, und nahm die Einladung an.

In diesem Jahr ging die Auszeichnung an Doktor Joske, den damaligen Chef der Hämatologie an einer der größten Kliniken in Perth. Bei seiner Arbeit mit Krebspatienten war ihm aufgefallen, dass sie zwar die allerbeste Behandlung in Sachen OP, Chemo- und Strahlentherapie erhielten, es um die Nachsorge aber weit weniger gut bestellt war. Also hatte er seinen gesamten Einfluss geltend gemacht, um der Krankenhausverwaltung einige Räume in der viel frequentierten Klinik abzutrotzen, in denen er dann ein Zentrum für alternative und ergänzende

Therapien einrichtete. Dort konnten alle Patienten, die sich den konventionellen Behandlungen unterzogen, auch in den Genuss von Akupunktur, Fußmassage, Reiki sowie anderen gemeinhin als unwissenschaftlich betrachteten Heilverfahren kommen, und zwar kostenfrei. Joskes Argument: Wenn schon nicht mehr, dann würde zum Beispiel eine halbstündige Fußmassage doch zumindest bewirken, dass der Patient etwas Trost und Fürsorge erfährt und sich umsorgt fühlt.

Dann setzte Doktor Joske zu seiner Dankesrede an. Er sagte, dass ihm die Verleihung dieser Medaille eine große Ehre sei, dass sie ihn aber auch

überrascht hätte, da es in Australien zahllose Menschen gäbe, die der Gesellschaft viel größere Dienste geleistet hätten als er. Außerdem hob er die immense Unterstützung all jener hervor, ohne die er bei Weitem nicht so viel hätte erreichen können.

»Hey, das ist doch meine Rede vom Vorjahr«, dachte ich insgeheim. Und so war es auch. Diese Rede halten die meisten Leute, wenn sie öffentlich ausgezeichnet werden.

Was Doktor Joske betraf, war ich fest davon überzeugt, dass er die Anerkennung, für die die John-Curtin-Medaille steht, absolut verdient hatte. Und das brachte mich auf den Gedanken:

Vielleicht, ich meine, es wäre ja immerhin denkbar, habe ich meine Medaille im Vorjahr auch verdient? Viele hochintelligente Akademiker hatten sich intensiv mit meiner Arbeit und ihren Ergebnissen befasst und waren zu dem Schluss gekommen, dass ich der Auszeichnung würdig sei. Und was sollte mir nun das Recht geben, ihr weises, gut begründetes Urteil anzuzweifeln? Ja, dachte ich schließlich, genau wie Doktor Joske seine Auszeichnung verdient hatte, hatte ich meine Medaille auch verdient. Und erst in diesem Moment nahm ich sie wirklich an, wenn auch erst ein Jahr später.

Wenn ich heute von intelligenten



Menschen gelobt werde, bringe ich ihrer Weisheit den nötigen Respekt entgegen, indem ich das Kompliment annehme und sage: »Vielen Dank, ich habe es verdient.«

Diese Antwort bringt die meisten Leute zum Lachen, weil sie so ungewöhnlich ist, aber sie begreifen, was ich damit sagen will, und lassen sich selbst dazu inspirieren, ein Lob unwidersprochen anzunehmen. Auf ihr emotionales Wohlbefinden wirkt sich das sehr positiv aus.

Eines möchte ich noch hinzufügen: Früher habe ich ein Lob allein schon deshalb immer weit von mir gewiesen, weil man mir beigebracht hatte, dass es

mir zu Kopf steigen würde. Aber nein, das stimmt gar nicht, es steigt einem vielmehr ins Herz.



## DIE FÜNFZEHN-SEKUNDEN-REGEL

Psychologische Experimente haben ergeben, dass eine lobende Bemerkung in der Regel nur zur Kenntnis genommen wird, wenn sie länger ist als fünfzehn Sekunden. Kritik dagegen kommt immer und sofort an.

Ein Lob anzunehmen ist uns so unangenehm, dass wir es gewöhnlich mit Gedanken abwehren wie:

»Wovon redet die eigentlich?«

»Ist der nur doof oder auch betrunken?«

»Damit sind bestimmt irgendwelche Hintergedanken verbunden.«

Wenn Sie Ihrer Frau also sagen wollen, was für ein wunderbarer Mensch sie ist, oder Ihrem Mann, wie sehr Sie ihn bewundern, sollten Sie eine Stoppuhr zur Hand nehmen und immer weiterreden. Denn richtig zur Kenntnis genommen wird Ihr Lob erst nach einer Dauer von fünfzehn Sekunden!



**DIE SANDWICH-METHODE**

Manchmal müssen wir Leute kritisieren. Aber oft tun wir das dermaßen ungeschickt, dass sie beleidigt sind. Woraufhin wir uns mies fühlen und künftig darauf verzichten, überhaupt irgendein Feedback zu geben.

Aber stellen Sie sich mal ein Unternehmen vor, dessen Chefin so konfliktscheu ist, dass sie ihre Mitarbeiter nicht auf Fehler hinweist. Das Geschäft wird darunter leiden. Oder angenommen, der Trainer einer Sportmannschaft zögert, einen seiner Spieler zu kritisieren, weil er fürchtet, es könnte zu Unfrieden führen. Dann verliert sein Team. Wir müssen Kritik üben, und zwar rechtzeitig. So geht's:

Als Erstes loben Sie denjenigen, den Sie kritisieren wollen. Tragen Sie ruhig dick auf, bleiben Sie aber bei der Wahrheit. Das Lob hat den Sinn, dem anderen zu vermitteln, dass wir ihn respektieren, seine Leistungen anerkennen und ihn nicht einfach fertigmachen wollen.

Ein Lob ist auch ein Ohrenöffner. Wir achten viel zu wenig auf das, was die Leute wirklich sagen, und konzentrieren uns stattdessen eher auf das, was wir zu hören meinen. Ein Lob nun wirkt sozusagen wie ein Köder, der uns aus dieser unserer inneren Sicherheitszone hervorlockt und dafür sorgt, dass wir richtig zuhören können.

Dann kommt – metaphorisch gesprochen natürlich – der Hammer der Kritik. »Aber ...« Und der Tadel trifft auf offene Ohren.

Zu guter Letzt tragen wir eine weitere dicke Schicht Lob auf, mit der wir noch einmal zum Ausdruck bringen, dass wir den anderen nicht als Mensch ablehnen, sondern seine guten Eigenschaften sehr wohl zu schätzen wissen und ihn nur auf ein oder zwei Fehler hinweisen möchten.

Mit dem Ergebnis, dass der Gerügte die Kritik annehmen kann, ohne sich erniedrigt zu fühlen. Wir als Vorgesetzte haben unsere Pflicht erfüllt, ohne dass ein bitterer Nachgeschmack bleibt, und

das Problem wurde angesprochen.

Wieso dieses Prozedere auch als Sandwich-Methode bezeichnet wird? Ganz einfach: Die erste Schicht Lob stellt die untere Brotscheibe des Sandwichs dar und die zweite die obere. Die Kritik dazwischen ist die Füllung, der Belag.



## AM BESTEN 70 PROZENT

Bevor ich Mönch wurde, war ich Lehrer an einer britischen Highschool. Und eines kann ich Ihnen versichern: Das Unterrichten von Teenagern ist so

stressig, dass jede Lehrkraft früher oder später mit dem Gedanken spielt, der Welt zu entsagen und Mönch oder Nonne zu werden.

Als ich meinen ersten Mathetest ansetzen musste, fragte ich einen meiner älteren Kollegen um Rat. Er empfahl mir, die Aufgaben nicht allzu schwer zu gestalten, denn wenn der Durchschnitt der Leistungen der ganzen Klasse nur zwischen 30 und 40 Prozent der Maximalpunktzahl liege, würde das die Schüler entmutigen. Sie bekämen das Gefühl, dass Mathe viel zu schwierig sei, und würden kapitulieren. Wäre umgekehrt der Test zu einfach und die Ergebnisse lägen im Schnitt bei 90 bis



100 Prozentpunkten, wäre die ganze Prüfung sinnlos.

Schließlich empfahl er mir, die Arbeit so anzulegen, dass nach Möglichkeit ein Durchschnitt von 70 Prozent erzielt würde. Dies motiviere die Schüler, ihr Bestes zu geben. Anhand der 30 Prozent, die falsch beantwortet wurden, würde ich erkennen können, woran es noch haperte, und das entsprechend in einer der nächsten Unterrichtsstunden aufarbeiten können. Bei der Prüfung ging es also letztendlich zu 70 Prozent um Ermutigung und zu 30 Prozent um Lernerfolg.

Später fiel mir auf, dass diese wunderbare Regel fürs Leben überhaupt

gilt. Wenn Sie Ihre Prüfungen nur zu 30 bis 40 Prozent bestehen, werden Sie den Mut verlieren, vielleicht sogar depressiv werden und kapitulieren. Schneiden Sie dagegen immer mit 95 bis 100 Prozent ab, ist der Lernerfolg gering und Sie stagnieren. Entspricht Ihre Lebensbilanz jedoch den magischen 70 Prozent, haben Sie genug Erfolg, um motiviert zu bleiben, aber auch ausreichend Niederlagen, um weiterzulernen und als Mensch unaufhörlich zu wachsen.



**SCHRAUBEN SIE IHRE  
ERWARTUNGEN RUNTER**

Die 70-Prozent-Regel zeigt, warum wir vom Leben nie die vollen 100 Prozent erwarten sollten. Und dass eine gelegentliche Niederlage völlig in Ordnung ist. Wenn Sie eine dreißigprozentige Misserfolgsrate einkalkulieren, werden Sie ein erfülltes, reiches Leben führen. Schließen Sie dagegen Niederlagen von vornherein kategorisch aus, wird Ihr Leben dermaßen stressig, von Angst erfüllt und durchgeplant sein, dass es bald gar keines mehr ist. Schrauben Sie Ihre Erwartungen also lieber auf 70 Prozent runter und fangen Sie an, das Leben zu genießen.

An unsere Ehepartner haben wir

ebenfalls dermaßen hohe Erwartungen, dass es außerordentlich schwerfällt, eine langfristige Beziehung aufzubauen, in der sich beide Partner so angenommen fühlen, dass es ihr persönliches Wachstum fördert. Wenn es Ihr Mann also bloß auf 70 Prozent bringt, sollten Sie ihn unbedingt behalten! Falls allerdings – im umgekehrten Fall – Ihre Frau mit 98 Prozent aufwartet, sagen Sie ihr am besten, sie soll sich mal entspannen und ruhig ein paar Fehler machen, weil Sie sich sonst nämlich von ihr trennen!

Auch Eltern sollten die Erwartungen an ihre Kinder runterschrauben. Schließlich kann es von hundert Jungen und Mädchen

nur die Hälfte unter die besten 50 Prozent der Schule schaffen. Aber auch die Kinder dürfen meines Erachtens von ihren Eltern nicht zu viel verlangen, denn die müssen sich ja ebenfalls noch weiterentwickeln.

Wenn ein Kind zu den besten oder schlechtesten 10 Prozent der Schule gehört, sage ich seinen Eltern oft, dass sie keine guten Buddhisten sind. Denn gute Buddhisten sollten sich nun mal an das Herzstück der Lehre halten und dem Mittleren Weg folgen. Liegt Ihr Kind also schulisch irgendwo im Mittelfeld, sind Sie ein guter Buddhist beziehungsweise eine gute Buddhistin.

Junge Männer wünschen sich eine

gutaussehende Freundin und junge Frauen oft einen reichen Ehemann. Um glücklich zu werden, sollten beide Parteien ihre Erwartungen etwas niedriger hängen. Der junge Mann, der eine bildhübsche junge Frau heiratet, wird den Rest seines Lebens eifersüchtig sein und ständig Angst haben, dass sie ihn für einen anderen verlässt. Entscheidet er sich dagegen für ein Mädchen von eher durchschnittlichem Äußeren, braucht er sich keine Sorgen zu machen. Und wenn eine junge Frau einen Mann heiratet, der im Geld schwimmt, kann er sich jederzeit eine Geliebte leisten. Also wird sie ständig auf der Hut sein, dass er

sie auch ja nicht betrügt. Hätte sie sich dagegen einen ärmeren Schlucker geschnappt, wäre die Wahrscheinlichkeit höher, dass ihre Ehe Bestand hat, und sie könnte sich entspannen. Auch diese Beispiele zeigen, um wie viel leichter und schöner das Leben sein kann, wenn man keine zu hohen Erwartungen hat.



## DREI MEINER UNVERGESSLICHSTEN FEHLEISTUNGEN

Ich erwarte nicht von mir, perfekt zu sein. Im Gegenteil, eigentlich mache ich sogar ganz gern mal was falsch. Denn

wenn ich meinen Freunden dann erzähle, was ich wieder alles Dummes angestellt habe, müssen sie immer lachen. Und auf diese Weise vermehrt meine Duselei das Glück auf der Welt.

1. Nachdem ich ein neuntätiges Meditationsretreat in Penang geleitet hatte, brachten mich meine Gastgeber zum Flughafen. Bevor ich an Bord ging, holten sie mir noch ein leckeres Kaffeegetränk – stark, dickflüssig und mit Eiskrem versüßt.

Ich sog an meinem Strohhalm, um die köstliche Flüssigkeit genießen zu können, aber es kam nichts. Also sog ich stärker. Immer noch nichts. Der Halm musste irgendwie verstopft sein. Also



sog ich mit ganzer Kraft. Und bemerkte plötzlich, dass einige meiner Gastgeber leise vor sich hin glucksten, während sich die anderen höflich die Hand vor den Mund hielten, damit ich nicht sah, dass sie sich kaum mehr halten konnten vor Lachen. Also nahm ich den Trinkhalm aus dem Glas – und stellte fest, dass es sich dabei um einen langen Plastiklöffel handelte.

Da, wo ich herkomme, sind Löffel aus Metall und haben breite, flache Griffe. Ganz anders als die dünnen, runden Kunststoffteile in den modernen Coffeeshops. Außerdem war der Eiskaffee so dickflüssig, dass man das Ende des Plastikdings nicht erkennen

konnte. Trotzdem fing ich an, so lautstark zu lachen, dass sich auch meine Gastgeber nicht mehr zurückhalten mussten. Auf diese Weise habe ich an diesem Tag viele Menschen glücklich machen können.

2. Ich begann meine Ausbildung zum buddhistischen Mönch im Nordosten Thailands unter dem renommierten Meditationslehrer Ajahn Chah. Als ich ankam, konnte ich noch kein Thai und musste die Landessprache daher »bei der Arbeit« lernen.

Eines Tages brauchte ich ein Stück Seife. Dafür musste ich nur zu meinem Lehrer gehen und ihn darum bitten, aber natürlich auf Thai. Das richtige Wort

wäre *sabu* gewesen. Ich aber bat um *sapo* – »Ananas«.

Ajahn Chah fragte, was ich denn mit einer Ananas wolle. Und ich antwortete: »Mich waschen«. Woraufhin er beinahe vom Stuhl gefallen wäre vor Lachen.

Tagelang hatte er seine Freude daran, thailändische Besucher auf »diese Leute aus dem Westen« anzusprechen: »Stellt euch mal vor, die waschen sich mit Ananas. Was für eine fortschrittliche Kultur!«

Ich kann mit Fug und Recht behaupten, dass mein erstes Radebrechen auf Thai meinem Lehrer so manchen glücklichen Moment verschafft hat.

3. Eines Tages wurde ich gebeten, die

Totenfeier für einen Elternteil eines Mitglieds meines buddhistischen Tempels aus Sri Lanka abzuhalten. Ich stand am Rednerpult des Bestattungsinstituts, um die Trauergäste zu begrüßen, und begann mit den Worten: »Wir haben uns heute hier versammelt, um der Mutter meines Freundes ehrend zu gedenken, die kürzlich verstorben ist.«

Die ceylonesischen Namen sind so lang und für westliche Zungen schwer auszusprechen, dass ich nur von der »Mutter meines Freundes« sprach, nicht ahnend, dass es sich tatsächlich jedoch um den Vater handelte.

In der vordersten Sitzreihe stand

plötzlich eine alte Dame auf, unterbrach mich und sagte empört: »Nicht ich bin gestorben, sondern mein Mann!«

Alle lachten. Ich glaube, selbst der Sarg musste kichern! Die Zeremonie selbst wurde dann zu einer wahren Feier des Lebens des Dahingegangenen, voll glücklicher Erinnerungen bis zuletzt.



## DIE LETZTE FRAGE

Eines Spätnachmittags erfuhr ich telefonisch, dass sich ein buddhistisches Ehepaar auf den Weg zu mir gemacht hatte, nachdem die beiden von der

Polizei vernommen worden waren. Am Morgen hatten sie das Schlimmste erlebt, was Eltern zustoßen kann. Sie hatten die Leiche ihres siebzehnjährigen Sohnes gefunden. Er hatte sich erhängt.

Die meisten Selbstmorde von Jugendlichen sind vollkommen unvorhersehbar. Der Junge hatte viele Freunde und zeigte keinerlei Anzeichen für eine Depression. Auch in der Schule schien alles in Ordnung sein. Er stand kurz vor der Abiturprüfung, um anschließend die Universität zu besuchen, und niemand zweifelte daran, dass er sie mit gutem Erfolg bestehen würde. Nichts deutete auch nur im Geringsten auf sein Vorhaben hin.

Die Eltern kämpften mit Schuldgefühlen, fragten sich wieder und wieder, was sie hätten tun oder sagen können, um die Tat zu verhindern. Glücklicherweise aber wird einer persönlichen Fehlentscheidung im Buddhismus keine übertriebene Bedeutung beigemessen, sodass sie sich nicht so leicht zu jenem alles verzehrenden Monster namens Schuldgefühl auswachsen kann. Deshalb konnte ich die Eltern recht schnell davon überzeugen, dass sie sich nichts vorzuwerfen hatten. Auch Kinder aus den liebevollsten, aufmerksamsten Elternhäusern begehen mitunter Selbstmord. Das konnten sie

akzeptieren.

Die andere Sorge, die sie umtrieb, ist mit dem Wort »Panik« noch zurückhaltend beschrieben und bezog sich auf die Frage, was nach dieser Art Tod mit ihrem Sohn geschehen würde. Als Buddhisten glaubten sie an die Reinkarnation. Aber sie hatten auch gehört, dass ein Mensch, der den Freitod wählt, in der Hölle wiedergeboren wird.

Der Selbstmord des Jungen war schon traumatisch genug. Sich nun aber auch noch ausmalen zu müssen, welche fürchterlichen Qualen er danach würde ausstehen haben, war die reine Folter. Unabhängig davon, ob wir an ein Leben nach dem Tod glauben oder nicht, hören



wir doch alle gern, dass unsere geliebten Verstorbenen an einen »schöneren Ort« gegangen sind. Stellen Sie sich nur einmal vor, wie es wohl sein muss zu glauben, dass es da, wo sie jetzt sind, schlimmer sein könnte als auf der Erde – unbeschreiblich viel schlimmer sogar.

Da ich wusste, dass der Junge bald seine schulische Abschlussprüfung hätte ablegen müssen, um auf die Uni gehen zu können, erkundigte ich mich, in wie vielen Fächern er angetreten wäre und wie viele schriftliche Tests er dafür hätte bewältigen müssen. Die Eltern zeigten sich verwirrt angesichts meiner in dieser Situation ungewöhnlichen Fragen, doch aus Respekt gaben sie mir

die Antwort: vier Fächer mit jeweils zwei schriftlichen Tests. Wie viele Fragen denn durchschnittlich pro Test gestellt würden, fragte ich weiter. Es waren an die acht, erfuhr ich.

»Das sind also insgesamt vierundsechzig Fragen, die beantwortet werden müssen, um an einer australischen Universität angenommen zu werden«, sagte ich. »Und was würde passieren, wenn man dreiundsechzig davon korrekt beantwortet hätte, bei der letzten aber vollkommen danebenhauen würde? Würde man dann trotzdem zum Studium zugelassen?«

Die Eltern lächelten und nickten. »Ja, sicher doch.« Sie hatten die Metapher

verstanden.

Ihrem Sohn würde eine glückliche Wiedergeburt keinesfalls verwehrt bleiben, nur weil er Selbstmord begangen hatte, ebenso wenig, wie einem künftigen Studenten der Zugang zur Universität verschlossen wäre, der bei einer einzigen Frage versagt hat. Ihr Sohn war ein sehr lieber, guter Junge. Auf die Prüfungen des Lebens hatte er so oft die richtige Antwort gewusst, dass er sich eine glückliche Wiedergeburt mehr als verdient hatte.



**DIE VORTEILE, DIE ES HAT, BEI**

# EINER FLUGZEUGEXPLOSION UMS LEBEN ZU KOMMEN

Ich fliege viel – so oft, dass sich einige meiner Freunde schon um meine Sicherheit Sorgen machen. Flugzeuge sind ein Hauptziel von Terroristen und je öfter ich in einer Maschine sitze, desto wahrscheinlicher wird es, dass ich Opfer eines Selbstmordattentats werde.

Um meine Freunde zu beruhigen, nenne ich ihnen gern die drei Vorzüge, die es hat, bei einer Flugzeugexplosion in 9 000 Metern Höhe ums Leben zu kommen.

*1. Sofortige Leichenverbrennung.* Wenn Sie schon einmal die Bestattung eines

Ihnen nahestehenden Menschen organisieren mussten, wissen Sie, wie viel Arbeit das ist. Sie müssen ein Beerdigungsinstitut suchen, den Sarg auswählen, Freunde und Verwandte informieren, sich für die Trauerfeier einen Tag freinehmen und in den meisten Fällen auch noch einen Leichenschmaus auf die Beine stellen. Wenn aber zum Beispiel Ihre Oma im Zuge einer Bombenexplosion an Bord eines Flugzeuges stirbt, erledigt sich das alles von selbst. Kein Beerdigungsinstitut, kein Sarg, kein unfreiwilliger Urlaubstag. Nicht einmal um das Verstreuen der Asche muss sich jemand kümmern. Das ist also der erste Vorteil:

die sofortige, problemlose Verbrennung der Leiche.

2.        *Positives        Kosten-Nutzen-Verhältnis.* So eine Beerdigung kostet ein Vermögen. Die Hinterbliebenen können sich verständlicherweise nur selten dazu durchringen, ihre liebe alte Oma        zum        Super-Sonder-Schnäppchenpreis unter die Erde zu bringen. Käme sie nun aber bei einem terroristischen Bombenattentat auf ihr Flugzeug ums Leben, würden nicht nur die Beerdigungskosten wegfallen, sondern ihre Angehörigen würden sogar noch ein ordentliches Sümmchen aus der Versicherung der Fluggesellschaft einstreichen können. So würden sie am

Ende des Tages sogar noch ein Geschäft mit Omas Hinscheiden machen.

### *3. Ein glückseliges nächstes Leben.*

Der letzte Vorteil ist der bedeutendste. Wenn Ihre Oma ihr Leben bei einer Flugzeugexplosion in 9 000 Metern Höhe aushaucht, ist sie dabei dem Himmel schon so nahe, dass sie den Rest der Strecke bestimmt auch noch schafft.

Das also sind die Gründe, warum es mir nichts ausmacht, in ein Flugzeug zu steigen. Dies nur als weiteres Beispiel dafür, dass man mit positivem Denken die Angst überwinden kann.



## SOLL ICH ODER SOLL ICH NICHT?

Am Ende eines Lehrvortrags, den ich einmal in Oslo gehalten hatte, fragte eine junge Frau, die mir nie zuvor begegnet war, wie man wichtige Entscheidungen im Leben treffen sollte.

Um die Frage in einen realitätsnäheren Kontext zu stellen, präziserte ich: »Sie meinen, wenn zum Beispiel eine Frau vor der Entscheidung steht, ob sie ihren Freund heiraten soll oder nicht?«

Das arme Mädchen lief knallrot an, verbarg das Gesicht in den Händen und wandte sich äußerst verlegen ihrem



Freund zu, der neben ihr saß. Das Lachen im Publikum machte ihr die Sache auch nicht gerade leichter.

Nachdem ich mich entschuldigt hatte, stellte ich ihr eine alte Methode der Entscheidungsfindung mit einer unerwarteten neuen Bedeutung vor: Werfen Sie eine Münze. Kopf: Ich heirate ihn. Zahl: Ich heirate ihn nicht.

Die neue Bedeutung, von der ich selbst erst kurz zuvor gehört hatte, ergibt sich aus der emotionalen Reaktion auf das Ergebnis des Münzwurfs.

Angenommen, es kommt »Kopf« heraus, also »Ich heirate ihn«. Reagieren Sie dann mit einem glücklichen »Jippie!«, oder sind Sie enttäuscht und

denken sich eher »Einmal ist keinmal – noch ein Wurf«? Ihre Reaktion verrät Ihnen also genau, was Sie sich wirklich wünschen. Und wie sie auch ausfallen mag – halten Sie sich daran.

Denn mit dem Werfen der Münze finden Sie ganz genau heraus, was Ihr Herz Ihnen sagen möchte.



## FRAGEN SIE DEN HUND

Wir lieben unsere Haustiere. Deshalb gehört die Frage, ob Mieze oder Bello eingeschläfert werden soll, zu den schwierigsten Entscheidungen, die ein

Herrchen beziehungsweise Frauchen irgendwann einmal treffen muss.

Das Tier vom Arzt einschläfern zu lassen erscheint herzlos und bei Buddhisten verstößt es zudem gegen einen wichtigen moralischen Grundsatz. Noch grausamer kommt es einem jedoch vor, das Leiden des Tieres gegen den Vorschlag des Doktors zu verlängern. Wie wir dieses moralische Dilemma lösen können?

Ganz einfach: Fragen Sie den Hund!

Wieder einmal brachte Judy ihren krebserkrankten Hund zum Tierarzt. Er sagte, dass er nichts anderes mehr für das Tier tun könne, als ihm die erlösende Spritze zu geben. Judy bat, einen

Moment mit ihrem Hündchen allein sein zu dürfen. Da sie von meiner Empfehlung, den Hund zu fragen, wusste, nahm sie ihren geliebten Gefährten in den Arm, schaute ihm in die Augen und fragte ihn: »Möchtest du jetzt sterben? Hast du genug von deinem Krebs? Oder würdest du lieber noch ein bisschen bleiben?«

Wenn Sie lange mit Ihrem Haustier zusammengelebt und eine liebevolle Beziehung zu ihm aufgebaut haben, werden Sie die Antwort, die es auf diese Frage gibt, richtig verstehen. Judy hatte das starke Gefühl, dass ihr liebes treues Hündchen noch nicht wollte, dass sein Leben beendet würde. Also ließ sie ihm

die letzte Spritze nicht geben.

Der Arzt war empört: »Ihr Buddhisten ... ihr seid ja so was von grausam und dumm!« Doch es war nichts zu machen. Judy nahm den Hund wieder mit nach Hause.

Einige Monate später ging Judy ein weiteres Mal mit dem Hund zum Tierarzt. Ihr Liebling hatte sich in der Zwischenzeit ganz aus eigener Kraft vollkommen erholt. Eine Spontanheilung, wie sie ja auch bei Menschen, die an Krebs erkrankt sind, manchmal vorkommt. Der Tierarzt war verblüfft. Nach einer gründlichen Untersuchung des Hundes bestätigte er, dass er tatsächlich gesund war, und

sagte: »Ihr Buddhisten, ihr seid ja so was von mitfühlend und weise!«

Über Tod oder Leben zu entscheiden ist nicht unsere Aufgabe, auch nicht bei einem Tier. Unsere Aufgabe ist es, das Tier zu fragen. Die Antwort, die es gibt, wird jeder liebevolle Halter verstehen. Dann muss er die empfangene Botschaft nur noch dem Tierarzt überbringen. Die Entscheidung trifft Ihr Hund. Oder Ihre Katze. Die wissen, was Sache ist.



**SICH KÜMMERN, NICHT HEILEN**

Ich lebe nun schon seit 1983 als Mönch

in Perth. Im Laufe dieser Zeit habe ich das Vertrauen und den Respekt der ortsansässigen buddhistischen Familien gewonnen, was so weit geht, dass ich bei vielen jüngeren Menschen zu einer Art Großvater ehrenhalber avanciert bin. Sie waren von klein auf in meinem Tempel und weihen mich heute in Geheimnisse ein, die sie ihren Eltern nie anvertrauen würden.

So auch der junge Mediziner, der mich verzweifelt aufsuchte. Er war erst seit Kurzem Assistenzarzt an einer der großen Kliniken in Perth. Am Tag zuvor hatte er unter tragischen Umständen zum ersten Mal einen Patienten verloren, eine junge Frau. Ihrem untröstlichen Mann

hatte er mitteilen müssen, dass seine beiden kleinen Kinder von nun an ohne Mutter aufwachsen würden. Der frischgebackene Arzt empfand große Schuldgefühle, die junge Familie im Stich gelassen zu haben.

Natürlich war ihm keinerlei Vorwurf zu machen. Er hatte alles Menschenmögliche für die Patientin getan. Dass er trotzdem das Gefühl nicht loswurde, in diesem Fall gescheitert zu sein, lag an etwas anderem, und das sagte ich ihm auch.

»Wenn Sie es für Ihre Pflicht als Arzt halten, Ihre Patienten zu heilen, werden Sie immer wieder unter dem Gefühl leiden, gescheitert zu sein. Denn im



Laufe Ihrer Karriere werden noch viele Ihrer Patientinnen und Patienten sterben. Wenn Sie aber akzeptieren können, dass Ihre vorrangige Aufgabe darin besteht, sich um Ihre Patienten zu kümmern, kann der Gedanke an ein mögliches Scheitern gar nicht mehr aufkommen. Denn selbst wenn es Ihnen nicht gelingt, sie zu heilen, werden Sie sich doch immer um sie kümmern können.«

Da er ein intelligenter junger Mann war, verstand er sofort, was ich meinte, und wurde bald ein noch viel besserer Arzt. Das Wichtigste, was er sich vornahm, war, immer für seine Patienten da zu sein. Wenn einer von ihnen geheilt werden konnte, betrachtete er es als eine

wunderbare Dreingabe. Und wer in seiner Obhut starb, der war sich vorher seiner Wärme und Zuwendung sicher.

Viele der schrecklichen medizinischen Interventionen, die Ärzte ihren Patienten in dem verzweifelten Bemühen zumuten, sich dem unvermeidlichen Tod entgegenzustemmen, werden nur unternommen, weil in unserer Gesellschaft mehr Wert aufs Heilen gelegt wird als aufs Kümern. Wäre es andersherum, so glaube ich, würde nicht nur die letzte Lebenszeit vieler Menschen angenehmer und friedlicher sein, sondern es könnten auch mehr Patienten geheilt werden.



## MILCH UND KEKSE

Der leitende Chirurg einer renommierten amerikanischen Klinik blätterte die Krankenakte einer Patientin durch, die man ihm überwiesen hatte. Ihre Krebserkrankung war weit fortgeschritten und in den anderen Kliniken der Umgebung hatte man sie schon aufgegeben. Jede Behandlung, die man der Frau noch zukommen lassen konnte, würde sehr komplex und kostspielig sein und die Chance, ihr Leben zu retten, musste als äußerst gering eingeschätzt werden. Nachdem er

die Akte noch einmal sorgfältig studiert und weitere Erkundigungen eingezogen hatte, übernahm der Arzt den schwierigen Fall.

Seine Kollegen wunderten sich über die enormen Ressourcen, die er bereit war, in die Behandlung dieser Patientin zu stecken. Er engagierte Topspezialisten, die ihm noch einen Gefallen schuldig waren, aus anderen Teilen des Landes und investierte selbst einen großen Teil seiner begrenzten Zeit und Energie, um dieser einen Person zu helfen.

Die außergewöhnlichen Anstrengungen des Arztes zahlten sich aus. Nach Monaten konnte er der Frau mitteilen,

dass es gelungen war, ihren Krebs erfolgreich zu bekämpfen, und dass sie sich noch auf viele schöne Jahre freuen durfte. Sie war überglücklich.

Wenige Tage später lag die Rechnung des Krankenhauses in ihrem Briefkasten. Sie öffnete den Umschlag mit zitternden Händen, rechnete sie doch mit einer Forderung im sechsstelligen Bereich. Stattdessen stieß sie auf eine handgeschriebene Notiz des Arztes:

*Rechnung beglichen – vor  
fünfundzwanzig Jahren mit einem Glas  
Milch und zwei Keksen.*

Ein Vierteljahrhundert zuvor war ebenjener Arzt noch ein armer

Medizinstudent gewesen, der sich seine Ausbildung mit allerlei Gelegenheitsarbeiten zu finanzieren versuchte. Einer dieser Jobs war der eines Klinkenputzers. Eines heißen Spätnachmittags, er hatte noch nicht das Geringste verkauft, klopfte er an einer Tür. Eine junge Frau öffnete ihm, ließ ihn sein Werbesprüchlein aufsagen und meinte schließlich, sie wolle nichts kaufen. Dann jedoch fragte sie den müde wirkenden Teilzeitvertreter: »Haben Sie heute überhaupt schon was gegessen?«

»Seit dem Frühstück nichts mehr.«

»Dann warten Sie mal kurz«, sagte die Frau und verschwand in der Wohnung. Unmittelbar darauf erschien sie wieder

an der Tür und reichte dem erschöpften jungen Medizinstudenten ein Glas Milch und ein Tellerchen mit zwei Keksen.

Fünfundzwanzig Jahre später war aus diesem Studenten der leitende Chirurg einer angesehenen Klinik geworden. Als er die Krankenakte der Frau durchgeblättert hatte, war er über ihren Namen gestolpert, der ihm irgendwie bekannt vorkam. Ein paar Telefonate später hatte er die Bestätigung, dass es sich tatsächlich um jene Frau handelte, die ihm seinerzeit den hoch willkommenen Imbiss angeboten hatte.

Aus Dankbarkeit für diesen kleinen Akt der Freundlichkeit vor so langer Zeit, der ihm immer in guter Erinnerung

geblieben war, tat er nun alles, was in seiner Macht stand, um sie von ihrer Krebserkrankung zu befreien. Und beglich außerdem ihre Rechnung.



## DIE SCHULDGEFÜHLE DES KLINKENPUTZERS

Zu Studienzeiten, als mein Haar noch viel, viel länger war als heute, musste ich in den Semesterferien auch jobben, um finanziell halbwegs klarzukommen. Unter anderem war ich ebenfalls als Handelsvertreter unterwegs, und zwar für Kinderlexika.



Bevor ich mit dem Klinkenputzen anfangen konnte, hatte ich mich mit der Verkaufstechnik vertraut zu machen. Dafür musste ich eine kleine Rede auswendig lernen, aus der hervorging, dass ein Verzicht auf den Erwerb dieses stupenden Wissensquells gleichbedeutend damit wäre, dem hochgeschätzten Nachwuchs die ihm gebührenden Bildungschancen zu verwehren.

Ich sollte, wurde mir eingebläut, psychologischen Druck anwenden, damit sich die Eltern beinahe wie Kinderschänder fühlten, würden sie verantwortungsloserweise nicht bereit sein, diese überwältigend informative

Buchreihe anzuschaffen.

Eine dermaßen aggressive Verkaufstechnik war unmoralisch. Und das wusste ich auch. Aber ich war jung und brauchte das Geld.

Gleich am ersten Tag drehte ich einem netten jungen Paar mit zwei kleinen Kindern, das gerade erst ein neues Haus bezogen hatte, diese Bücher an. In der folgenden Nacht schlief ich überhaupt nicht gut, da ich nur an diese bestimmt alles andere als wohlhabenden Eltern denken konnte, auf die nun eine weitere Rechnung zukam – bloß weil ich ihnen diese bescheuerten Lexika aufgeschwatzt hatte. Mein Schuldgefühl war so groß, dass ich am nächsten Morgen kündigte.

Jahrelang machte ich mir enorme Vorwürfe dafür, diesen Verkauf getätigt zu haben. Erst viel später, als Mönch, konnte ich mir verzeihen und loslassen. Schließlich war ich in meinen langhaarigen Zeiten noch schrecklich unreif gewesen.

Ich habe diese Geschichte mal bei einem meiner Freitagabendvorträge in Perth erzählt. Als ein Beispiel für Vergebung. Danach wurde ich von einer Endzwanzigerin angesprochen.

»Sie werden mir vielleicht nicht glauben«, begann sie, »aber was ich Ihnen jetzt erzähle, ist wirklich wahr. Als ich ein kleines Mädchen war, lebten wir in London. Eines Tages klingelte ein

langhaariger Student an unserer Tür und verkaufte meinen Eltern solche Kinderlexika. Und diese Bücher habe ich einfach *geliebt!*«, schwärmte sie. »Es waren meine absoluten Lieblingsbücher. Es müssen nicht unbedingt Sie persönlich gewesen sein, der diesen Verkauf in die Wege geleitet hat, aber danken möchte ich Ihnen in jedem Fall.« Ich war sprachlos – was äußerst selten vorkommt.

Und nach allem, was ich heute über das Wirken des Universums weiß, bin ich mir ziemlich sicher, dass tatsächlich ich es war, der den Eltern dieser Frau damals die Bücher verkauft hatte.



## DIE TRAURIGE GESCHICHTE VON DER LEBENSMÜDEN SPINNE

Eine junge, glückliche Spinne stieß in einem ruhigen Zimmer auf das perfekte Eckchen für ihr erstes eigenes Zuhause. Voller Freude spann und wob sie ein wunderschönes Netz, kunstvoll genug, dass es in *Schöner spinnen – daheim und im Garten* hätte vorgestellt werden können. Ebenso stolz wie erschöpft nahm sie schließlich in Erwartung eines Mittagessens genau in der Mitte ihres Netzes Platz.

Eine ältere Frau betrat das Zimmer.

Beim Anblick der Spinne schrie sie so laut auf, dass es nicht einmal ihrem schwerhörigen Ehemann entging. Als der erkannte, was die Bestürzung seiner Gattin ausgelöst hatte, hob er die Hand und zerstörte mit einem Schlag das erste Zuhause der jungen Spinne. Wenigstens kam sie mit dem Leben davon.

Verunsichert, aber nicht entmutigt suchte sie sich ein anderes Haus und baute darin ein neues Heim für sich, ästhetisch nicht ganz so ansprechend wie ihr voriges, aber immer noch recht hübsch. Noch bevor das erste Mittagessen angeflogen kam, entdeckte eine Putzfrau das Spinnennetz und machte ihm mit einem Besen den Garaus.

Ein zweites Mal musste die junge Spinne um ihr Leben fürchten.

Ähnliches geschah im nächsten Haus und im übernächsten und im überübernächsten. Nachdem auch ihr sechstes Netz gewaltsam zerstört worden war, begann die arme kleine Spinne verständlicherweise unter den Symptomen einer posttraumatischen Belastungsstörung zu leiden. Sie entwickelte eine panische Angst vor Zimmerecken und schaffte es deshalb nicht, sich ein neues Netz zu weben.

Als sie müde und hungrig die Straße entlangkrabbelte, verlor sie sich in negativen Gedanken: »Keiner liebt mich. Dabei wünsche ich mir doch nicht mehr

als ein ruhiges Zuhause. Ich will niemandem etwas zuleide tun. Mir nur ein paar Fliegen und Käfer schnappen. Die kann sowieso kein Mensch leiden. Ach, das Leben ist ja so ungerecht. Und ich hab solchen Hunger. Und müde bin ich auch. Und einsam fühle ich mich ... so einsam!«

Die kleine Spinne fing an zu weinen. Und bald kamen ihr Selbstmordgedanken. »Keiner liebt mich. Und was hat das alles überhaupt noch für einen Sinn? Ein Zuhause finde ich nicht. Und was zu essen auch nicht. Vielleicht sollte ich allem einfach ein Ende setzen.«

Entschieden krabbelte die lebensmüde



Spinne unter das Schuhwerk vorbeikommender Passanten, irgendwie aber fand sie sich immer im sicheren Zwischenraum zwischen Absatz und Sohle wieder. Dann schleppte sie sich über eine vielbefahrene Straße, landete allerdings stets irgendwo zwischen den Rädern der Fahrzeuge und nie darunter. Aber wenn man depressiv ist, kriegt man gar nichts ordentlich hin, nicht einmal den Freitod.

Die lebensmüde Spinne versuchte es dann auch nicht länger. Schluchzend und schniefend stolperte sie wie sturztrunken über die Straße, blind für den Weg, den sie eingeschlagen hatte. Irgendwann bekam sie das Gefühl, beobachtet zu

werden. Sie blieb stehen, drehte sich um und erblickte eine dicke, glückliche Spinne, die sie freundlich betrachtete.

»Warum heulst du denn so?«, fragte die dicke, glückliche Spinne.

Während sie sich in ein Papiertaschentuch schnäuzte, erzählte die lebensmüde Spinne der dicken, glücklichen ihre traurige Lebensgeschichte. Als sie mit der Elendsnummer fertig war, fiel ihr auf, dass offenbar nicht alle Spinnen dünn und depressiv waren. Diese war dick und wirkte überaus glücklich.

»Wieso bist du so fett und glücklich?«, fragte die lebensmüde Spinne.

Die dicke Spinne lächelte nur

sanftmütig.

»Hat man dir denn deine Netze nicht gleich wieder zerstört?«

»In meinem ganzen langen Leben habe ich mir nur ein einziges Netz gewoben«, sagte die dicke Spinne. »Und zu essen hab ich auch immer genug«, fuhr sie mitfühlend fort. »Wenn ich darüber nachdenke: sogar mehr als genug für uns beide. Komm und zieh bei mir ein.«

»Moment mal«, sagte die lebensmüde Spinne. »Wo um alles in der Welt befindet sich denn dein Netz, wenn du so lange nicht gestört wurdest?«

»Nun«, erklärte die dicke glückliche Spinne, »in der Spendenbüchse des Tempels von Ajahn Brahm. Da belästigt

einen garantiert nie jemand!«



## DAS GEHEIMNIS EINER GLÜCKLICHEN EHE

Wie kommt es eigentlich, dass Priester und Mönche Hochzeitszeremonien durchführen, obwohl sie selbst im Zölibat leben? Auch ich habe schon viele Hochzeitszeremonien durchgeführt. Einmal sogar für einen Promi. Anschließend fand ich mich in der malaysischen Ausgabe des Klatschmagazins *Hello* wieder.

Bei meinen Zeremonien gebe ich den

blauäugigen jungen Paaren immer ein paar weise Ratschläge mit auf den Weg. Und zwar aus purem Egoismus. Ich möchte nämlich nicht, dass mich die Leutchen, die ich da gerade traue, später mit ihren Eheproblemen behelligen. Also verrate ich ihnen gleich am Anfang das »Geheimnis« einer glücklichen Ehe, und dann lassen sie mich in Ruhe. Eine echte Win-win-Situation: Ich bin glücklich, sie sind glücklich.

Worin besteht nun das »Geheimnis« einer glücklichen Ehe?

Im richtigen Moment, meist gleich nach dem Ringtausch, schaue ich der frischgebackenen Ehefrau in die Augen und sage zu ihr: »Sie sind jetzt eine

verheiratete Frau. Von nun an dürfen Sie nie mehr an sich denken.« Woraufhin sie sofort nickt und mir ein süßes Lächeln schenkt.

Dann schaue ich den Bräutigam an und sage zu ihm: »Sie sind jetzt ein verheirateter Mann. Auch Sie dürfen von nun an nie mehr an sich denken.« Ich weiß nicht, was mit den Männern los ist, denn in der Regel zögert der Bräutigam ein paar Sekunden, bevor er dann doch »Ja« sagt.

Während ich weiterspreche, lasse ich ihn immer noch nicht aus den Augen: »Und von nun an dürfen Sie auch nie mehr an Ihre Frau denken.« Dann wende ich mich blitzschnell an die Braut und

sage zu ihr: »Und Sie dürfen von nun an auch nie mehr an Ihren Mann denken.«

Die Verblüffung, die ich daraufhin in den Gesichtern sehe, genieße ich immer sehr. Denn man muss ja keine Gedanken lesen können, um sich vorzustellen, was den beiden in dem Moment durch den Kopf geht: »Worauf will dieser verrückte Mönch denn bloß hinaus?«

Verwirrung stiften ist eine sehr wirksame Lehrmethode. Sobald man die Leute soweit hat, dass sie unbedingt einem Rätsel auf den Grund kommen wollen, kann man ihnen die Lösung verraten und sicher sein, dass sie aufmerksam zuhören.

»Wenn Sie einmal verheiratet sind«,

erkläre ich, »sollten Sie nie mehr an sich denken, anderenfalls leisten Sie keinen Beitrag zu Ihrer Ehe. Zugleich dürfen Sie aber auch nicht ständig an Ihren Partner beziehungsweise Ihre Partnerin denken, denn sonst sind Sie ewig nur am Geben, Geben, Geben, und irgendwann hat sich die Ehe dann von selbst erledigt.

Stattdessen sollten Sie von nun an ausschließlich an »uns« denken. Mitgefangen, mitgehangen.«

In diesem Moment wenden sich die frischgebackenen Eheleute im Allgemeinen einander zu und lächeln sich an. Sie begreifen es auf Anhieb. In der Ehe geht es um »uns«, nicht um mich, nicht um ihn, nicht um sie.



Um aber sicher sein zu können, dass sie das »Geheimnis« auch wirklich bis ins Letzte verstanden haben, stelle ich noch eine weitere Frage: »Angenommen, in Ihrem künftigen Zusammenleben entsteht ein x-beliebiges Problem. Wessen Problem ist es dann?«

»Unseres«, antworten sie wie aus einem Munde.

»Sehr gut«, lobe ich sie mit einem verhaltenen Grinsen.

Wenn in Ihrer Beziehung mal ein Problem auftaucht und Sie denken, es ginge allein Ihren Partner an, werden Sie auch keine Anstalten machen, um es aus der Welt zu schaffen. Halten Sie das Problem dagegen ausschließlich für Ihre

Sache, fehlt Ihnen die andere Hälfte der Lösung. Wenn Sie beide aber alle auftretenden Widrigkeiten als »unser« Problem betrachten, werden Sie gemeinsam bestimmt einen Ausweg finden. Das ist das Geheimnis einer glücklichen, erfüllenden Ehe.



## GESEGNETES WASSER

Ein weiterer Teil der buddhistischen Hochzeitszeremonie besteht darin, das freudestrahlende Paar mit Wasser zu bespritzen – weil es Glück bringen soll. Und da Eheleute heutzutage ja alles

Glück brauchen, dessen sie irgendwie habhaft werden können, ertränke ich sie beinahe darin. Sobald sich das Makeup der Braut allmählich aufzulösen beginnt und die Wimperntusche schon verschmiert ist, erkläre ich dem Ehemann: »Jetzt sehen Sie, wie sie wirklich aussieht.« Besser, denke ich, er findet es jetzt heraus als später.

Auf dem Rückflug nach Perth fand ich einmal die Zeit, mir die gesamten australischen Zollbestimmungen von A bis Z durchzulesen. Dabei erfuhr ich zu meiner Überraschung, dass auch Weihwasser zu den Dingen gehört, die man nicht in unser Land einführen darf. Überzeugen Sie sich selbst. Vielleicht

war folgendes Vorkommnis ja der Grund für das Verbot:

In der guten alten Zeit, als es auf unseren Flughäfen noch einen »grünen« Ausgang gab, durch den man unkontrolliert hindurchgehen konnte, wenn man nichts zu verzollen hatte, wurde ein Australier aufs Geratewohl von zwei Kontrolleuren herausgegriffen. Als die Beamten seinen Koffer inspizierten, stießen sie unter Jacketts und Hosen auf zwei unverzollte Flaschen Whiskey.

»Was ist das denn?«, fragte einer der Zollbeamten.

»Ich bin gläubiger Katholik«, improvisierte der Reisende, »und komme gerade von einer Pilgerfahrt nach

Lourdes in Frankreich zurück. Die Flaschen enthalten gesegnetes Wasser.«

»Mhm«, machte der Zollbeamte. »Und warum steht dann Johnny Walker auf den Etiketts?«

»Ich musste das kostbare Wasser doch irgendwie transportieren. Und die beiden Flaschen hatte ich gerade zur Hand. War's das jetzt?«

Argwöhnisch beschloss der Beamte, eine der Flaschen zu öffnen, um sich selbst von ihrem Inhalt zu überzeugen. Dann hielt er sie sich unter die Nase und erklärte: »Das ist kein Wasser, sondern Whisky. Riechen Sie selbst mal dran.«

Der Reisende schnupperte und rief begeistert aus: »Mein Gott, Sie haben

recht! Ein weiteres Wunder ist  
geschehen! Halleluja!«



## DIE GEFAHREN DER TRUNKENHEIT AM STEUER

Dass es in Australien mehr Christen als  
Buddhisten gibt, liegt vielleicht daran,  
dass es buddhistischen Mönchen  
untersagt ist, Wasser in Wein zu  
verwandeln.

Vor vielen Jahren beschloss einmal ein  
Mann in Sydney, nach einer Firmenfeier  
mit dem Auto heimzufahren, obwohl er  
schon ein paar Bierchen zu viel hatte. Er

ging einfach davon aus, dass er nicht erwischt würde.

Just an jenem Abend jedoch sperrte die Polizei die wichtigsten Straßen der Stadt und führte eine allgemeine Alkoholkontrolle durch. Dummerweise geriet auch besagter Mann hinein.

Während er mit seinem Wagen in der Schlange stand und wartete, bis er mit Pusten dran war, rechnete er fest damit, zu einem saftigen Bußgeld verdonnert zu werden und vielleicht sogar vorübergehend seine Fahrerlaubnis zu verlieren. Im Moment konnte er allerdings nichts anderes tun, als sein Schicksal zu verfluchen und sich mit der unvermeidlichen Demütigung

abzufinden, die auf ihn zukam. Er fühlte sich, als sei er dem Untergang geweiht.

Als er an die Reihe kam, forderte ihn der Beamte zum Aussteigen auf und reichte ihm das Promillemessgerät.

Gerade als er hineinpusten wollte, ertönte ein lautes blechernes Krachen. Offenbar hatte ein Fahrer die Straßensperre zu spät erkannt und war auf den letzten Wagen in der Schlange gefahren. Der Beamte, der den alkoholisierten Mann angehalten hatte, nahm ihm das Promillemessgerät wieder ab und sagte: »Ich muss mich jetzt erst mal um den Auffahrunfall kümmern, das ist im Moment wichtiger. Steigen Sie wieder ein und fahren Sie heim.«



Um Haaresbreite war er entkommen. Der Mann freute sich so über diesen Glücksfall, dass er sich sofort ins Auto setzte, losfuhr und den gesamten Heimweg über aus voller Kehle sang.

Am nächsten Morgen wurde er von wiederholtem energischen Klingeln an seiner Haustür geweckt. Er kroch aus dem Bett und musste sich dabei die Hand an den Kopf legen. Sein Schädel dröhnte, so verkatert war er. Als er wenige Minuten später die Tür öffnete, standen zwei Polizeibeamte davor.

Im ersten Moment bekam er einen Schreck, aber dann beruhigte er sich gleich wieder. »Jetzt können die mich ja nicht mehr belangen. Ich sitze

schließlich nicht am Steuer.«

»Guten Morgen, Sir.«

»Guten Morgen, meine Herren. Was kann ich für Sie tun?«

»Dürften wir wohl einen kurzen Blick in Ihre Garage werfen?«

Warum nicht? Schließlich hatte er nichts zu verbergen.

»Aber sicher. Ich freue mich immer, wenn ich den Ordnungskräften unserer Stadt behilflich sein kann«, entgegnete er also. »Kommen Sie bitte mit.«  
Selbstsicher marschierte er voran.

Als er das Garagentor öffnete, wurde er leichenblass, seine Lippen fingen an zu zittern und seine Augen wären beinahe aus den Höhlen getreten. Denn

in seiner Garage ... stand ein  
Polizeiwagen! Er war mit dem falschen  
Auto nach Hause gefahren!

Das eben sind die Gefahren der  
Trunkenheit am Steuer.



## HEILIGE SCHEISSE

Man denkt ja oft, dass sich das Leben  
seit dem Altertum vollkommen verändert  
hat. Schaut man sich jedoch die  
Geschichten um ungehorsame  
buddhistische Mönche und Nonnen in  
Indien vor 2500 Jahren in Indien an,  
wird klar, dass manche Dinge immer

gleich bleiben.

In einem Nonnenkloster zur Zeit des Buddha, lange vor Erfindung des Abflussrohres, hatte eine bestimmte Nonne die Aufgabe, die Toiletteneimer mit Fäkalien und anderen Abfällen zu leeren. Eines Morgens schüttete sie den ganzen Mist einfach über die Klostermauer, statt ihn an den dafür vorgesehenen Ort zu bringen.

Es begab sich, dass an ebendiesem Morgen ein gutgekleideter Geschäftsmann auf dem Weg zum Königspalast auf der anderen Seite der Mauer entlangspazierte. Was immer ihm dabei auch durch den Kopf gegangen sein mag, damit war es vorbei, als ein

Eimer voll Scheiße darauf landete.

Er war verdattert. Er war erbost. Er war sauwütend.

Da er wusste, wo der Mist hergekommen war, wetterte er: »Das sind überhaupt keine echten Nonnen! Nur alte Hexen und Schlampen! Denen werd' ich das Kloster unterm Hintern in Brand stecken!«

Fluchend und schimpfend und mit Fäkalien auf dem Kopf griff er sich eine der brennenden Fackeln, von denen die Straße in den frühen Morgenstunden beleuchtet wurde, und stürmte in das Kloster.

Ein frommer Laienbuddhist sah den Mann fuchsteufelswild heraneilen und

fragte ruhig, was denn vorgefallen sei. Als er erfuhr, dass eine dieser @#\*%!-Nonnen dem Mann einen Eimer voll Exkrementen über den Kopf geschüttet hatte, rief der Laienbuddhist entzückt aus: »Das ist ja wunderbar! Was haben Sie doch für ein Glück! Auf so einzigartige Weise von einer heiligen Nonne persönlich gesegnet zu werden verheißt sehr viel Gutes.«

»Wirklich?«, fragte der naive Geschäftsmann.

»Aber ja doch! Und jetzt gehen Sie nach Hause, waschen sich, ziehen sich um und dann ab in den Palast mit Ihnen. Etwas ganz Wunderbares wird heute noch auf Sie zukommen.«

Der Geschäftsmann verschwendete keine Zeit damit, das Kloster abzufackeln. Er eilte lieber schnell wieder heim, wusch sich, zog etwas anderes an und begab sich in den Palast. Wie sich herausstellte, betraute ihn der König an diesem Vormittag mit einem äußerst lukrativen Regierungsauftrag.

Hocherfreut erklärte der Geschäftsmann allen seinen Freunden: »Wenn ihr mal einen echten Erfolg haben wollt, dann bittet die Nonnen um die verheißungsvollste Segnung überhaupt – heilige Scheiße! Bei mir hat das wunderbar geklappt!«

Als der Buddha von dieser Geschichte Wind bekam, rügte er die Nonnen. Sie

könnten von Glück sagen, dass an jenem Morgen ein geistesgegenwärtiger Laie zugegen war, der dem abergläubischen Geschäftsmann davon überzeugen konnte, dass es ein gutes Omen sei, wenn einem jemand Mist über den Kopf schüttet.

Als Konsequenz erließ der Buddha eine neue Ordensregel. Und deshalb heißt es seit 2 500 Jahren: »Nonnen dürfen keinen Unrat über die Klostermauern schütten.«



DIE URSPRÜNGE DES  
MATERIALISMUS



Eine gute Nonne führte ein sehr einfaches Leben, sie hatte so gut wie keinen Besitz und hauste in einer Höhle. Allmorgendlich suchte sie mit ihrer Almosenschale das nächstgelegene Dorf auf, um gerade so viel Essbares zu erbitten, dass es ihr für die einzige Mahlzeit des Tages reichte. Sie hatte viel Zeit, zu meditieren, zu studieren und ihr Wissen an die Dorfbewohner weiterzugeben.

Als sie eines Morgens von ihrer Almosenrunde zurückkam, bemerkte sie ein Loch in ihrer Ersatzrobe. Das kam nicht zum ersten Mal vor, denn in ihrer Höhle wohnte auch eine Mäusefamilie. Sie fand ein kleines Stückchen Stoff und

nähte einen weiteren Flicken auf die Robe. Hätte ich eine Katze, ging ihr dabei durch den Kopf, gäbe es keine Mäuse in der Höhle und ich müsste nicht so viel Zeit mit dem Aufnähen von Flicken verschwenden. Also bat sie am nächsten Tag im Dorf um eine Katze und bekam einen wohlerzogenen braunen Kater geschenkt, der farblich gut zu ihrer Robe passte.

Da der Kater täglich Milch und Fisch brauchte, musste die Nonne nun jeden Morgen die Dorfbewohner zusätzlich auch darum bitten. Hätte ich eine eigene Kuh, ging ihr bei einer dieser Gelegenheiten durch den Kopf, müsste ich nie mehr um Milch für den Kater

bitten, damit er die Mäuse fernhält, die meine Robe anknabbern. Also bat sie einen ihrer wohlhabenderen Unterstützer um eine Kuh.

Nachdem die Nonne im Besitz der Kuh war, musste sie ihr Gras zum Fressen besorgen. Also bat sie die Dorfbewohner um Gras, mit dem sie die Kuh fütterte, um Milch für den Kater zu bekommen, damit der die Mäuse fernhielt, die ihre Robe anknabberten.

Wenn ich eine eigene Wiese hätte, ging ihr ein paar Tage später durch den Kopf, müsste ich die Dorfbewohner nicht täglich um Gras angehen. Also regte sie eine Spendenaktion an, um das Geld für eine Wiese aufzubringen, damit sie

immer genügend Gras für die Kuh hatte, die die Milch für den Kater gab, damit der die Mäuse fernhielt, die ihre Robe anknabberten.

Sich um die Wiese zu kümmern, jeden Morgen die Kuh einzufangen und sie zu melken war viel Arbeit. Hilfreich wäre es, ging ihr durch den Kopf, wenn ich einen Burschen hätte, der mir diese Pflichten abnehmen könnte. Im Gegenzug würde ich ihm moralische Führung angedeihen lassen und ihn belehren. Die Dorfbewohner suchten ihr einen Jungen, der aus einer armen Familie stammte, die etwas moralische Führung dringend brauchen konnte. Jetzt hatte sie also einen Burschen, der sich um die Wiese

kümmerte, die ihr das Gras lieferte, das sie für die Kuh benötigte, damit die die Milch für den Kater gab, der die Mäuse fernhielt, die ihre Robe anknabberten.

Da junge Menschen aber viel essen, musste die Nonne nun allmorgendlich das Doppelte an Lebensmitteln herbeischaffen. Darüber hinaus brauchte sie ganz in der Nähe auch eine kleine Hütte für den Burschen, denn dass der Junge bei ihr in der Höhle übernachtete, wäre ein Verstoß gegen die für Nonnen geltenden Ordensregeln gewesen. Also bat sie die Dorfbewohner, eine Hütte für ihren Burschen zu bauen, der sich um die Wiese kümmerte, die das Gras lieferte, das sie für die Kuh benötigte, damit die

die Milch für den Kater gab, der die Mäuse fernhielt, die ihre Robe anknabberten.

Allmählich bemerkte sie, dass ihr die Dorfbewohner aus dem Weg gingen, weil sie immer befürchten mussten, dass die Nonne mit einem neuerlichen Wunsch ankam. Sie gingen sogar schon in Deckung, verbarrikadierten sich in ihren Häusern, verrammelten die Tür und zogen die Vorhänge vor, wenn sie nur von Weitem eine braune Kuh erblickten, weil sie dachten, es sei die Nonne.

Wenn doch einmal ein Dorfbewohner auf die Nonne zukam, um ihr eine Frage zur Meditation zu stellen, wimmelte sie

ihn ab: »Tut mir leid. Im Moment nicht. Ich muss nach den Bauarbeiten an der Hütte für meinen Burschen schauen, der sich um die Wiese kümmert, die mir das Gras liefert, das ich für meinen braunen Kater brauche, der die Mäuse fernhält, damit ich nicht ständig Flicken auf meine Robe nähen muss.«

Als ihr bewusst wurde, was sie da gerade gesagt hatte, erkannte sie: »Das sind die Ursprünge des Materialismus.«

Sie bat die Dorfbewohner, die Hütte wieder abzureißen, schickte den Burschen zu seiner Familie zurück, entäußerte sich sowohl der Kuh als auch der Wiese und suchte ein gutes Zuhause für ihren Kater.

Wenig später nahm sie ihr früheres einfaches Leben wieder auf. Als sie eines Morgens mit gerade genug Essen für ihre einzige Tagesmahlzeit aus dem Dorf zurückkehrte, stellte sie fest, dass wieder einmal eine Maus ein Loch in ihre Robe geknabbert hatte.

Glücklich nähte sie einen neuen Flicken auf.



KIT-CAT

Dies ist die wahre Geschichte einer bemerkenswerten Katze, die im Bodhinyana-Kloster fünfundsechzig



Kilometer südlich von Perth lebte, in dem auch ich wohne.

Kit-Cat war als Junges einer verwilderten Kätzin aus dem angrenzenden staatlichen Forst in meinem Kloster zur Welt gekommen. Wir hatten das verwaiste, hungrige Tierchen in einem ausgehöhlten Baumstumpf entdeckt.

Als Kit-Cat größer wurde, begann sie mit der Jagd, und immer mehr Jungvögel fielen ihr zum Opfer. Ein Glöckchen, das wir ihr um den Hals banden, führte nur dazu, dass sie sich immer geschickter anschlich, um bloß kein Geräusch zu machen, das ihre Beute warnen konnte. Obwohl die Mönche das kleine

Kätzchen sehr ins Herz geschlossen hatten, mussten wir sie zu unserem Bedauern irgendwann weggeben. Ein australischer Wald ist einfach nicht die passende Umgebung für eine Hauskatze.

In der am Meer gelegenen Vorstadt Watermans Bay nördlich von Perth fand ich ein hübsches neues Zuhause für Kit-Cat. Als die Zeit für den Abschied gekommen war, nahm ich sie hoch, steckte sie in einen Sack und legte diesen im Auto ihrer künftigen Besitzerin in den Fußraum vor der Rückbank. Dabei empfand ich dem Kätzchen gegenüber, das mir immer vertraut hatte, ein sehr schlechtes Gewissen.

Chris, die neue Katzenmutter, fuhr geradewegs heim nach Watermans Bay. Dort angekommen, trug sie den Sack ins Haus, schloss alle Türen und ließ Kit-Cat frei. Bevor das Kätzchen in den Garten durfte, sollte es sich erst einmal eingewöhnen und sich mit der Familie vertraut machen.

Drei Tage später, an einem heißen Samstagnachmittag, war es dann soweit. Kit-Cat durfte nach draußen. Mit einem Satz war sie am Gartentor. Chris rannte hinter ihr her, aber die Katze war einfach schneller. Also setzte sich Chris ins Auto, um in der Nachbarschaft nach Kit-Cat zu suchen. Aber weit und breit war keine Spur von ihr zu sehen. Kit-Cat

war verschwunden. Wie vom Erdboden verschluckt.

Nun denken Sie wahrscheinlich, dass sich Kit-Cat irgendwie zu meinem fünfundachtzig Kilometer entfernten Kloster durchgeschlagen hat. Aber weit gefehlt. Kit-Cat war viel zu klug, um eine solche Strecke zu Fuß zurückzulegen.

An jenem Samstag nahm ich Lehrverpflichtungen in unserem Tempel im Stadtteil Nollamara wahr, achtundsiebzig Kilometer nördlich meines Klosters und etwa zwölf Kilometer südlich von Watermans Bay. Während ich auf die geschlossene

massive Holztür unseres Tempels in Perth zuing, hörte ich draußen ein merkwürdiges Geräusch. Und als ich die Tür öffnete, saß da die kleine Kit-Cat, blickte zu mir hoch und miaute. Ich nahm sie auf den Arm und bemerkte dabei, dass ihre Pfoten glühten. Kein Wunder, draußen herrschte an diesem Tag eine Temperatur von über vierzig Grad Celsius. Untertasse um Untertasse mit Milch setzte ich dem Tierchen vor, so dehydriert war es. Dann ließ ich die Katze das tun, was Katzen am besten können: sich zusammenrollen und ausruhen.

Kurz nachdem Kit-Cat eingetroffen war, rief Chris bei mir an.

Entschuldigend sagte sie: »Es tut mir so leid, Ajahn Brahm. Ich habe die Katze in den Garten gelassen und dabei ist sie mir ausgebüxt. Es tut mir wirklich leid. Aber vielleicht findet sie ja den Weg zu Ihrem Kloster in Serpentine.«

»Keine Sorge«, beruhigte ich sie. »Kit-Cat ist schon bei mir, hier in Nollamara.«

Ich weiß noch, dass Chris vernehmlich nach Luft schnappte. Sie konnte es einfach nicht fassen. Später kam sie vorbei, um sich selbst davon zu überzeugen. Kit-Cat hatte mich in einer Stadt aufgespürt, die ihr vollkommen unbekannt war. Innerhalb von knapp zwei Stunden war sie mindestens zwölf

Kilometer gelaufen, hatte eine vielbefahrene Autobahn und weitere große Straßen überquert, ohne Landkarte und ohne sich nach dem Weg erkundigen zu können, und hatte in einer Stadt mit mehr als einer Million Einwohnern den einzigen Menschen gefunden, der sich immer um sie gekümmert hatte.

Zuvor hatte Kit-Cat unser Kloster nur einziges Mal verlassen, als wir sie zu einem Tierarzt brachten, um sie »verkloster«<sup>1</sup>, sprich: sterilisieren, zu lassen. Nie war sie auch nur in die Nähe des Großraums von Perth gekommen. Sie war eine reine Landkatze. Und die Fahrt in ihr neues Zuhause bei Chris hatte sie in einem Sack auf dem Boden

vor der Rückbank eines Autos verbracht. So war es ihr vollkommen unmöglich gewesen, sich den Weg einzuprägen, den sie zurücklegten. Und trotzdem hatte mich dieses clevere Kätzchen so schnell gefunden.

Natürlich nahm ich Kit-Cat anschließend wieder mit in mein Kloster, wo ihr noch viele glückliche Jahre beschieden waren. Und nach einem langen, erfüllten Katzenleben starb sie dann auch dort. Wir begruben sie unter dem heiligen Bodhibaum vor unserer Haupthalle.





# EIN HUNDERETREAT

Um nicht nur über Katzen zu sprechen, sondern auch anderen Haustieren gerecht zu werden, möchte ich jetzt eine Geschichte erzählen, die mir kürzlich zugeschickt wurde. Sie handelt von einem sehr cleveren Hund und seiner Methode, mit dem Stress des modernen Lebens umzugehen.

Eine Frau kehrte vom Einkaufen zurück und hatte gerade die Tür zu ihrem Haus in der Vorstadt geöffnet, als aus heiterem Himmel ein Hund an ihr vorbei ins Wohnzimmer preschte. Als die Frau ihre Einkaufstüten abstellte, lag er schon in einem stillen Eckchen und schlief. Es

war ein gut gepflegter Labrador mit Halsband, also bestimmt kein Straßenköter. Da die Frau Hunde mochte und dieser ihr besonders sympathisch war, ließ sie ihn bei sich im Wohnzimmer liegen. Nach etwa zwei Stunden wachte er wieder auf und sie öffnete ihm die Haustür. Weg war der Hund.

Auch als er am nächsten Tag wiederkam, gewährte ihm die Frau Einlass. Erneut verkrümelte er sich in seine stille Ecke, rollte sich zusammen und hielt ein zweistündiges Mittagsschläfchen. Nachdem sich dieses Muster noch zwei oder drei Mal wiederholt hatte, fragte sich die Frau

allmählich, wo der Hund wohl lebte und warum er sie immer wieder besuchen kam. Also schrieb sie einen Zettel, faltete ihn zusammen und steckte ihn dem Labrador unters Halsband. Der Text lautete in etwa:

*Seit fünf Tagen kommt mich Ihr Hund jeden Nachmittag in meinem Haus besuchen und tut hier nichts anderes, als friedlich zu schlafen. Da er so ein liebenswürdiges, freundliches Tier ist, stört es mich nicht. Ich wüsste nur gern, wo er lebt und warum er immer wieder vorbeikommt.*

Am nächsten Tag tauchte der Labrador wieder auf und legte sich in seinem

Eckchen zum Schlafen. Unter dem Halsband klemmte allerdings ein anderer Zettel. Darauf stand:

*Mein Hund lebt in einem ausgesprochen lärmintensiven Haushalt zusammen mit meiner nörgeligen Ehefrau und unseren vier Kindern, von denen zwei noch keine fünf sind. Bei Ihnen sucht er seine Ruhe und ein bisschen Frieden, um sich mal ordentlich ausschlafen zu können. Darf ich demnächst mal mitkommen?*



EINE WUNDERBARE GESCHICHTE

# VOM ÜBERNATÜRLICHEN

Ein Australier nahm in Ladakh, der Region westlich von Tibet, an einer Wandertour in den Ausläufern des Himalajas teil. Dort ist die Landschaft so spektakulär, dass er hinter den anderen zurückblieb und ein Foto nach dem anderen schoss. Als er eine Abkürzung nehmen wollte, um wieder zu seiner Gruppe aufzuschließen, erwischte er den falschen Weg, verlor seine Reisekameraden aus den Augen und hatte schließlich überhaupt keine Orientierung mehr.

Nachdem er einige Stunden lang ohne Landkarte durch die Wildnis geirrt war, bekam er es mit der Angst zu tun. Die

Sonne war bereits hinter den Berggipfeln untergegangen, es wurde allmählich dunkel, kalt und gefährlich. Doch er wusste immer noch nicht wohin. Schließlich erblickte er in nicht allzu großer Entfernung Licht. Darauf ging er zu und erreichte ein altes buddhistisches Kloster in der Abgeschiedenheit der Berge.

Der freundliche Abt hörte sich die Geschichte des Australiers an und lud ihn dann ein, die Nacht unter dem Dach des Klosters zu verbringen, und zwar in seinem persönlichen Quartier, dem einzigen Raum, der über ein modernes westliches Bett verfügte. Er kannte das Ziel der Reisegruppe und war bereit,

das verirrte Schaf am nächsten Tag zu seiner Herde zurückzuleiten.

Nach einem einfachen Abendessen legte sich der Australier in das bequeme Bett des Abts. Mitternacht war kaum vorüber, da wurde er von der herrlichsten Musik geweckt, die je an sein Ohr gedrungen war. Im berühmten Opernhaus von Sydney hatte er viele Vorstellungen besucht, aber nie, nie hatte er eine so süße, zugleich aber auch mitreißende Melodie gehört und dabei solche Glücksgefühle empfunden. Als er so dalag und jeden einzelnen dieser göttlichen Töne in sich aufzog, rannen ihm Tränen der Ekstase die Wangen herab. Und irgendwann begleitete ihn

die himmlische Musik in einen so tiefen Schlaf, wie er ihn noch nie erlebt hatte. Beim Aufwachen fühlte er sich zum ersten Mal seit Jahren bestens erholt und war rundum zufrieden.

Nach dem Frühstück begab er sich zum Abt des Klosters, um sich dafür zu bedanken, dass er ihm sein Bett überlassen hatte. Dabei erwähnte er auch die Musik und fragte, was es damit auf sich habe.

»Ach das«, meinte der Abt.

»Ja, es war einfach unglaublich. So etwas habe ich nie zuvor gehört!«

»Junger Mann, dabei handelt es sich um etwas Übernatürliches. Sprechen darf ich darüber mit Ihnen leider nicht,



das verbieten die Ordensregeln, Sie sind ja kein Mönch.«

Mit gerunzelter Stirn griff der Australier nach seiner Geldbörse und wollte dem Abt eine 100-Dollar-Note reichen.

»Nein, nein!«, wehrte der Abt ab.

»Na gut, wie viel dann?«, fragte der Australier.

»Schauen Sie«, gab der Abt entschieden zurück. »Selbst wenn Sie mir hundert Millionen Dollar geben würden, könnte ich es Ihnen nicht verraten. Darüber dürfen nur Mönche Bescheid wissen.«

Da es dem Australier nicht gelang, den Abt zu bestechen, verließ er das Kloster.

Bald hatte er zu seiner Reisegruppe zurückgefunden, beendete seine Tour und kehrte nach Australien zurück.

Als er wieder zu Hause war, ging ihm diese übernatürliche Musik nicht aus dem Kopf. Seine Besessenheit davon wurde bald so groß, dass er kaum mehr schlafen und sich bei der Arbeit nicht mehr richtig konzentrieren konnte. Obwohl er einen der besten Psychologen Sydneys aufsuchte, war er nicht imstande, diese Musik zu vergessen. Sie trieb ihn buchstäblich in den Wahnsinn. Es gab nur eines, was er tun konnte.

Fast auf den Tag genau ein Jahr nach seinem letzten Besuch stand er wieder vor dem Tor des Klosters in Ladakh und

bat, den Abt sprechen zu dürfen, der sich noch gut an ihn erinnerte. Der Australier erklärte, er müsse unbedingt mehr über diese Musik erfahren, anderenfalls würde er noch verrückt.

»Es tut mir wirklich von Herzen leid«, meinte der Abt mit ehrlichem Mitgefühl, »aber wie ich Ihnen schon beim letzten Mal sagte, kann ich Ihnen nichts darüber verraten, weil Sie ja kein Mönch sind.«

»Dann machen Sie mich eben zum Mönch!«, entgegnete der Australier.

In einem strengen Kloster dauert es zwei Jahre, bis man alles Nötige gelernt hat, inklusive der Sprechgesänge. Der Australier absolvierte entschlossen den vollständigen, harten

Ausbildungsprozess. Nach zwei Jahren ordinierte ihn der Abt zum Mönch.

Im Anschluss an die Zeremonie bestürmte ihn der Australier: »Jetzt, da ich Mönch bin, können Sie es mir ja endlich verraten. Also worum handelt es sich bei dieser himmlischen Musik?«

Lächelnd antwortete der Abt: »Komm um Mitternacht in mein Zimmerchen, ich werde es dir zeigen.«

Vor lauter Aufregung war der frischgebackene Mönch eine ganze Stunde zu früh. Drei Jahre hatte er gewartet, alles aufgegeben und sich der Schulung zum Mönch unterzogen. Jetzt war es endlich so weit.

Kurz vor Mitternacht nahm der Abt ein

uraltes Schlüsselbund vom Schreibtisch und zog in seinem Zimmerchen einen Vorhang auf, hinter dem eine verborgene Holztür lag. Er öffnete sie mit dem hölzernen Schlüssel. Dem mühsamen Ächzen der Tür hörte man an, dass sie seit vielen Jahren, vielleicht Jahrzehnten nicht mehr geöffnet worden war. Sie legte den Weg in einen Korridor frei, an dessen Ende sich eine weitere Tür befand, diesmal aus Eisen. Als die beiden Männer auf sie zugingen, schlug die alte Klosteruhr Mitternacht. Mit dem eisernen Schlüssel öffnete der Abt die zweite schwere Tür. Nachdem sie hindurchgegangen waren, setzte die himmlische Musik ein. Sie war jetzt so

deutlich zu hören, dass das Herz des Australiers vor Freude überquoll. Die Musik bedeutete ihm mehr als alles andere. Sie näherten sich einer weiteren Tür. Diese bestand aus reinem, in den Bergen gewonnenem Silber. In Australien wäre sie ein Vermögen wert gewesen, aber an solche Dinge denkt man nicht, wenn man einer Musik lauscht, deren Schönheit sich jeder Beschreibung entzieht. Als der Abt die Silbertür mit dem silbernen Schlüssel aufgeschlossen hatte, fiel der Blick auf die allem Anschein nach letzte Tür. Sie bestand aus fünfzehn Zentimeter dickem purem Gold und war mit unschätzbar wertvollen Edelsteinen besetzt. Der Abt

griff nach einem goldenen Schlüssel und hielt dann inne. Mit ernster Stimme, die größte Aufmerksamkeit verlangte, fragte er den Australier: »Bist du sicher, dass du hierfür auch bereit bist? Es handelt sich um etwas Übernatürliches und wird dich von Grund auf verändern. Bist du darauf vorbereitet?«

Der Australier war jetzt nicht mehr nur aufgeregt, sondern auch erschrocken. Eine so folgenreiche Entscheidung hatte er in seinem ganzen Leben noch nie getroffen. Zu sehen, was sich hinter der goldenen Tür befand, mochte ihn vielleicht in den Wahnsinn treiben, es aber nicht zu sehen, würde ihn ganz sicher verrückt machen. Also sagte er:

»Ja. Bitte öffnen Sie die Tür.«

Der Abt steckte den goldenen Schlüssel ins Schlüsselloch. Der Australier zitterte unwillkürlich vor Angst. Ganz langsam öffnete der Abt die schwere alte Tür.

Und da war es! Meine Güte! Das überstieg das Begriffsvermögen aller Normalsterblichen bei Weitem! Ging über alles Vorstellbare hinaus!

Was es war?

Tut mir leid, aber das darf ich Ihnen leider nicht verraten, denn Sie sind ja kein Mönch!





# MEINE REISE IN DEN HIMALAJA

Die ersten Fotos aus dem Himalaja sah ich, als ich noch in London zur Schule ging. Dieses Gebirge war so gewaltig, so wild und verführerisch, dass ich beschloss, eines Tages auch einmal dorthin zu reisen.

Im Jahr 1973, als auf der Nordhalbkugel Sommer war, hatte ich die Uni abgeschlossen. Bevor ich als Lehrer anfang, brach ich von der Victoria Station in London aus auf in Richtung Indien und den mächtigen Himalaja. Zwei Wochen später war ich in Indien und es regnete jeden Tag. Wenn ich mich erkundigt hätte, bevor ich die Reise plante, hätte ich wohl erfahren, dass das

während der Monsunzeit auf dem Subkontinent immer so ist. Selbst auf der Höhe von Katmandu, also schon ziemlich weit nördlich, sah ich immer nur Regenwolken, aber nie den Himalaja. Bald gab ich die Hoffnung auf, die höchsten Berge der Welt je zu Gesicht zu bekommen. Glücklicherweise gab es in dieser exotischen Gegend aber viel anderes, womit ich mir die Zeit vertreiben konnte.

In Katmandu erzählte mir ein amerikanisches Pärchen von einem Lkw, der die Post in den Norden des Landes bis an die tibetische Grenze brachte, und dass man für ein paar Rupien mitfahren konnte. Das hörte sich gut an. Also

bestiegen wir in den frühen Morgenstunden des nächsten Tages den Postwagen gen Norden.

Gegen ein Uhr mittags hielt der Lkw in einem kleinen Bergdorf an, weil der Fahrer dort Mittagspause machen wollte. Die beiden Amerikaner schlugen vor, derweil einen kleinen Hügel zu besteigen. Als wir eine Viertelstunde später den Gipfel erreicht hatten, teilten sich die Wolken im Norden. Und da, in der regenfrischen Luft, sah ich den Himalaja zum ersten Mal in seiner ganzen Pracht. Der Anblick raubte mir den Atem, viel mehr noch als der Aufstieg zuvor.

Allerdings hatte ich dummerweise

meinen Fotoapparat in dem Postwagen zurückgelassen. Also lief ich fix den Hügel runter, schnappte mir die Kamera und eilte so schnell ich konnte wieder hoch. Kurz vor dem Gipfel schloss sich die Wolkenwand. Ich war nur wenige Sekunden zu spät gekommen. Wie sich herausstellte, würde ich die Berge nicht mehr zu Gesicht bekommen. Die Amis, die einfach nur dagesessen und den inspirierenden Anblick genossen hatten, wandten sich zu mir um und fragten, wo ich denn gewesen sei. Aber was noch schlimmer war: Voller Ehrfurcht beschrieben sie mir bis ins kleinste herrliche Detail alles, was sie gesehen hatten. Den unglaublichen Blick auf den

Himalaja und überhaupt das große Wunder, das mir entgangen war.

Ich kam mir wie ein Idiot vor. Den Fotoapparat zu holen hatte mich dieses außergewöhnlichen Erlebnisses beraubt. Aber ich habe dabei auch etwas gelernt: Wenn man versucht, den Moment festzuhalten, sei es mit der Kamera oder auf Papier, entgeht er einem oft und mit ihm das ganze Wunder, das er in sich trägt.

Und das gilt keineswegs nur für den Himalaja. Die magischen Augenblicke des Lebens sind dafür da, dass man sie auskostet und nicht in einer Kamera einsperrt. Vergessen werden wir sie ohnehin nicht. Warum also sollten wir

sie in einem Bild einfangen?



## JEMAND SIEHT DICH IMMER

Vor langer Zeit war es üblich, dass jeweils ein weiser Lehrer einer Gruppe von Schülern alles beibrachte, was sie über das Leben wissen mussten. Einer dieser Lehrer hatte ein Dutzend Schüler, deren Ausbildung bald abgeschlossen sein würde. Außerdem hatte er eine Tochter, die seine Schüler sehr begehrenswert fanden.

Eines Tages teilte er ihnen mit, dass er zwei Probleme habe. Das erste bestand

darin, dass er einen Ehemann für seine Tochter suchen musste. Traditionsgemäß sollte es sich dabei um einen seiner zwölf Schüler handeln. Aber er konnte sich nicht entscheiden, welcher von ihnen sich am besten als Gemahl eignete.

Das zweite Problem war, dass er als Brautvater eine kostspielige Hochzeitszeremonie ausrichten, dem Paar ein neues Haus kaufen und es mit allem Nötigen ausstatten musste. Was alles in allem sehr teuer werden würde.

Um beide Probleme auf einen Streich zu lösen, kündigte der Lehrer eine Prüfung an. Er forderte seine Schüler auf, sich im Schutz der Nacht ins Dorf zu schleichen und alles zu stehlen, was sie

konnten, ohne dabei von irgendjemandem gesehen zu werden. Dann sollten sie ihm, dem Lehrer, das gesamte Diebesgut bringen. Derjenige Schüler, der diesen Anweisungen am besten Folge leistete und am meisten entwendete, durfte seine Tochter ehelichen. Und die gestohlenen Gegenstände würden allesamt in den Besitz des jungen Paares übergehen.

Dass ihr Lehrer, der sonst ein überaus moralischer Mensch war, sie zum Diebstahl aufforderte, schockierte die Schüler. Da jedoch in jenen Zeiten großer Wert auf Gehorsam gegenüber dem Lehrer gelegt wurde, erklärten sie sich bereit, an der Prüfung teilzunehmen.



Oder lag es womöglich auch daran, dass alle Schüler die Tochter unbedingt haben wollten?

Im Laufe der folgenden sieben Tage schlichen sich die cleveren Schüler des Nachts ins Dorf, klauten so viel sie konnten und brachten die Beute zu ihrem Lehrer. Dieser notierte sorgfältig, wer was gestohlen hatte und aus wessen Haus. Auf frischer Tat ertappt wurde erstaunlicherweise keiner der Schüler.

Am Ende der Woche rief der Lehrer seine Jungen zu sich, um ihnen das Ergebnis der Prüfung zu verkünden.

»Ihr habt so viel entwendet«, begann er, »dass es allemal reicht, einem jung verheirateten Paar einen guten Start ins

neue Leben zu sichern. Nur einer von euch hat nichts gestohlen. Warum nicht?«

Der angesprochene Schüler trat vor und sagte: »Weil ich doch Ihren Anweisungen Folge leisten musste, Herr.«

»Was meinst du damit? Habe ich euch etwa nicht angewiesen, Dinge zu stehlen und sie bei mir abzuliefern?«

»Doch, Herr«, gab der Schüler niedergeschlagen zurück. »Aber Sie haben uns befohlen, zu stehlen, *ohne dabei von irgendjemandem gesehen zu werden*. Ich bin in viele Häuser eingedrungen, morgens um zwei, als alle fest geschlafen haben. Aber sobald ich etwas an mich nehmen wollte, hat mich

jemand gesehen. Also musste ich die Häuser immer mit leeren Händen wieder verlassen, Herr.«

»Wenn doch aber alle geschlafen haben, wer kann dich dann gesehen haben?«, erkundigte sich der Lehrer.

»Ich, Herr. Ich habe mich beim Stehlen gesehen. Deshalb habe ich nichts mitgenommen.«

»Sehr gut! Sehr gut!«, rief der Lehrer erfreut aus. »Wenigstens einen weisen Schüler habe ich, der mir in den drei Jahren gut zugehört hat. Und ihr anderen Einfaltspinsel, ihr bringt jetzt alles, was ihr gestohlen habt, zurück. Niemand wird euch bestrafen. Ich habe die Leute schon vor zwei Wochen von dieser

›Prüfung‹ in Kenntnis gesetzt. Sie haben euch erwartet. Deshalb ist auch keiner von euch erwischt worden. Und vergesst nie: Was immer ihr auch Unmoralisches tut, einer sieht euch immer dabei, und der seid ihr selbst. Und weil ihr es seht, fühlt ihr euch schlecht und leidet darunter.«

Natürlich durfte der weise Schüler das schöne Töchterlein des Lehrers heiraten. Dieser war wohlhabend genug, um den beiden eine rauschende Hochzeitsfeier auszurichten und ihnen auch ein reich möbliertes Haus zu vermachen. Und weil der junge Ehemann ein wahrhaft weiser Mensch war, wurden sie tatsächlich glücklich bis an ihr

Lebensende.



## WIE EIN SCHÜLER LERNT, ÜBER BELEIDIGUNGEN ZU LACHEN

Die vorige Geschichte stammt aus dem alten Indien. Die folgende ist aus dem alten Griechenland, wo die Erziehungsmethoden ganz ähnlich waren. Die Schüler lernten alles von ein und demselben Lehrer.

Einer dieser Lehrer war immer ziemlich misstrauisch und schimpfte einen Schüler schon beim kleinsten Vergehen aus. Und nachdem er ihn nach Strich und Faden

runtergemacht hatte, ließ er sich für dieses Privileg auch noch ordentlich bezahlen, indem er die Standpauke als zusätzliche Übungsstunde zu einem saftigen Honorar berechnete.

Ein bestimmter Schüler ging nach seiner Ausbildung nach Athen, um dort zu arbeiten. Und wann immer ihn sein Chef oder sonst irgendjemand beschimpfte, lachte er fröhlich.

Einer der schlimmsten Flüche – er stammte aus Vorderasien – lautete damals: »Mögen sich die Flöhe von tausend Kamelen in deinen Achselhöhlen festsetzen!«

Selbst darüber lachte der junge Mann noch. Es gab überhaupt keine

Beleidigung, die ihn aus der Ruhe bringen konnte. Seine Freunde und Kollegen dachten schon, er hätte diesbezüglich einen Dachschaten, wo er doch sonst vollkommen klar im Kopf war. Deshalb fragten sie ihn eines Tages, warum er denn immer lache, wenn ihn jemand beleidigte.

»Als Schüler«, gab er zur Antwort, »musste ich dafür blechen, wenn ich kritisiert wurde. Und jetzt kriege ich das ganz umsonst. Das macht mich sehr glücklich.«

Vielleicht sollten wir auch jedes Mal Geld von unseren Kindern verlangen, wenn wir sie ausschimpfen, weil sie ihr Zimmer nicht aufgeräumt oder die

Hausaufgaben nicht gemacht haben. In ihrem späteren Leben werden sie dann womöglich nie sauer werden, wenn ihr Partner oder der Chef sie anbrüllt, sondern nur fröhlich lachen wie jener Schüler aus dem alten Griechenland.



## VON DEN EXPERTEN LERNEN

Als ich noch in Cambridge studierte, erzählten mir christliche Kommilitonen, dass sie als Freiwillige in der örtlichen Klinik für Menschen mit geistigen Behinderungen anfangen wollten. Als Buddhist dachte ich mir, dass ich mich



da nicht lumpen lassen durfte. Also folgte ich ihrem Beispiel, aber ausschließlich aus religiösem Hochmut.

Jeden Donnerstagnachmittag setzten wir uns in Cambridge in den Bus, um ins Fulbourn Hospital zu fahren. Dort halfen wir in der Beschäftigungstherapie für Leute mit Downsyndrom aus. Meine Freunde gaben nach ein paar Wochen auf, ich blieb zwei Jahre. Obwohl das Studium der theoretischen Physik – natürlich erst an zweiter Stelle nach meinem intensiven gesellschaftlichen Leben – einen Großteil meiner Zeit in Anspruch nahm, verpasste ich keine Gelegenheit, meine Freunde mit dem Downsyndrom zu besuchen. Und ich

genoss jeden einzelnen  
Donnerstagnachmittag.

Mich überraschte, wie emotional  
verständlich sie waren. Wenn ich mal  
müde war wegen einer Party am  
Vorabend oder niedergeschlagen, weil  
sich eine Freundin von mir getrennt  
hatte, bekamen sie es sofort mit. Dann  
nahmen sie mich in den Arm und  
schenkten mir ein so aufrichtiges  
Lächeln, dass ich förmlich  
dahinschmolz. Ihre Herzen schienen ganz  
anders zu sein als meines: offen und  
unverstellt.

Mir als Heterosexuellem war es  
Anfang der Siebzigerjahre peinlich, in  
aller Öffentlichkeit von einem anderen

Mann so gefühlvoll umarmt zu werden. Aber die unschuldige Freude, mit der es geschah, lehrte mich bald, mich zu entspannen und diese Berührungen zu genießen. Das Leben im Fulbourn Hospital mit den Menschen, die ein so gutes Verständnis für die emotionale Welt hatten, war total unkompliziert. So ganz anders als das Studium in Cambridge, wo jeder Experte für alles war, nur nicht für seine Gefühle.

Nach zwei Jahren hatte ich offenbar genügend Erfahrungen gesammelt, dass mir die Leiterin der Abteilung einen Nachmittag lang zwei eigene Gruppen zuteilte, erst die eine, anschließend die andere. Ich dachte mir nichts dabei.

Meine Freunde mit dem Downsyndrom konnten absolut dorthalten, wenn es sein musste. Als ich nach Hause fahren wollte, baten mich die echten Mitarbeiter der Abteilung – also diejenigen, die bezahlt wurden – in den großen Saal. Und da standen sie, alle meine Freunde, strahlend wie die Honigkuchenpferde, sowie die gesamte Belegschaft. Ich sollte geehrt werden: als der studentische Freiwillige, der am längsten in der Abteilung tätig war.

Während ich an diesem Nachmittag mit der einen Gruppe gearbeitet hatte, war die jeweils andere unter Mitwirkung des Personals damit beschäftigt gewesen, Geschenke für mich zu basteln. Und die

wurden mir jetzt überreicht.

Man hätte die Präsente, die ich erhielt, wahrscheinlich in keinem Laden verkaufen können, aber sie rührten mich zu Tränen. Und mittlerweile hatte ich von meinen Lehrern mit dem Downsyndrom so viel gelernt, dass es mir nichts mehr ausmachte, ihnen in aller Öffentlichkeit freien Lauf zu lassen. Und es war herrlich! In einer kleinen Ansprache sagte die Abteilungsleiterin, dass in der folgenden Woche die Abschlussprüfungen an der Uni beginnen würden und dies dann wohl mein letzter Tag in der Klinik sei. Mit der Feier wollten sich alle für mein Engagement in den vergangenen zwei Jahren bedanken.

Unter Tränen antwortete ich, dass meine erste Examensprüfung erst in zehn Tagen stattfinde. »Dürfte ich deshalb nächsten Donnerstag nicht vielleicht noch mal wiederkommen?« Es wurde mir freundlicherweise gestattet.

Im Rückblick ist mir klar, dass ich das Meiste dessen, was man mittlerweile als »emotionale Intelligenz« bezeichnet, von meinen Freunden mit dem Downsyndrom gelernt habe. Sie betrachte ich bis auf den heutigen Tag als die wahren Experten auf diesem Gebiet. Und als meine Lehrer.



## ANDEREN ETWAS ZU GEBEN ÜBERWINDET DEPRESSIONEN

Wer ehrenamtlich soziale Arbeit leistet, tut das zunächst oft aus dem Wunsch heraus, der Gesellschaft etwas zurückzugeben. Irgendwann aber erkennen die meisten, dass sie viel mehr bekommen als geben. Weil sie nämlich die Erfahrung machen, dass es kein Opfer ist, seine Zeit auf eine gute Sache zu verwenden, sondern eine Investition mit hoher Gewinnrate.

Unter einer Depression leidenden

Menschen empfehle ich oft, sich ehrenamtlich in einem Altersheim, einem Krankenhaus oder einer sonstigen karitativen Einrichtung zu engagieren. Denn anderen etwas zu geben gibt ihrem eigenen Leben wieder mehr Bedeutung. Der freiwillige Dienst an der Gemeinschaft bringt ihnen das zurück, was sie verloren haben: Sinnhaftigkeit.

Sobald wir uns sozial engagieren, erhalten wir wohltuendes emotionales Feedback, so wie ich von meinen Freunden mit dem Downsyndrom. Die, denen wir zu helfen glauben, helfen in Wirklichkeit uns. Wir gewinnen an Selbstbewusstsein und fangen an, uns und unser Leben richtig zu mögen.



Dass man dadurch auch reich werden kann, demonstriert folgende kleine Geschichte:

Nach seiner Scheidung ist ein Freund von mir in eine kleinere Wohnung gezogen, die viel zu eng für seinen Hund war. Doch immerhin fand er bei einer netten älteren Dame, die bereits einen Hund derselben Rasse hatte, ein neues Zuhause für das Tier.

Eines Tages rief ihn die ältere Dame völlig verzweifelt an seinem Arbeitsplatz an, um zu fragen, ob er vielleicht so lieb sein könnte, sie abzuholen und in die Stadt zum Arzt zu fahren. Eine andere Beförderungsmöglichkeit hätte sie nicht.

Zu der Zeit war mein Freund als Werbeberater selbstständig und kam finanziell gerade mal so über die Runden. Doch da er sein eigener Chef war, nahm er sich die Zeit und fuhr die Frau zu ihrem Arzttermin. Danach wurde er für sie zu einer Art privatem Taxiunternehmen. Sie zum Zahnarzt oder wohin auch sonst zu kutschieren machte meinem Freund nichts aus, denn er fand Freude daran, ihr zu helfen, und eine willkommene Abwechslung zu seinem Job war es auch.

Eines Tages rief sie wieder an. Diesmal ging es um einen wichtigen Anwaltstermin. Wie üblich holte er sie zu Hause ab, um sie dann in der Stadt

vor der Kanzlei abzusetzen. Höflich fragte die alte Dame, ob er vielleicht noch kurz mit reinkommen könne; er tat ihr diesen Gefallen gern. Und dann ernannte sie ihn in Anwesenheit ihres Anwalts zum künftigen Alleinerben eines nicht unbeträchtlichen Vermögens. Wenig später starb sie.

Mein Freund war völlig von den Socken. Er hatte doch nur freundlich sein wollen und Spaß hatte es ihm auch gemacht, sich ein wenig um die alte Dame zu kümmern. Und nun diese Riesenerbschaft! Er fiel aus allen Wolken. Aber so kann es eben gehen, wenn man bereit ist, anderen ein wenig von seiner Zeit zu schenken. Das

Mindeste, was dabei herauskommt, ist ein gutes Gefühl. Und manchmal wartet auch noch die eine oder andere zusätzliche Überraschung auf uns!



## DAS TIEFE LOCH

Bei einem Waldspaziergang entdeckte einmal ein Mann ein tiefes Loch im Erdboden. Er hielt inne und spähte hinein. Dort unten lag ein großer Sack voller Gold. Der Mann ging auf die Knie, beugte sich vor und versuchte mit den Händen den Schatz zu greifen, aber das Loch war viel zu tief. Egal, wie sehr

er sich bemühte, er kam einfach nicht an das Gold heran. Also gab er auf.

Im Weitergehen begegnete er einem anderen Mann, dem er von dem Gold erzählte, das in dem viel zu tiefen Loch lag. Der zweite Mann suchte sich einen hakenförmig gegabelten Ast, ging damit zu dem Loch und holte das Gold mithilfe des Astes heraus.

Die Glückseligkeit ist nie so weit entfernt, dass wir sie nicht erreichen. Wir müssen bloß etwas mehr Weisheit und Mitgefühl aufbringen.

Dann können wir alles erreichen.



## WANN DARF MAN DIE UNWAHRHEIT SAGEN?

Eines Abends erhielt ich den Anruf einer älteren Buddhistin. Sie war vollkommen verzweifelt. Wie sie mir erzählte, hatte sie am Nachmittag ihren Mann Don nach vierzigjähriger Ehe zum ersten Mal angelogen. Seither fühle sie sich schrecklich, sagte sie.

Don hatte einen Herzinfarkt überlebt. Doch nun brauchte er dringend einen Bypass und war im Krankenhaus, bis er sich soweit erholt hatte, dass der Eingriff durchgeführt werden konnte.

Er lag mit drei anderen Männern zusammen in einem Zimmer, die ebenfalls auf ihre Bypass-OP warteten. Mit Jack, einem seiner Bettnachbarn, verstand er sich besonders gut. Nach Jacks Operation fragte Don am Abend seine Frau, ob sie wisse, wie es Jack nach dem Eingriff gehe.

»Oh, Jack geht es gut«, antwortete sie. »Er liegt zur Überwachung auf der Intensivstation.«

In Wahrheit war Dons Frau im Foyer des Krankenhauses gerade den trauernden Angehörigen von Jack begegnet. Doch ihrem Mann mitzuteilen, dass Jack eben die Operation nicht überlebt hatte, die ihm selbst am

nächsten Tag bevorstand, brachte sie einfach nicht übers Herz. Also hatte sie sich in eine Lüge geflüchtet.

Auch Don wäre bei der Bypass-OP um ein Haar gestorben. Er schwebte drei Tage zwischen Leben und Tod, bis er schließlich über dem Berg war. Hätte seine Frau ihm die Wahrheit gesagt, denke ich, wäre dieser zusätzliche Kummer, die Trauer um Jack, vielleicht sein Todesurteil gewesen. So aber hatte ihm ihre Lüge das Leben gerettet.

Deshalb sage ich meinen Anhängern oft, dass eine Unwahrheit hin und wieder gestattet ist. Aber höchstens alle vierzig Jahre!





## WARUM WIR LÜGEN

»Ist Ihnen denn nicht klar«, sagte der Richter in einem Mordprozess zum Angeklagten, »dass auf Falschaussagen eine sehr hohe Strafe steht?«

»Doch«, entgegnete der Beschuldigte, »aber die ist lange nicht so hoch wie bei einem Tötungsdelikt.«

Das erklärt, warum die Menschen so oft lügen: weil die Strafe dafür gewöhnlich viel geringer ausfällt als die, die mit dem Sagen der Wahrheit verbunden wäre.

So suchte vor einigen Jahren einmal

ein junges Mädchen meinen Rat, weil sie von ihrem Freund schwanger war.

»Warum wenden Sie sich damit nicht an Ihre Mutter oder Ihren Vater?«, erkundigte ich mich.

»Machen Sie Witze?«, gab sie zurück.  
»Die würden mich umbringen!«

Also belog sie ihre Eltern lieber.

Es ginge auf unserer Welt weit glücklicher und gerechter zu, wenn Ehrlichkeit so hoch bewertet würde, dass die Strafe dafür, die Wahrheit zu sagen, *immer* geringer ausfiele als die für eine Lüge. Die einzige Möglichkeit, dies zu erreichen, wäre eine allgemeine Amnestie, Straffreiheit für alles, solange nur die Wahrheit gesagt wird.

Dann könnten Söhne und Töchter ihren Eltern gegenüber auch die beschämendsten Dinge eingestehen, denn sie wüssten ja, dass sie nicht dafür bestraft, nicht einmal getadelt würden, sondern dass sie Hilfe erhielten. Wenn Kinder in Schwierigkeiten geraten, brauchen sie in erster Linie die Unterstützung ihrer Eltern. Unter den jetzigen Umständen aber haben sie viel zu viel Angst, sich ihnen anzuvertrauen. Auch Ehepartner könnten einander in vollkommener Ehrlichkeit begegnen und ihre Probleme auf diese Weise lösen, statt unter den Teppich zu kehren.

Eines möchte ich allen Eltern, die dieses Buch lesen, hinter die Ohren

schreiben: Bitte sagt euren Kindern, dass ihr sie, wenn sie nur die Wahrheit sagen, nie bestrafen und ihnen auch keine Vorhaltungen machen werdet, was immer sie auch getan haben mögen.

Und dies geht an alle Paare: Versprecht einander, dass in eurer Beziehung die Ehrlichkeit über alles gehen und dass ihr nie mit Bestrafungen und Drohungen reagieren werdet, nicht einmal auf einen Seitensprung, sondern dass ihr euch eure Schwächen vergeben, gemeinsam daran arbeiten und alles dafür tun werdet, dass sich derartige Vorfälle nicht wiederholen.

Und dann haltet dieses Versprechen.

*Wo Strafe droht oder auch nur eine*

*Rüge, wird nie die Wahrheit gesagt werden.*

Deshalb kennen wir im Buddhismus keine Strafen.

Nach den Jahren der Apartheid in Südafrika brauchte es den moralischen Mut und die Weisheit von Führungspersönlichkeiten wie Nelson Mandela und Erzbischof Tutu, um die erste Wahrheits- und Versöhnungskommission ins Leben zu rufen. Sie hatten verstanden, dass die Enthüllung dessen, was sich in jenen brutalen Jahren tatsächlich abgespielt hatte, wichtiger war als die Bestrafung der Täter.

In diesem Zusammenhang gibt es eine Episode, die ich auch heute noch als inspirierend empfinde. Ein weißer Polizeibeamter legte ein Geständnis ab und beschrieb in allen Einzelheiten, wie er einen politischen Aktivistenschwarzer Hautfarbe gefoltert und schließlich getötet hatte. Er machte diese Aussage in Anwesenheit der Witwe des Ermordeten.

Ihr Mann hatte als vermisst gegolten, und nun hörte die Frau zum ersten Mal, was mit dem Menschen, dem ihre ganze Liebe galt, dem Vater ihrer Kinder, wirklich geschehen war.

Während er sich zur eingehenden Schilderung der böartigen Grausamkeit

seiner Taten zwang, weinte der Polizeibeamte und zitterte am ganzen Leib. Als er sein Geständnis beendet hatte, sprang die Witwe über die Absperrung, die die Zeugen vor Angriffen schützen sollte, und rannte geradewegs auf den Mörder ihres Mannes zu. Die Wärter waren so verduzt, dass sie nicht reagieren konnten.

Der schuldbewusste Polizeibeamte rechnete mit einem gewalttätigen Racheakt der Witwe und hätte ihn klaglos über sich ergehen lassen. Doch die Frau wollte ihn gar nicht angreifen. Vielmehr nahm sie den Mörder ihres Mannes, der nur stocksteif dastand, sanft

in ihre starken schwarzen Arme und sagte: »Ich verzeihe Ihnen.« So blieben die beiden eine Weile stehen, tief versunken in dieser Geste der Versöhnung.

Allen Anwesenden kamen die Tränen, lange konnten sie gar nicht aufhören zu weinen. Die Vergebung des Unverzeihlichen gab ihnen Hoffnung. Hoffnung darauf, dass ein harmonisches Zusammenleben der Angehörigen verschiedener Rassen auch in ihrem Land möglich wäre. Und dass sie in Zukunft ohne Angst würden leben können.

Wenn man dem brutalen Folterer und Mörder einer geliebten Person verzeihen



kann, welche Tat sollte man dann nicht vergeben können?

*Nur wo es Vergebung gibt, kann es auch Wahrheit geben.*



## DIE AFFEN UND DER AFFENGEIST

An einem Feiertag erhielt das buddhistische Kloster Besuch von einem Affen. Zu diesem Anlass würden so viele Leute mit wohlschmeckenden Opfergaben kommen, hatte er sich gedacht, dass für ihn dabei bestimmt ein gutes Mittagessen herausspringen würde.

Vielleicht würde ja jemand eine Mango fallen lassen oder einen Apfel vergessen.

Während er so vor der großen Halle des Klosters herumlungerte, bekam er zufällig mit, dass drinnen ein alter Mönch einen Vortrag über den »Affengeist« hielt. Das könnte ja ganz spannend sein, dachte sich der Affe, und hörte zu.

»Unter einem Affengeist«, sagte der alte Mönch, »versteht man einen unruhigen Geist, der von Hölzchen auf Stöckchen kommt, genau wie die Affen im Dschungel immer von einem Ast zum nächsten springen. Es ist ein schlechter Geist, der durch die Praxis der

Meditation zurechtgerückt werden muss, damit er seinen Frieden finden kann.«

Als der Affe hörte, dass der Affengeist etwas Schlechtes sei, wurde er böse. »Was soll das denn heißen: der Affengeist ist ein schlechter Geist! Schließlich bin ich ein Affe und mein Geist ist völlig in Ordnung. Diese Menschen beleidigen uns. Das ist ungerecht. Es ist einfach nicht richtig. Ich muss dringend etwas gegen diese ungeheuerlichen Diffamierungen tun!« Dann schwang er sich von Ast zu Ast durch den Wald nach Hause, um bei Freunden seinem Ärger Luft zu machen.

Bald war die ganze Affenbande auf den Beinen, sprang auf und nieder und

kreischte wild durcheinander: »Wir lassen uns doch nicht beleidigen! Das ist Artendiskriminierung! Wie können sie es wagen! Wir beschweren uns beim WWF und lassen uns von denen einen Anwalt geben! Schließlich haben wir Affen auch unsere Rechte!«

»Stopp!«, befahl ihr Anführer. »Versteht ihr denn nicht? Dieser Mönch hat vollkommen recht. Schaut euch doch nur an: Ihr springt da wie blöd auf und nieder und veranstaltet einen Heidenlärm. Das kommt dabei raus, wenn man einen Affengeist hat. Ihr könnt einfach nicht stillsitzen, ihr Affen!«

Die Affen erkannten, dass ihr Anführer die Wahrheit sagte. Sie alle waren mit

einem Affengeist gestraft und würden nie ihren Frieden finden. Sie ließen die Köpfe hängen und brüteten schweigend vor sich hin.

»Hey!«, meldete sich der Affe zu Wort, der im Kloster gewesen war. »Mir ist da gerade eine Idee gekommen. Dieser Mönch hat gesagt, dass man den Affengeist überwinden und zur Ruhe kommen kann, wenn man nur meditiert.«

Glücklich waren die Affen bald wieder auf den Beinen, sprangen auf und nieder und kreischten alle wild durcheinander. »Ja! Cool! Auf, lasst uns meditieren. Kommen wir zur Ruhe!«

Nach einer Weile warf einer der Affen die Frage auf: »So, und wie geht das

nun, das Meditieren?«

»Als Erstes müssen wir uns ein Kissen zum Draufsitzen suchen!«, meinte ein Affe.

»Ja! Cool! Suchen wir uns Kissen!« Nach vielem Gespränge und Gekreische machten sie sich auf den Weg in den Wald, wo sie Gräser und weiche Blätter einsammelten, aus denen sie improvisierte *zafus* machten, wie man die buddhistischen Meditationskissen nennt.

»Und was machen wir jetzt?«

»Hockt euch auf die Kissen«, befahl der Affe, der im Kloster gewesen war. »Schlagt die Beine übereinander, legt die rechte Pfote auf die linke, dabei

berühren sich die Daumen ganz leicht. Haltet den Rücken gerade. Schließt die Augen und beobachtet euren Atem.«

Dies war das erste Mal in der Geschichte, dass Affen meditierten. Nie zuvor hatte im Wald eine solche Stille geherrscht. Nur war sie leider nicht von Dauer.

»Entschuldigt mal kurz!«, unterbrach einer der Affen. Alle schlugen die Augen auf. »Mir ist da eben was eingefallen. Eigentlich wollten wir heute zum Mittagessen alle über die Bananenplantage herfallen, wisst ihr noch? Ich krieg das jetzt einfach nicht mehr aus dem Kopf. Was meint ihr, wollen wir nicht erst noch mal kurz zu

der Plantage, damit das erledigt ist, und dann meditieren wir?«

»Klar doch! Cool! Spitzenidee!«, brüllten die anderen Affen, fingen schon wieder an, auf und nieder zu springen, und dann ging's ab auf die Plantage.

Sie klauten jede Menge Bananen, legten sie alle auf einen großen Haufen und begaben sich dann zu ihren Meditationskissen zurück. Sie hockten sich hin, kreuzten die Beine, legten behutsam die rechte Pfote über die linke, strafften den Rücken, schlossen die Augen und nahmen ihre Meditation wieder auf.

Nach zwei Minuten hob ein anderer Affe die Hand. »Entschuldigt mal kurz.



Mir ist da auch was eingefallen. Bevor wir die Bananen füttern können, müssen wir sie ja auch noch schälen. Lasst uns das erst erledigen, dann kann ich auch wieder in Ruhe meditieren, ohne ständig daran denken zu müssen.«

»Aber klar doch! Cool! Daran haben wir auch schon gedacht«, brüllte der Rest der Affenbande. Also sprangen sie mal wieder auf und nieder, kreischten und schälten die Bananen.

Nachdem das geschehen und die Früchte erneut säuberlich auf einen Haufen gelegt waren, begaben sich die Affen zu ihren Kissen zurück. Ein weiteres Mal hockten sie sich hin, kreuzten die Beine, legten die rechte

Pfote behutsam über die linke, strafften den Rücken, schlossen die Augen und beobachteten den natürlichen Fluss ihres Atems.

»Entschuldigt mal kurz!«, rief schon nach einigen Sekunden ein dritter Affe. »Aber mir ist auch was eingefallen. Bevor wir die Bananen futtern können, müssen wir sie uns ja erst mal ins Maul schieben. Lasst uns das erst erledigen, dann können wir nachher auch in aller Ruhe meditieren, ohne daran denken zu müssen.«

»Klar! Cool! Was für eine brillante Idee!« Alle Affen sprangen auf und nieder, veranstalteten einen Höllenradau und steckten sich eine Banane ins Maul.

Ein paar auch zwei und einer sogar drei. Manche Affen sind eben auch nicht anders als manche Menschen. Allerdings futterten sie die Bananen noch nicht. Sie hatten nur etwas erledigt, damit sie später nicht mehr ständig daran denken mussten und den Kopf zum Meditieren frei hatten.

Anschließend hockten sie sich wieder auf ihre Kissen, kreuzten die Beine, legten die rechte Pfote behutsam auf die linke, strafften den Rücken, schlossen die Augen und nahmen mit den Bananen im Maul die Meditation wieder auf.

Nachdem aber alle die Augen geschlossen hatten, wurden die Bananen natürlich sofort aufgefuttert. Dann

standen die Affen auf und machten sich davon. Das war das Ende ihrer ersten und einzigen Meditationssitzung.

Jetzt wissen Sie auch, warum es uns Menschen so schwerfällt, zur Ruhe zu kommen. Denn die meisten von uns haben einen Affengeist, und das bedeutet:

*Ich erledige das nur noch kurz, dann setze ich mich ganz ruhig hin und meditiere.*

Deshalb ist heutzutage, wie ich schon in einem meiner anderen Bücher erwähnt habe, der Friedhof der einzige Ort, an dem die Leute *in Frieden ruhen*.

Abgesehen natürlich von buddhistischen Klöstern.



## LASST DIE BANANE LOS

Früher war es kinderleicht, einen Affen zu fangen. Der Jägersmann ging dafür einfach in den Wald, suchte sich eine reife Kokosnuss und schnitzte ein Loch hinein, das genauso groß war wie eine Affenfaust. Dann trank er die süße Milch der Kokosnuss und schnabulierte ein wenig von ihrem weichen Fleisch.

Nach der Mahlzeit befestigte er die hohle Kokosnuss mithilfe eines dicken

Seils oder eines Ledergurts an einem Baum. Dann versteckte der Jägersmann noch eine Banane in der Kokosnuss und ging nach Hause.

Man konnte jede Wette darauf eingehen, dass bald ein Affe die Kokosnuss mit der Banane drin entdecken und versuchen würde, die Frucht herauszuholen. Aber das Loch in der Kokosnuss war nun mal gerade groß genug, dass der Affe seine Faust hineinstecken konnte. Mit der Banane zusammen aber bekam er sie nicht mehr heraus.

Bei der Rückkehr des Jägers hatte der Affe dann schon stundenlang vergeblich versucht, die Faust samt Banane aus der

Kokosnuss zu ziehen. Angesichts seines menschlichen Widersachers verstärkte er seine Anstrengungen noch.

Das Einzige, was der Affe tun musste, um freizukommen, war, die Banane loszulassen. Dann hätte er die Faust aus der Kokosnuss ziehen und Fersengeld geben können. Aber ließ der Affe los?

Natürlich nicht! Weil nämlich Affen unwillkürlich denken: »Das ist *meine* Banane. Ich hab sie schließlich entdeckt. Und deshalb gehört sie mir!«

Auf diese Weise konnte man jeden Affen fangen.

Mit Menschen ist das nicht anders.

Angenommen, Ihr geliebter Sohn stirbt und Sie können einfach nicht aufhören,

um ihn zu trauern. Sie müssen ständig an ihn denken. Können schon kaum mehr einschlafen oder sich auf die Arbeit konzentrieren. Warum?

Sie müssten nur »die Banane loslassen« und bräuchten nicht so viel zu leiden. Aber Sie können nicht loslassen. Und zwar nur, weil Sie denken: »Er war *mein* Sohn. Ich habe ihm das Leben geschenkt. Und deshalb gehört er mir.«

Mehrere Mütter haben mir von dem Moment erzählt, in dem sie ihrem Neugeborenen zum ersten Mal in die Augen gesehen hatten. Dabei, sagten sie, war ihnen intuitiv klar gewesen, dass dieses Menschlein nicht allein von den Eltern gezeugt worden war. Dass es sich



vielmehr um ein Lebewesen mit eigener Vergangenheit und Individualität handelte, einen Fremden aus einem unbekannten Irgendwo, der da in ihr Leben gekommen war. Mutter und Vater dürfen sich um dieses Lebewesen kümmern, es ernähren und lieben ... aber nicht in Besitz nehmen.

Leider vergessen viele Eltern das im Laufe der Zeit und wollen ihre Kinder zu ihrem Eigentum machen. Und wenn es dann an der Zeit ist, sie gehen zu lassen, schaffen sie es nicht. Wenn sie sich nur daran erinnern könnten, dass nie ein Mensch einen anderen besitzen kann, auch nicht das eigene Kind. Dann würden sie sich auch nicht einfangen

lassen wie ein Affe und aus Trauer leiden.

Jemanden zu lieben heißt immer auch, ihn eines Tages gehen zu lassen.



## MAMI, ICH GEHE

Wir fürchten oft, dass jemand nicht wiederkommt, wenn wir ihn loslassen würden. Dabei ist meistens genau das Gegenteil der Fall.

Wenn Sie einen Vogel im Käfig halten und eines Tages vergessen, die Tür zu schließen, wird er wegfliegen und nicht zurückkommen.

Wenn Sie dagegen die Käfigtür offenlassen, aber dafür sorgen, dass es dem Vogel gutgeht und er genügend Futter hat, wird er zwar auch wegfliegen, aber er kommt immer wieder zurück.

Eine junge buddhistische Mutter hat mir einmal erzählt, dass ihr sechs Jahre alter Sohn eines Nachmittags so verärgert war, dass er allen Ernstes erklärte: »Mami, ich hab dich nicht mehr lieb und gehe jetzt von zu Hause weg!«

Woraufhin sie antwortete: »In Ordnung, Schätzchen, ich helfe dir beim Packen.«

Also begleitete sie ihren kleinen Jungen in sein Zimmer und half ihm, das Nötigste herauszusuchen und in sein

Köfferchen zu legen: den Teddybären, seine beste Hose und das Spiderman-Kostüm. Anschließend ging sie in die Küche, um ihm seine Lieblingsbrote zu schmieren, packte sie in eine Tüte und gab sie dem Sechsjährigen mit. Schließlich sollte er auf seinem weiteren Lebensweg keinen Hunger leiden.

Als der Junge das Haus verlassen hatte, winkte sie ihm nach. »Mach's gut, Schätzchen. Und meld dich mal!«

Mit dem Köfferchen in der einen und der Tüte mit den belegten Broten in der anderen Hand marschierte das Kind aufs Gartentor zu, öffnete es, ging hindurch, wendete sich nach links und strebte seiner Zukunft entgegen.

Nach nicht einmal fünfzig Metern wurde der Sechsjährige vom Heimweh ergriffen. Er drehte sich um, ging zum Gartentor zurück und rannte den kurzen Weg in die offenen Arme seiner Mutter, die sich nicht von der Stelle gerührt hatte.

Sie war eine sehr weise Mutter und wusste ganz genau, dass sich ihr kleiner Junge nicht allzu weit von seinem liebevollen Zuhause entfernen würde.

In Singapur habe ich diese Geschichte einmal einer Psychologin erzählt, die sich darüber halb kranklachte. Nachdem sie sich wieder einigermaßen beruhigt hatte, erklärte sie mir, dass sie, auch im Alter von sechs Jahren, praktisch das

Gleiche erlebt habe. Nach einem Streit mit ihrer Mutter wollte sie von zu Hause weggehen. Auch ihre Mutter willigte sofort ein und half ihr beim Packen. Nur Brote hatte sie ihr nicht geschmiert. Stattdessen gab sie ihr zehn Singapur-Dollar, damit sie sich selbst etwas zu essen kaufen konnte. Dann brachte ihre Mutter sie zum Aufzug (sie wohnten in einem Hochhaus). Das kleine Mädchen stieg ein und als sich die Türen schlossen, winkte die Mutter zum Abschied.

In diesem Fall setzte das Heimweh schon ein, als der Fahrstuhl das Erdgeschoss noch nicht erreicht hatte. Also drückte das Kind den Knopf für die

Etage, in der sich die elterliche Wohnung befand. Und als sie oben ankam, stand da ihre Mutter mit weit geöffneten Armen. »Willkommen zu Hause, meine Süße!«

Wenn die Bande der Liebe nur stark genug sind, kann man die Leute auch gehen lassen, denn man weiß ja, dass sie mit Sicherheit wiederkommen.



## HINTERM HORIZONT

In den Tagen vor dem für alle  
erschwinglichen und sicheren  
Luftverkehr reiste man auf

hochseetauglichen Dampfschiffen über die Weltmeere, um von einem Kontinent zum anderen zu gelangen. Kurz vor dem Ablegen drängten sich die Passagiere auf den Decks des Schiffes, von denen aus man die Verwandten und Freunde auf dem Pier sehen konnte. Und wenn dann das Signal ertönte, winkten alle zum Abschied, sowohl die Menschen an Bord als auch die an Land Verbleibenden, machten Kuschhände und riefen sich ein letztes Auf Wiedersehen zu, während der Dampfer allmählich davonglitt. Bald schon hatte er sich so weit entfernt, dass man vom Pier aus in der grauen Menge der Passagiere keinen Einzelnen mehr ausmachen konnte;



gewinkt und geschaut wurde trotzdem weiter. Etwas später war das Schiff zu weit weg, als dass man überhaupt noch etwas an Bord zu erkennen vermochte, aber die Zurückbleibenden verließen den Pier noch nicht, sondern blickten dem immer kleiner werdenden Dampfer nach, auf dem sich irgendwo die Menschen befinden mussten, von denen sie gerade Abschied genommen hatten.

Irgendwann erreichte das Schiff dann jene gewisse Linie – den Horizont –, hinter der es vollends außer Sicht war. Doch obwohl die Verwandten und Freunde an Land ihre Lieben nicht mehr sehen, geschweige denn sprechen oder berühren konnten, wussten sie, dass sie

nicht völlig verschwunden waren. Sie hatten bloß eine Linie überschritten, den Horizont, der uns von dem trennt, was dahinter liegt. Sie wussten, dass sie sie wiedersehen würden.

So ähnlich ist es beim Tod eines geliebten Menschen. Wenn wir Glück haben, können wir an seinem Bett sitzen, ihn noch einmal in die Arme schließen und Abschied von ihm nehmen. Dann legt er ab, segelt los in das Meer des Todes. Er schwindet dahin. Mit dem letzten Atemzug erreicht er den Horizont, jene gewisse Linie, die dieses Leben von dem trennt, was dahinter liegt. Nachdem er diese Linie passiert hat, können wir ihn nicht mehr sehen,

geschweige denn mit ihm sprechen oder ihn berühren, und trotzdem wissen wir, dass er nicht völlig verschwunden ist. Er hat nur eine Linie überschritten – den Tod –, die uns von dem trennt, was dahinter liegt.

Wir werden einander wiedersehen.



## DER ERSCHROCKENE WASSERBÜFFEL

Im alten Thailand gehörten Wasserbüffel zur Familie. Sie lebten in dem Hohlraum unterhalb der Häuser und waren in aller Regel so zahm, dass die kleinen Kinder

in den warmen Sommermonaten gefahrlos auf dem Rücken der Tiere schlafen konnten, während die Büffel träge grasten.

Manchmal allerdings bekam es so ein Wasserbüffel plötzlich aus Gründen, die nur ihm bekannt waren, mit der Angst zu tun. Dann hob er mit einem Prusten den Kopf und nahm Reißaus.

Eines frühen Morgens brachte ein Dorfbewohner seinen Wasserbüffel zum Grasen auf seine Felder. Und als er an unserem Waldkloster vorbeikam, jagte irgendetwas im Dschungel dem Büffel einen Riesenschreck ein. Er riss den Kopf hoch und schnaubte. Der Dorfbewohner versuchte noch, das Tier

an dem dünnen Seil, das es um den Hals trug, festzuhalten, doch das Seil wickelte sich blitzschnell um den Finger des Mannes, und als der Büffel davonpreschte, nahm er die Spitze des Fingers mit auf seine wilde Hatz!

Mit seiner blutverschmierten Hand, an der ein Finger zur Hälfte fehlte, suchte der arme Mann sofort Hilfe bei uns im Kloster. Wir brachten ihn ins Krankenhaus und bald hatte er sich wieder einigermaßen erholt.

Diese traurige Geschichte nehme ich gern als Beispiel dafür, was geschehen kann, wenn wir nicht loslassen.

Denn wer ist wohl stärker, der Mensch oder ein Wasserbüffel?

Einen Wasserbüffel festhalten zu wollen, wenn er in voller Fahrt ist, hat nicht den geringsten Sinn. Man muss ihn loslassen. Nach ein paar hundert Metern kommt er ganz von selbst zum Stehen. Dann kann der Bauer in aller Ruhe zu ihm hingehen, das Seil wieder in die Hand nehmen und ihn zum Grasen auf die Felder führen.

Allzu viele Menschen aber versuchen festzuhalten, was sie loslassen sollten, und verlieren dabei oft mehr als einen Finger.



DER FALL DER VERSCHWUNDENEN

# HARLEY

Einer der ersten Bewohner meines Klosters war Patrick, ein sehr spiritueller Mensch ohne Familie und festen Wohnsitz. Er zog von einem Kloster ins nächste, von einer spirituellen Gemeinschaft in eine andere. Er war also sozusagen ein Tempel-Hopper. Und so kam es, dass er in den Anfangsjahren meines Klosters auch bei uns aufschlug und uns bei den schweren Bauarbeiten unterstützte.

Er besaß, wie gesagt, kein Haus und auch keine Ersparnisse. Das einzig Wertvolle, was er sein Eigen nannte, war ein großartiges Motorrad, eine Harley Davidson, die ihm sehr am

Herzen lag. Damit konnte er durch Australien düsen und die Freiheit seiner persönlichen Unabhängigkeit genießen.

In einem Brief berichtete er mir von einem Erlebnis, das er in einer großen Einkaufsmall in Sydney hatte. Er war mit seiner Harley ins Parkhaus gefahren, hatte sie dort abgestellt und einige Besorgungen gemacht. Danach kehrte er wieder zu seinem Motorrad zurück. Doch Schockschwerenot, keine Harley auf dem Parkdeck. Sie war gestohlen worden!

Nun hatte er in seinem Leben schon genügend buddhistische Lehrvorträge gehört, um die Bedeutung des Anhaftens zu kennen. Deshalb erinnerte er sich



auch an die Mahnung des Buddha:

*Alles, was mein ist, geliebt und  
erfreulich,  
wird eines Tages von mir getrennt sein.*

So verkraftete Patrick seinen Verlust auch relativ leicht, indem er sich vor Augen führte: »Na gut. Früher oder später müssen wir uns sowieso von allem lösen. Wegen etwas zu leiden, woran man nichts ändern kann, bringt ja nichts. Die Zeit mit der Harley war toll, ihr habe ich es zu verdanken, dass ich durch unser ganzes großes Land fahren konnte. Nun hoffe ich nur, dass ihr neuer Besitzer genauso viel Vergnügen an ihr findet wie ich.«

Er war übergücklich, dass ihm der Dieb nur sein Motorrad geklaut hatte und nicht seinen inneren Frieden. Mit bestem Erfolg hatte er eine schwere Prüfung des Loslassens bestanden.

Als er sich – mit einem strahlenden Lächeln angesichts seines spirituellen Fortschritts – schon auf den Weg zu einem öffentlichen Verkehrsmittel machen wollte, dämmerte ihm plötzlich, dass er sich auf dem falschen Parkdeck befand.

Er ging die Treppe runter zum richtigen – und tatsächlich, da stand seine Harley; es war ihm beinahe, als grinse sie ihn verschmitzt an. Er hatte nicht nur den Test des Loslassens

bestanden, sondern war auch noch immer im Besitz seines Motorrads. Ein Doppelsieg also.

Gut gemacht, Patrick.



## AUF DEM FENSTERSIMS

Ein berühmter Maler hatte mit seiner Harley einen schweren Verkehrsunfall. Als er im Krankenhaus wieder zu sich kam, überbrachte ihm der diensthabende Chirurg die schlechte Nachricht, dass er ihm eine Hand amputieren hatte müssen – diejenige, mit der er malte. Der Künstler war am Boden zerstört. Er

hatte die Fähigkeit verloren, das zu tun, was ihm mehr bedeutete als alles andere. Und damit war ihm auch der Sinn seines Lebens abhandengekommen.

Unmittelbar nach seiner Entlassung aus dem Krankenhaus betrat er einen großen Bürokomplex, fuhr mit dem Aufzug ins oberste Stockwerk, suchte sich ein leeres Büro, öffnete das Fenster und kletterte auf den Sims. Er wollte seinem Leben ein Ende setzen.

Als er in die Tiefe schaute, sah er etwas Erstaunliches. Auf dem Bürgersteig war ein Mann ganz ohne Arme, der voller Freude die Straße entlangtänzelte!

»Meine Güte«, dachte er bei sich, »ich

habe nur eine Hand verloren, und da ist ein Mann, der gar keine hat, nicht einmal Arme, und er tanzt! Wie kann ich da den Tod suchen?«

Er entschied sich für das Leben und krabbelte vom Fenstersims zurück in das leere Büro.

»Ich muss unbedingt das Geheimnis dieses Mannes herausbekommen«, dachte er bei sich. »Wie kann er so glücklich sein – ganz ohne Hände?«

Er rannte zum Aufzug, fuhr ins Erdgeschoss und eilte auf die Straße und dem Mann hinterher. Er war gar nicht so schwer zu finden, denn ein Mann ohne Arme ist kaum zu übersehen.

»Danke, mein Herr! Vielen, vielen

Dank! Sie haben mir soeben das Leben gerettet. Ich bin Maler und habe bei einem Motorradunfall die Hand verloren, mit der ich arbeite. Das hat mich so fertiggemacht, dass ich aus dem oberen Stock des Hochhauses da hinten springen wollte. Doch als ich auf dem Fenstersims stand und auf die Straße runterschaute, sah ich Sie, wie Sie ohne Arme die Straße entlangtanzten. Bitte verraten Sie mir doch, wie Sie immer noch so glücklich sein können, obwohl Sie beide Arme verloren haben.«

Der Mann ohne Arme schwieg einen Moment lang. Dann sagte er:

»Na ja, ein richtiger Tanz war das eigentlich nicht. Ich habe bloß versucht,

mich am Hintern zu kratzen.«



## DAS REGAL IM WOHNZIMMER MEINER MUTTER

Ein paar Jahre, nachdem ich nach Australien ausgewandert war, fuhr ich nach London, um meine Mutter zu besuchen. Einer meiner Unterstützer war so nett, mir ein Plüschkänguru als Mitbringsel für sie mitzugeben. Meine Mutter liebte das Geschenk. Stolz stellte sie es im Wohnzimmer, wo sie die meiste Zeit verbrachte, in ein Regal. Wenn ich wieder in Australien war,

sollte das Känguru sie an mich erinnern. Ich selbst war auch ganz glücklich, hatte ich doch ein Geschenk für meine Mutter gefunden, das ihr gefiel und das sie in Ehren halten würde.

Als ich ein paar Jahre später wieder in London war, brachte ich ihr einen Koalabären aus Plüsch mit. Auch diesen mochte sie sehr und stellte ihn neben das Känguru ins Regal.

Bei meinem nächsten Besuch schenkte ich ihr einen Plüschrieseneisvogel, das Mal darauf ein Schnabeltier. Vor lauter Australiensouvenirs wurde es allmählich eng im Wohnzimmerregal.

Bei meinem fünften Besuch überraschte ich meine Mutter mit einer



weichen, kuscheligen Beutelmaus. Auch die gefiel ihr. Aber als sie versuchte, sie in ihr Regal zu stellen, neben das Känguru, den Koala, den Rieseneisvogel und das Schnabeltier, reichte der Platz nicht mehr, und schon purzelten die ersten Plüschkameraden zu Boden. Daraufhin versuchte sie mit aller Macht, sie irgendwie ins Regal zu quetschen, aber dabei fielen nur noch mehr hinunter.

»Warum verschenkst du nicht ein paar von den Tierchen, Mama«, schlug ich vor. »Dann hast du auch wieder mehr Platz für neue.«

»Kommt ja gar nicht infrage«, widersprach sie. »Dafür sind sie mir viel zu kostbar.« Die nächsten Stunden

hatte sie alle Hände voll damit zu tun, die ganzen Plüschtiere irgendwie im Regal unterzubringen.

So ist es auch mit dem Stress. Manchmal kriegt man einfach nicht alles in den Kopf rein. Während man sich bemüht, noch etwas Neues hineinzuquetschen, entfallen einem die ersten Dinge schon wieder. Ganz ähnlich wie es bei meiner Mutter mit den Plüschtieren in ihrem Regal war. Nicht lange, und das Regal ist so überlastet, dass es zusammenbricht. Beim Hirn spricht man in diesem Zusammenhang von einem Nervenzusammenbruch. Doch sobald man einmal begriffen hat, was sich da abspielt, lässt sich ein solches

Leiden leicht vermeiden.

Hätte meine Mutter ihre alten Plüschtiere verschenkt, an Freunde oder die Wohlfahrt, hätte sie in ihrem Regal nicht nur mehr Platz für neue Geschenke gehabt, sondern sie hätten auch nicht alle um Mamas Aufmerksamkeit buhlen müssen und sie hätte an jedem einzelnen mehr Freude gehabt.

Sobald Sie eine neue Erfahrung machen, tun Sie gut daran, sich von Ihren alten Erinnerungen zu verabschieden. Sagen Sie nicht »Kommt ja gar nicht infrage, dafür sind sie mir alle viel zu kostbar« wie meine Mutter. Schaffen Sie lieber Platz im Regal Ihres Hirns. So vermeiden Sie Stress und das neue

Geschenk muss nicht um Ihre Aufmerksamkeit ringen. Dann haben Sie auch viel mehr Freude daran.

Machen Sie Ihren Geist zu einem leeren Regal, in dem es immer genügend Platz gibt, sodass Sie möglichst viel Freude an dem einen Geschenk haben können, das immer neu ist: die Gegenwart.



## DIE KATZE

Unser Kloster ist ziemlich streng. Zum Mönch ordiniert werden kann man erst nach einer zweijährigen strikten

Ausbildung. Diese bezeichne ich als »Qualitätskontrolle«. Schon im ersten Jahr müssen sich die künftigen Mönche an das Gebot halten, von zwölf Uhr mittags bis zum Sonnenaufgang am nächsten Tag keine feste Nahrung zu sich zu nehmen.

Einer unserer Mönchsanwärter, ein Engländer Mitte zwanzig, suchte mich eines Morgens auf. Wie er mir sagte, quälten ihn wegen etwas, was er am Vortag getan hatte, so schwere Schuldgefühle, dass er in der Nacht keinen Schlaf gefunden hatte. Er war gekommen, um ein Geständnis zu machen.

Mit gesenktem Kopf, viel zu beschämt,

als dass er mir hätte ins Gesicht schauen können, bekannte er, dass sein Hunger am späten Nachmittag des vorigen Tages so groß geworden war, dass er sich in die Klosterküche geschlichen, ein Brot geschmiert und es verschlungen hatte. Das stellte einen Verstoß gegen die während der Ausbildung zum Mönch geltenden Vorschriften dar.

»Sehr gut«, sagte ich zu ihm.

Er hob den Blick.

»Es ist gut, dass du so ehrlich bist und mir sagst, was du getan hast. Iss von nun an bei der letzten Mahlzeit vormittags um elf etwas mehr. Und wenn du dann immer noch Hunger hast, darfst du ein wenig Fruchtsaft oder Honigwasser

trinken, beides ist gestattet. Du dürftest sogar ein Stückchen dunkle Schokolade zu dir nehmen, das wäre auch zulässig. Und jetzt kannst du gehen.«

»Wie? Werde ich etwa nicht bestraft?«

»Nein, Strafen gibt es in buddhistischen Klöstern nicht.«

»Aber das geht doch nicht«, sagte er weiter. »Ich kenne mich und meinen Charakter. Wenn ich nicht Buße tun kann, verstoße ich nur wieder gegen die Vorschriften.«

Ich war etwas ratlos. Wie soll man mit einem Menschen umgehen, der meint, nur Strafen könnten ihn zur Selbstdisziplin erziehen? Da kam mir eine Idee.

Am Vortag hatte ich in Robert Hughes

historischem Roman *The Fatal Shore* gelesen, in dem es um das frühe Australien geht. Darin beschreibt der Autor eine brutale Strafe, zu der ein Verbrecher seinerzeit verurteilt werden konnte: üble Schläge mit einer Peitsche, die als »neunschwänzige Katze« oder auch nur »Katze« bezeichnet wurde.

»Also gut«, sagte ich zu dem jungen Mann. »Du sollst eine traditionelle australische Bestrafungsmethode kennenlernen ... die Katze. Fünfzig Mal dürften reichen.«

Der arme Junge wurde leichenblass, er schien auch schon von der Neunschwänzigen gehört zu haben. Sein Mund begann zu zittern (so viel zur



berühmten »steifen Oberlippe« der Briten). Bestimmt dachte er: »Oh nein, der Abt wird mich auspeitschen. So schlimm hatte ich mir die Strafe aber nicht vorgestellt.«

Da er sich im Buddhismus offenbar noch nicht so gut auskannte, meinte er wohl allen Ernstes, wir würden ihn wegen des Diebstahls eines belegten Brotes foltern. Also erklärte ich ihm, was es mit der Katze wirklich auf sich hatte.

Zu der Zeit lebten zwei davon in unserem Kloster. »Schnapp dir eine der Katzen und streichle sie fünfzig Mal«, befahl ich dem jungen Mann. »Dabei erfährst du etwas über Mitgefühl und

kannst bei der Gelegenheit auch gleich lernen, dir zu verzeihen. Denn darin besteht das Geheimnis der Disziplin.«

Er sprach sehr gut auf die Strafe an.  
Und die Katze nicht weniger.



## DER GENERAL MIT DEN DISZIPLINIERTESTEN SOLDATEN

In dem klassischen chinesischen Werk *Über die Kriegskunst* von Sunzi findet sich auch eine Geschichte über den General, dessen Soldaten die diszipliniertesten der gesamten Armee waren. Eines Tages wurde er vor den

Kaiser zitiert, um zu erklären, woran es lag, dass die Soldaten seinen Befehlen stets Folge leisteten.

»Herr, sie folgen meinen Befehlen deshalb immer«, erläuterte der General, »weil ich ihnen nur Dinge zu tun auftrage, die sie ohnehin tun wollen.«

Warum aber wollten die Soldaten unbedingt morgens so früh aufstehen? Warum freuten sie sich wie verrückt auf das äußerst strapaziöse Exerzieren? Und wie kam es, dass sie geradezu scharf darauf waren, in den Krieg zu ziehen und dabei schwere Verwundungen oder gar den Tod zu riskieren?

Die Antwort lautete: weil der General eine solche Motivationskraft besaß, dass

seine Soldaten schon überzeugt waren, bevor er auch nur den ersten Befehl erteilte.

Sie *wollten* in aller Frühe aufstehen und sie *wollten* sich einem harten Training unterziehen. Die inspirierenden Reden des Generals über Heldentum und Patriotismus hatten sie so motiviert, dass sie für ihre Sache in den Krieg ziehen *wollten*. Das Geheimnis ihrer mustergültigen Disziplin war: Sie hatten einen charismatischen Anführer, der sie motivierte.

Disziplin beruht höchst selten auf Strafandrohung. Dadurch lernen die Leute eher, wie sie es so klug anstellen, dass sie nicht mehr erwischt werden.

Wenn es Ihnen aber gelingt, beispielsweise Ihren Sohn zu motivieren, dass er abends freiwillig nicht so spät nach Hause kommt, dass sein Studium darunter leidet, statt ihm eine Strafe anzudrohen, dann haben Sie ihn zur Disziplin erzogen.



## DIE MACHT DER FREUNDIN

Der Sohn eines Freundes traf sich in der Woche häufig mit seiner Freundin und kam dann abends immer sehr spät nach Hause. Die Folge war, dass seine Studienleistungen darunter litten. Wie

die meisten Jungs in seinem Alter hörte er nicht auf seine Eltern. Also fand sein Vater, ein sehr kluger Mensch, einen anderen Weg, seinem Sohn zu mehr Disziplin zu verhelfen.

Als der junge Mann und seine Freundin eines Nachts nach einer weiteren ausgiebigen Tour durch die Clubs der Stadt nach Hause kamen, wurden sie bereits von seinem Vater erwartet.

»Kommt rein«, bedeutete er ihnen.

Oh, jetzt gibt's wieder ein Donnerwetter, fürchtete der Junge. Aber sein Vater richtete nicht einmal das Wort an ihn. Stattdessen wendete er sich an die Freundin seines Sohnes und sagte so etwas wie: »Ihr geht ja nun schon

ziemlich lange miteinander, ihr beide. Und ich weiß zwar nicht, was du mit deinem Leben so vorhast, aber vielleicht wollt ihr ja eines Tages mal heiraten. Und für diesen Fall könnte ich mir gut vorstellen, dass es dir nicht unbedingt recht wäre, wenn dein Mann keinen ordentlichen Job findet, nur weil er durchs Examen gerasselt ist. Wozu es aber durchaus kommen kann, wenn sich mein Sohn weiterhin die Nächte um die Ohren schlägt. Hat er dir gegenüber vielleicht mal erwähnt, dass seine Zensuren rapide in den Keller gerutscht sind, seit er so oft mit dir ausgeht?«

»Nein«, entgegnete das junge Mädchen und bedachte ihren Freund mit einem

entsetzten Blick. »Davon hatte ich keine Ahnung.«

»Ich dachte nur, dass dich das interessieren könnte«, sagte der Vater abschließend. »Und jetzt gute Nacht.« Damit ließ er das Pärchen allein.

Von da an sorgte die Freundin des jungen Mannes dafür, dass sie abends nicht zu spät nach Hause kamen, und behielt auch seine Zensuren genau im Blick, die sich daraufhin dramatisch verbesserten. Er schloss sein Studium später erfolgreich ab und hat heute eine gute berufliche Position inne.

Falls es Ihr Sohn also an der nötigen Disziplin fehlen lässt und er auch nicht bereit ist, auf Sie zu hören, sollten Sie es



vielleicht einmal mit der Macht seiner Freundin versuchen. Denn wenn sie mit Ihnen an einem Strang zieht, haben Sie gleich viel mehr Einfluss. Umgekehrt funktioniert es natürlich genauso: Wenn Sie eine Tochter haben, können Sie deren Freund einspannen, damit er darauf achtet, dass sie nicht vom rechten Weg abkommt.



## JEDEN MORGEN ZWANZIG PUSH-UPS

Heutzutage sind die Leute ja sehr fitnessbegeistert. Einen Großteil ihrer

Freizeit verbringen sie im Studio oder machen Sport, um ihren Körper gesund zu halten. Für ihre Emotionen tun sie längst nicht so viel, sie werden immer noch allzu schnell wütend und depressiv.

Deshalb habe ich ein ganz einfaches Trainingsprogramm zur Entwicklung gesunder Emotionen entwickelt, das ich auch unterrichte. Ich nenne es »Jeden Morgen zwanzig Push-ups«.

Nachdem Sie morgens auf der Toilette waren und sich die Zähne geputzt haben, stellen Sie sich auf die weiche Matte vor dem Badezimmerspiegel, die Füße knapp schulterbreit auseinander. Atmen Sie drei- oder viermal tief ein, um sich zu entspannen. Heben Sie dann die Arme

und winkeln Sie sie so an, dass sich die Hände auf der Höhe Ihres Gesichts befinden. Legen Sie Ihre beiden Zeigefinger rechts und links an die Mundwinkel. Dann schauen Sie in den Spiegel und ziehen die Mundwinkel hoch.

Und eins!

Lassen Sie Ihren Mund in seine normale Elendsmiene zurückgleiten und ziehen Sie dann die Mundwinkel erneut hoch.

Zwei!

Wiederholen Sie diese Übung zwanzigmal. Und kein Mal weniger!

Auf diese Weise müssen Sie nicht nur allmorgendlich über sich selbst lachen,

sondern trainieren zugleich die Muskulatur rund um Ihre Mundwinkel so intensiv, dass Sie auf Dauer auch leichter über das Leben lachen und ein Lächeln viel länger aufrechterhalten können.

Alles, was es dafür braucht, ist ein bisschen Übung.



## DIE WEISHEIT EINES BÄUCHLEINS

Als ich noch ein Junge war, hielt man eine gewisse Rundlichkeit für ein Anzeichen von Gesundheit und unbeschwerter Glückseligkeit. Aufgrund

seiner Freundlichkeit und seines sozialen Gewissens nahm ich mir damals Bruder Tuck aus der Fernsehserie *Robin Hood* zum spirituellen Vorbild. Der war nicht nur dick, sondern auch weise und fröhlich. Genau die Sorte Mönch, der ich nacheifern wollte.

Heutzutage sollen wir ja alle spargeldünn und bierernst sein. Deshalb hatte ich dann irgendwann doch begonnen, mir Sorgen über die zunehmende Leibesfülle in meiner Körpermitte zu machen, als in meinem Tempel in Perth eines Abends eine Chinesin auf mich zukam und mir über den Bauch rieb – weil es ihr Glück

bringen sollte. Anlass genug für mich, ein paar längst überfällige Recherchen anzustellen.

Ich erfuhr, dass es zu einer erheblichen Erweiterung der Blutgefäße im Körper kommt, wenn man glücklich ist, insbesondere wenn man lacht. Wenn es einem dagegen schlecht geht und man sich Sorgen macht, ziehen sie sich zusammen.

Das erklärte so einiges.

Meiner Beobachtung nach waren die meisten älteren dicken Menschen fröhlich und freundlich, der Weihnachtsmann zum Beispiel. Also vermutete ich, dass sich bei diesen Leuten, weil sie ja so viel und herzhaft

lachten, die Blutgefäße sozusagen zu Superautobahnen erweitert hatten, durch die das schlechte Cholesterin und der ganze andere Unrat mühelos hindurchrauschen konnten. Die Miesepeter mit ihren dünneren Blutgefäßen, die so leicht verstopfen, mussten wohl alle frühzeitig verstorben sein, sodass nur noch die Glückskekse unter den Menschen übrig geblieben waren.

Den (wie der Autor dieses Buches) Übergewichtigen unter Ihnen kann ich daher nur sagen: Sehen Sie zu, dass Sie oft lachen. Die Wirkung, die das auf Ihre Arterien hat, könnte Ihnen das Leben retten!

Anlässlich eines Geburtstages jenseits der Neunzig wurde der berühmte amerikanische Komiker George Burns in einem Interview unter anderem auch nach seinem Lebensstil befragt: »George, Sie sind jetzt bereits Ende neunzig und immer noch bis in die frühen Morgenstunden in den Clubs anzutreffen, Sie trinken Unmengen Scotch, rauchen kistenweise Zigarren und essen ausgesprochen fettreich. Machen Sie sich denn keine Sorgen um Ihre Gesundheit?«

»Nicht die Spur«, antwortete Burns. »Im Gegensatz zu meiner Frau. Die war ständig in Sorge um meine Gesundheit. Das ist wahrscheinlich auch der Grund,



warum sie jetzt schon seit vielen Jahren tot ist.«



## DIE URSACHE VON STRESS

2010 sollte ich auf dem World Computer Congress in Brisbane den Eröffnungsvortrag halten. Ich hatte zwar keinen blassen Schimmer von Computern, aber von derlei Petitesse wie völliger Ahnungslosigkeit meinerseits habe ich mich noch nie abhalten lassen. Also nahm ich die Einladung an.

Während meines Vortrags hob ich mein

Wasserglas hoch und fragte das Publikum: »Was glauben Sie, wie schwer ist dieses Glas?«

Bevor eine Antwort kommen konnte, sprach ich weiter: »Wenn ich das Glas weiter so halte, wird mein Arm nach fünf Minuten wehtun. Nach zehn Minuten lässt sich der Schmerz schon nicht mehr ignorieren. Und nach einer Viertelstunde leide ich Höllenqualen und bin ein sehr törichter Mönch.

Was also kann ich tun?

Sobald das Wasserglas so schwer wird, dass ich es nicht mehr bequem in der Hand halten kann, sollte ich es für eine Minute abstellen. Nachdem sich mein Arm dann sechzig Sekunden lang

erholt hat, kann ich das Glas wieder mühelos hochhalten. Wenn Sie mir nicht glauben, probieren Sie es zu Hause selbst einmal aus.

Sollten Sie sich nach der Ursache von Stress am Arbeitsplatz fragen: Hier haben wir sie. Es hat überhaupt nichts damit zu tun, wie viel Arbeit Sie haben oder wie schwer Ihre Verantwortung wiegt. Es geht ausschließlich darum, dass Sie nicht in der Lage sind, die Arbeit auch mal einen Moment Arbeit sein zu lassen, wenn sie allzu belastend wird, und sich etwas auszuruhen, bevor Sie Ihr Päckchen anschließend wieder schultern.«

Meine Empfehlung kam so gut an, dass

sie in *The Australian*, der einzigen überregionalen Tageszeitung unseres Kontinents, veröffentlicht wurde und es von da aus sogar auf die Website der australischen Börse brachte.

Wenn Sie nicht lernen, die Last auch mal abzulegen und sich etwas auszuruhen, sobald Sie sich gestresst fühlen, leidet die Qualität Ihrer Arbeit, Sie schaffen viel weniger und Ihr Stresslevel steigt. Gönnen Sie sich jedoch um die Mittagszeit ein halbes Stündchen Pause, machen Sie die vermeintlich verlorene Zeit anschließend doppelt wieder wett. Dann erledigen Sie beispielsweise eine Aufgabe, die Sie vorher vier Stunden

lang in Anspruch genommen hätte, in nur drei Stunden und das mit exzellentem Erfolg. Das Abstellen des Wasserglases ist deshalb keine Verschwendung wertvoller Lebenszeit, sondern eine Investition, die sich aufgrund der dadurch erhöhten Effizienz Ihres Gehirns mehr als auszahlen wird.

Meine Empfehlung erschien später übrigens sogar auf dem Blog der Harvard Business School. Also hab ich auf der Konferenz in Brisbane ja vielleicht doch gewusst, wovon ich rede.



## EIN HALBES BLATT PAPIER

Die folgende Geschichte habe ich vor vielen Jahren gelesen. Sie handelt davon, wie ein Mann seinen Zorn und seine mangelnde Selbstachtung überwand.

Eine Frau sprach auf der Beerdigungsfeier für ihren verstorbenen Mann. Während ihrer Rede hielt sie ein abgegriffenes Stück Papier hoch. Dieses, erklärte sie, sei bereits vor der Hochzeit immer in seinem Portemonnaie gewesen. Es habe ihn davon abgehalten, zornig auf andere zu werden oder auch schlecht von sich selbst zu denken.

Wie es dazu gekommen war, hatte ihr

Mann ihr so erklärt: Er war auf eine reine Jungen-Highschool gegangen. Eines Tages drohte sich ein schon lange schwelender Konflikt zwischen den Teenagern in einem Riesenstreit zu entladen. Die Lehrerin nutzte die letzte Gelegenheit, die sie sah, eine Eskalation zu verhindern. Jeder Schüler sollte sorgfältig eine Seite aus seinem Aufgabenheft heraustrennen. Dann sollten sie alle ganz oben auf das Blatt den Namen des Klassenkameraden schreiben, der ihnen am meisten zuwider war. Der nächste Schritt bestand darin, dass sie den Zettel genau in der Mitte durch einen Längsstrich in zwei Spalten teilten. In der linken Spalte sollten sie

die Gründe nennen, warum sie diesen Jungen nicht leiden konnten. Die Schüler taten, wie ihnen geheißen.

»Und nun«, sagte sie, »schreibt ihr in der rechten Spalte alles auf, was ihr an diesem Jungen bewundert und gut findet.«

Das fiel den Teenagern allerdings sehr schwer. Die Lehrerin musste sie geradezu zwingen, diesen Teil der Aufgabe zu erfüllen.

Als Nächstes befahl sie: »Faltet das Blatt jetzt entlang der Linie zusammen und reißt es vorsichtig in der Mitte durch. Ich gehe dann gleich mit dem Papierkorb rum. Und da werft ihr bitte die linke Hälfte hinein, also die Spalte



mit den Gründen für euren Hass auf den betreffenden Jungen. Dann geht ihr zu ihm und gebt ihm die andere Hälfte mit all den Dingen, die ihr an ihm gut findet und bewundert. Los geht's.«

Bei dem abgegriffenen halben Blatt Papier, das sie in der Hand hielt, erklärte die Witwe, handele es sich um die rechte Hälfte der Seite aus dem Aufgabenheft, die der schlimmste Feind ihres Mannes ihm in jener Unterrichtsstunde überreicht hatte. Die, auf der all das stand, was er an ihm gut fand und bewunderte.

Sobald ihr Mann merkte, dass er sauer auf irgendjemanden wurde, habe er nach diesem Papier gegriffen. Wenn selbst

sein schlimmster Feind noch so viel Positives in ihm gesehen hatte, dachte er, dann müsste doch auch er in der Lage sein, das eine oder andere gute Haar an seinem jetzigen Widersacher zu finden. Und genauso, wenn er drohte, in Trübsal zu versinken: Dann versuchte er sich die guten Eigenschaften, die der Mitschüler damals an ihm wahrgenommen hatte, vor Augen zu führen. Deshalb trug er dieses halbe Blatt Papier sein ganzes Leben lang im Portemonnaie mit sich. Es hatte ihn zu einem zufriedenen Menschen gemacht.

Wenn Sie sich also mal so gar nicht leiden können, nehmen Sie ein Blatt Papier, ziehen Sie einen Längsstrich in

der Mitte und schreiben Sie in die linke Spalte, was Sie nicht an sich mögen. Rechts kommt dann alles hin, was Sie an sich gut finden. Lassen Sie diese Spalte aber bloß nicht leer! Anschließend reißen Sie das Blatt der Länge nach durch, werfen die linke Seite weg und behalten die rechte. Diese sollten Sie regelmäßig zur Hand nehmen, denn sie stärkt Ihre Selbstachtung – und hilft Ihnen, viel Geld zu sparen, das Sie sonst beim Therapeuten lassen müssten.



**GLÜCK GEHABT!**

Während einer Lehrtätigkeit in Malaysia wurde ich von meinen Gastgebern gebeten, mich einer Freundin von ihnen anzunehmen, der es sehr schlecht ging. Sie war schon bei verschiedenen Psychologen und Therapeuten gewesen, aber keiner hatte ihr helfen können. Nun sollte ich es versuchen.

Ich wusste nicht, welches Problem die Frau hatte. Aber eines war mir klar: Wenn all die Profis, die sie bereits aufgesucht hatte, ihr nicht hatten weiterhelfen können, würde ich mit etwas vollkommen anderem aufwarten müssen. Also war Querdenken gefragt. Was uns Mönchen allerdings nicht besonders schwerfällt, denn nach

herrschender Auffassung denken wir ja sowieso nie *gerade*.

Als die Frau eintraf, machte ich meinen Geist vollkommen frei. Da ich von Berufs wegen meditiere, ist das für mich ein Leichtes. Dann sagte sie, sie sei brutal vergewaltigt worden. Nachdem sie den entsetzlichen Vorfall in all seiner Grausamkeit geschildert hatte, hörte ich mich antworten: »Sie können von Glück sagen, dass Sie vergewaltigt worden sind.« Irgendwo in meinem entleerten Geist hatten sich diese Worte gebildet und waren mir unversehens aus dem Mund gekommen.

Sie schockierten mich selbst. Noch bestürzter war meine Besucherin. Ich

hatte mir diese Worte nicht zurechtgelegt. Sie waren ganz von selbst entstanden, in der Stille meines Geistes. Doch enthüllte sich mir ihr Sinn schnell. Der Ratsuchenden sagte ich:

»Was Sie durchgemacht haben und wie Sie sich jetzt fühlen werde ich nie nachempfinden können. Was ich aber sehe, ist Ihre enorme innere, spirituelle Kraft. Sie werden einen Weg finden, aus dem tiefen Loch herauszukommen, in das Sie gefallen sind, und dann werden Sie etwas tun können, wozu ich nie in der Lage wäre. Sie werden anderen Vergewaltigungsopfern tief in die Augen schauen und sagen können: ›Ich weiß, wie du dich fühlst, denn ich habe es

selbst erlebt.‹ Und Sie werden noch mehr tun können. Sie werden ihnen einen Ausweg zeigen und sagen können: ›Nimm meine Hand. Ich weiß, wie du aus diesem entsetzlichen Loch, in das du gestürzt bist, wieder herauskommen kannst.‹ Ich würde dazu nie imstande sein. Das meinte ich mit der Bemerkung ›Sie können von Glück sagen, dass Sie vergewaltigt worden sind.‹ Denn eines Tages werden Sie vielen anderen Menschen helfen können.«

Die Frau verstand. Auf irgendeine Weise hatten meine Worte ihrem entsetzlichen Erlebnis einen Sinn und ihr eine wichtige Aufgabe gegeben, die sie nicht nur um ihrer selbst willen, sondern

auch für viele andere erfüllen konnte.



## DEN HÄSSLICHEN FROSCH KÜSSEN

Eines Winters sammelte ein armes, in Lumpen gekleidetes Mädchen Brennholz, um seine zugige kleine Hütte zu heizen. Mitten auf einem Haufen Astwerk entdeckte sie den hässlichsten Frosch, den diese Welt je gesehen hatte. »Igittigitt«, schrie sie, »ich glaub, ich muss kotzen.«

Daraufhin sagte der merkwürdige Frosch: »Bitte, könntest du das Erbrechen noch ein Weilchen



zurückstellen und mir helfen? Ich bin nämlich eigentlich ein Junge. Aber eine böse Alte, die meine Musik nicht mochte, hat mich verhext. Um den Zauber zu brechen, musst du mich bloß küssen. Im Gegenzug mache ich dich reich und werde dir immer zu Diensten sein.«

Also schloss das Mädchen die Augen und küsste den hässlichen Frosch.

Ein Prinz aber wurde aus dem Frosch nicht, weil die Royals ja heutzutage so viel Security haben, dass keine böse Hexe nahe genug an den Jungen herangekommen wäre, um ihn zu verfluchen. Doch es kam viel besser. Aus dem Frosch wurde ein berühmter

Popstar, schnuckeliger als Justin Bieber, aber genauso reich. Aus den beiden wurde ein Paar und jetzt sind sie auf einem Anwesen in Malibu glücklich bis an ihr Lebensende.

So weit das älteste Märchen überhaupt, nur ein kleines bisschen modernisiert. Doch was hat es eigentlich zu bedeuten?

In unserem heutigen Leben wimmelt es nur so von »hässlichen Fröschen«. Auch Ihre Schwiegermutter könnte einer sein. Aber wie »küsst« man nun so einen Frosch wie etwa das sprichwörtliche Schwiegermonster?

Eine junge buddhistische Ehefrau kam partout nicht mit der Mutter ihres

Mannes klar, so sehr sie sich auch bemühte. Egal, was sie sagte oder tat, ihre Schwiegermutter hatte immer etwas auszusetzen. Es trieb die junge Frau schier in den Wahnsinn.

Sie meditierte. Es half nicht.

Dann versuchte sie ihre Schwiegermutter jeden Morgen und jeden Abend mit liebevoller Freundlichkeit zu überschütten. Auch das half nicht.

Als Nächstes probierte sie es mit buddhistischen Sprechgesängen. Vergebens. Die Schwiegermutter nörgelte weiter an ihr herum.

Da die junge Frau eine Anhängerin des Mahayana-Buddhismus war, wandte sie

sich in ihren Gebeten oft an Kwan Yin, die Göttin des Mitgefühls. So auch an diesem Morgen.

Die Probleme mit ihrer Schwiegermutter mussten sie ziemlich erschöpft haben, denn mitten im Gebet schlief sie ein und träumte von Kwan Yin. Mit dem Gefäß des Mitgefühls in Händen saß die Göttin in ihrem fließenden weißen Gewand da – aber als die Frau ihr Gesicht sah, war sie schockiert! Es sah vollkommen anders aus, als sie es von den Statuen im Tempel kannte. Tatsächlich – es war eindeutig das Gesicht ihrer Schwiegermutter!

Das war ein Zeichen. Von dem Tag an

sah die junge Frau in der Mutter ihres Mannes die Verkörperung der Göttin des Mitgefühls.

Diese grundsätzliche Veränderung in ihrer Einstellung gegenüber der Schwiegermutter hatte zur Folge, dass sich deren Negativität allmählich legte. Sie begann Gefallen an der Frau ihres Sohnes zu finden und bald wurden die beiden gute Freundinnen.

Wie Sie die anderen sehen, bestimmt darüber, wie die anderen Sie sehen. So küsst man den hässlichen Frosch und hebt den bösen Zauber auf.



## WIE MAN NICHT BETEN SOLLTE

Das australische Queensland wurde vor einigen Jahren von schlimmsten Überschwemmungen heimgesucht. Ein buddhistischer Mönch hatte sich auf das Dach seines Tempels geflüchtet und das Wasser stieg immer höher, als ihm ein Rettungsboot zu Hilfe kam.

»Springen Sie rein, Ehrenwerter Herr«, sagte der Mann, der den Einsatz leitete, respektvoll. »Wir werden Sie retten.«

»Nicht nötig«, antwortete der Mönch in aller Sachlichkeit. »Ich bin Anhänger

von Kwan Yin, der Göttin des Mitgeföhls. Auf sie vertraue ich. Kwan Yin wird mich retten. Sie können weiterfahren. Bitte, fahren Sie.«

»Aber die Flut wird noch steigen«, wandte der Kapitän ein. »Und zu Ihren Göttern beten können Sie im Boot genauso gut.«

»Machen Sie sich bloß nicht über mich lustig!«, gab der Mönch empört zurück. »Ich bete *hier* zu Kwan Yin. Und sie wird mich retten, Sie werden schon sehen!«

Die Männer an Bord des Rettungsbootes redeten dem Mönch so lange gut zu, bis sie nicht länger bleiben konnten und los mussten, um anderen

Betroffenen zu Hilfe zu kommen.

Die Fluten stiegen und der Mönch klammerte sich an den Ornamenten fest, die man auf dem Dach jedes buddhistischen Tempels findet, als ein zweites Boot herankam.

»Ehrenwerter Herr«, riefen die Rettungskräfte, »Sie sind eine lebende Legende! Ihre Glaubensstärke beeindruckt uns alle sehr ... wirklich! Tut sie! Aber kommen Sie jetzt an Bord. Springen Sie! Das Wasser steigt.«

»Kommt gar nicht infrage«, entgegnete der Mönch. »Hier wird mein Vertrauen auf die Probe gestellt. Ich bete schon mein ganzes langes Leben lang zu Kwan Yin. Sie wird mich nicht im Stich lassen.



Kwan Yin wird mich retten. Lassen Sie mich in Ruhe, kümmern Sie sich lieber um die anderen.«

»Und was, wenn Sie sich täuschen?«, gab der Chef der Rettungsmannschaft zu bedenken.

»Ich täusche mich nicht!«, wetterte der Mönch. »Sie werden schon sehen!«

Nichts, was die Männer sagten, konnte den Mönch überzeugen. Er war einfach nicht bereit, zu springen und in das Rettungsboot zu klettern. Also zogen sie irgendwann ab.

Als das Wasser noch etwas höher stieg und der Mönch sich schon an der Fernsehantenne des Tempels festhalten musste, kam ein Hubschrauber und eine

Rettungsleiter wurde heruntergelassen.

»Mönch!«, schrien die Männer an Bord des Helikopters durch ein Megafon. »Nun ist aber mal gut! Das war jetzt Vertrauensbeweis genug, finden Sie nicht? Jetzt packen Sie endlich diese verdammte Rettungsleiter. Wir ziehen Sie hoch.«

»Kwan Yin wird mich retten!«, brüllte der Mönch zurück.

»Festhalten! Und zwar auf der Stelle!«

»Ich vertraue auf Kwan Yin!«

Ein weiteres Mal lehnte der Mönch es ab, sich retten zu lassen. Dem Piloten des Hubschraubers blieb nichts übrig, als beizudrehen und den Mann allein zu lassen.

Wahrscheinlich können Sie sich jetzt schon denken, wie die Geschichte ausging.

Die Fluten stiegen und der Mönch ertrank.

Als er im Himmel eintraf, war er sehr, sehr ungehalten. Er begab sich auf die Suche nach Kwan Yin und als er sie endlich gefunden hatte, blaffte er sie an: »Ich habe so sehr auf dich vertraut und du hast mich im Stich gelassen! All diesen Ungläubigen habe ich versichert, dass du mich rettetest, aber Pustekuchen. Ich fühle mich so gedemütigt und so ... so ... so tot! Warum hast du mich nicht gerettet?«

Kwan Yin lächelte bezaubernd und

sagte sanft: »Hab ich dir denn etwa nicht zwei Boote und einen Hubschrauber geschickt?«

Jetzt wissen Sie, wie man lieber nicht betet!



## DER NÄCHSTE WINTER

In einem bekannten Kloster, in den Bergen Nordindiens gelegen und vor allem für seine weisen Mönche berühmt, war kürzlich ein neuer Abt und spiritueller Führer gewählt worden. Als die kühle Jahreszeit nahte, fragten die jungen Mönche ihren neuen Lehrer, ob

der Winter wohl eher kalt oder mild werden würde.

Die Meditationspraxis des Abtes war noch nicht so weit gediehen, dass er das Wetter vorhersehen konnte. Um aber auf Nummer sicher zu gehen und gleichzeitig seine Schüler zu beeindrucken, sagte er, der Winter werde bestimmt kalt werden und sie sollten möglichst viel Brennholz sammeln.

Einige Tage später kam er auf die Idee, den Chef der örtlichen Wetterstation anzurufen, einen Professor der Meteorologie, der auf seinem Fachgebiet über die höchsten Auszeichnungen der Universität Oxford verfügte. »Professor«, wollte der Anrufer wissen,

ohne sich vorzustellen, »was werden wir in diesem Jahr wohl für einen Winter bekommen?«

»Nun, es gibt Anzeichen dafür, dass er ziemlich kalt wird«, antwortete der Professor.

Am nächsten Morgen forderte der Abt seine Mönche auf, jedes Stück Holz aus dem Wald anzuschleppen, das sie finden konnten, denn er sehe voraus, dass der kommende Winter einer der kältesten werden würde, die es hier in den Bergen je gegeben habe.

Weil er aber fürchtete, es etwas übertrieben zu haben und sich auch ein wenig um seine Reputation sorgte, rief der Abt noch einmal beim Chef der

Wetterstation an. »Professor, sind Sie sich auch absolut sicher, dass es Anzeichen gibt, die darauf hindeuten, dass dieser Winter sehr kalt wird?«

»Absolut!«, antwortete der Professor. »Sie werden sogar mit jedem Tag eindeutiger. Alles weist darauf hin, dass der kommende Winter extrem kalt wird.«

»Und warum können Sie sich da so sicher sein?«, hakte der Anrufer nach, der sich auch diesmal nicht zu erkennen gab.

»Weil«, antwortete der gelehrte Professor der Meteorologie, »die heiligen Mönche des hiesigen Klosters Brennholz sammeln wie verrückt.«

Der Freund, von dem ich diese

Geschichte habe, meinte, sie sei eine Metapher dafür, wie die Börse funktioniert. Und damit könnte er durchaus recht haben.



## DER ELEFANT, DER DAS GLÜCK VERGASS

In einem kleineren Zoo lebte die freundliche Elefantendame Ellie, mit der alle Kinder, die den Tierpark besuchten, gern spielten. Ellie hatte nichts dagegen, wenn sie sie streichelten, und ließ die Kleinen sogar auf sich reiten. Denn sie genoss die Aufmerksamkeit. Wenn die



Kinder gegangen waren, Stille eintrat und der Tag sich seinem Ende näherte, schaute Ellie manchmal zu den Sternen empor und erinnerte sich an die tiefen Wälder, in denen sie aufgewachsen war und nach Lust und Laune hatte herumstreifen können. Aber sie dachte auch an die Jäger, die sie mehrmals beinahe getötet hätten, und daran, wie hungrig sie mitunter gewesen war, wenn sie nichts zu fressen gefunden hatte. Im Zoo führte sie ein angenehmes Leben, das Futter war reichhaltig und schmackhaft. Sie wurde, wenn nötig, medizinisch versorgt und ihr stand ein klimatisiertes Gehege zur Verfügung, in das sie sich vor der Hitze des Tages

zurückziehen konnte. Ellie war eine glückliche Elefantendame.

Dann irgendwann änderte sich etwas. Als mehrere Schulkinder Ellie eines Nachmittags der Größe ihrer Ohren wegen aufzogen, bespritzte sie sie mit Wasser aus ihrem Rüssel, bis alle patschnass waren, die Lehrerin eingeschlossen. Und als kurz darauf der Wärter ihren Käfig ausmistete, schubste Ellie ihn kopfüber in einen Haufen von ihr hinein. Und der war beträchtlich. Ellie wurde zunehmend aggressiv. Bald bewarf sie ihre Besucher mit vergammeltem Obst und ließ kein Kind mehr in ihre Nähe. Und so vergaß sie nach und nach, wie es sich anfühlt,

glücklich zu sein ...

Die Wärter riefen den Tierarzt, der untersuchen sollte, ob Ellies Aggressivität vielleicht Folge einer Erkrankung war. Der Elefantendoktor fand aber nichts. Dann wurde eine Tierpsychologin hinzugezogen, die meinte, Ellie könne in den Wechseljahren sein, weil sie ja schließlich ein Weibchen war, das schloss der Arzt jedoch aus. Derweil wurde Ellie von Tag zu Tag angriffslustiger.

Schließlich vermutete jemand, es könne sich um eine spirituelle Krise handeln, sozusagen eine dunkle Nacht der Elefantenseele.

Also wurde ein Mönch gerufen.

Der ehrenwerte Mönch konnte erst spätabends kommen, nachdem er seine anderen Pflichten alle erledigt hatte. Eines Nachts, der Zoo war für Besucher längst geschlossen, saß der Mönch also allein vor Ellies Gehege im Dunkeln und meditierte.

Gegen dreiundzwanzig Uhr wurde er von leisem, bedrohlich klingendem Flüstern und dämonischem Gelächter hinter dem Gehege gestört. Ein Geist? Vampire?

Der Mönch stand auf, um nachzuschauen. Neben dem Zoo befand sich eine Gärtnerei und im rückwärtigen Bereich des dazugehörigen Hofes,

unmittelbar hinter Ellies Schlafstelle, hielten zwielichtige Gestalten, Männer und Frauen, ein geheimes Treffen ab. Als sich der Mönch näher heranschlich, bekam er mit, dass es sich offenbar um Drogendealer handelte, denn sie unterhielten sich über ihr schändliches Tagesgeschäft. In dieser Gärtnerei wurde offenbar ganz spezielles Gras verkauft. Die Dealer sprachen auch über die brutalen Maßnahmen, die sie gegen alle ergriffen, die ihre Drogenschulden nicht begleichen konnten. Der Mönch war sicher, die Ursache von Ellies charakterlicher Veränderung herausgefunden zu haben.

Am nächsten Abend wurden die Dealer

bereits von der Polizei erwartet und festgenommen. An ihrer Stelle setzten sich Freunde des Mönchs zusammen, die meditierten und über all die freundlichen und großzügigen Dinge sprachen, die sie getan hatten oder zu tun beabsichtigten, und darüber, dass sie jedem, der sie enttäuscht hatte, vergeben wollten. Auch stimmten sie Sprechgesänge an, Verse der Liebe, die der ganzen Welt und allen Lebewesen galten, insbesondere aber den Elefanten.

Ellie wurde wieder freundlicher und sanfter, fand bald ganz zu ihrem alten lebenswürdigen Selbst zurück und spielte glücklich auch noch mit den allerfrechtesten Kindern, die den Zoo

besuchten.

Diese Geschichte beruht auf einer alten Fabel, die der Buddha gelehrt hat. Sie zeigt, dass selbst Tiere vom Verhalten anderer beeinflusst werden. Sollte also Ihr Partner beziehungsweise Ihre Partnerin plötzlich mit jedem Tag übellauniger werden oder eines Ihrer Kinder anfangen, Sie in den Wahnsinn zu treiben, sperren Sie sie ruhig mal vorübergehend in einem Kloster ein. Dort werden die Leute so sanft und freundlich wie die Mönche oder Nonnen – es sei denn natürlich, diese lassen sich von der Aggressivität ihrer Besucher anstecken.



## STIMMEN HÖREN

Ein Freund von mir saß zu Hause und las zur Entspannung *Die Kuh, die weinte*, als er ein merkwürdiges Geräusch vernahm. Er legte mein Buch weg und lauschte.

»Hey«, glaubte er zu hören.

Er schaute sich um. Niemand war zu sehen.

Noch einmal vermeinte er ein »Hey!« zu hören.

Da Tür und Fenster geschlossen waren, dachte er, es müsse sich um eine Einbildung halten. Achselzuckend griff



er wieder zu seiner Lektüre.

»HEY!«, vernahm er so laut und deutlich, dass er zusammenfuhr. Das konnte nun langsam keine Einbildung mehr sein.

»Geh ins Casino«, sagte die Stimme.

Dass man übernatürliche Hilfe in Finanzfragen erhält, kommt nun wirklich nicht alle Tage vor. Und da mein Freund jenseitigen Stimmen vertraute, beschloss er, ein Spielchen zu wagen. Er zog sich an, steckte ein bisschen Geld ein und bevor er es sich versah, schob er sich durch eine gläserne Drehtür, um die Welt blinkender Lichter und hitziger Spieler zu betreten.

Wieder meldete sich die Stimme: »Geh

an den Roulettetisch! Geh an den Roulettetisch. Setze hundert Dollar auf die Sechs. Setze hundert Dollar auf die Sechs.«

Gesagt, getan.

Der Croupier setzte die Roulettescheibe in Bewegung und warf die Kugel in den Kessel.

Sie landete auf der Sechs.

»Juchhu!«, vernahm mein Freund die göttliche Stimme. »Jetzt setze alles auf die Siebzehn. Alles auf die Siebzehn!« Immer noch leicht benommen von seinem Gewinn leistete mein Freund der Aufforderung Folge.

Mit skeptisch erhobener Augenbraue setzte der Croupier erneut die Scheibe in

Bewegung. Auf der Siebzehn blieb die Kugel liegen.

»Wow!«, jubelte die Stimme.

Die Menge der Spieler war wie elektrisiert und versammelte sich um den Roulettetisch. Mein Freund hatte einhunderttausend Dollar gewonnen.

Er spürte, dass es der Croupier gut mit ihm meinte. »Möchten Sie fortfahren?«, fragte er.

»Setz jetzt alles auf die Dreiundzwanzig. Alles auf die Dreiundzwanzig«, befahl die göttliche Stimme. Das gab beinahe schon den Ausschlag.

Trotzdem zögerte mein Freund noch.

Eine solche Gewinnsumme war

unvorstellbar. Er hätte für sein ganzes Leben ausgesorgt. Würde nie mehr arbeiten müssen. Zwar war er auch jetzt bereits um hunderttausend Dollar reicher, aber ...

Er nahm einen tiefen Atemzug und machte entschlossen seinen Einsatz.

Mit weit aufgerissenen Augen warf der Croupier die Kugel in den rotierenden Kessel.

Die Kugel drehte und drehte sich in der Schüssel. Schien gar nicht zum Stillstand kommen zu wollen. Mein Freund konnte kaum noch atmen. Es herrschte Totenstille. Und als der Kessel dann anhielt ... lag die Kugel auf der Dreiundzwanzig!

Doch bevor mein Freund in Jubel ausbrechen konnte, hüpfte sie noch ein Fach weiter, auf die Vierundzwanzig. Dort blieb sie liegen.

»Oh Mist!«, hörte er die übernatürliche Stimme aufstöhnen, »was für ein elender Mist, tut mir echt leid!«

Auch übernatürliche Stimmen können sich manchmal irren, verlassen Sie sich also nicht auf sie, sondern vertrauen Sie lieber auf Ihren gesunden Menschenverstand.

Die Leute spielen, weil sie so dumm sind zu glauben, sie könnten gegen die Bank gewinnen, wenn sie nur auf eine göttliche Stimme hören, in die Kirche beziehungsweise den Tempel gehen und

beten oder Versprechen abgeben wie »Wenn ich gewinne, höre ich garantiert mit dem Rauchen auf«. Aber da geht es ihnen wie allen anderen Menschen: Gegen die Bank kann man nicht gewinnen. Gegen die Bank wird man immer verlieren.

Nicht viel anders ist es mit den Fußballfans, die zu Hause ein wichtiges Spiel vor dem Fernsehgerät verfolgen und ihrer Mannschaft lautstark Tipps geben wie »Spiel doch endlich ab! Schieß! Nun mach schon!« Sie glauben tatsächlich, dass sie mit ihrem ganzen Schreien und Brüllen Einfluss auf das Spielgeschehen nehmen könnten. Aber überlegen Sie doch mal: Im Grunde tun

Sie nichts anderes, als die Glotze anzufeuern. Die Spieler sind Hunderte von Kilometern entfernt, sie können Sie nicht hören. Sie können nicht das Geringste tun, also setzen Sie sich, schauen Sie sich die Partie an und halten Sie die Klappe.

Ähnlich der Typ, der am Einarmigen Banditen hockt und ihm ordentlich einheizt: »Bitte! Jetzt aber! Wirst du endlich ...!« Spielautomaten haben jedoch keine Ohren. Sie können Ihre Gebete nicht hören. Die Gesetze der Wahrscheinlichkeit lassen sich nicht erschüttern. Hören Sie auf, sich einzubilden, Sie wären etwas Besonderes, begreifen Sie, dass Sie es

mit den Gesetzen der Wahrscheinlichkeit nicht aufnehmen können. Dann werden Sie auch nicht mehr spielen wollen.



## GEGEN JEDE WAHRSCHEINLICHKEIT

Ich weiß auch nicht, wie es kommt, aber buddhistische Mönche und Nonnen scheinen den Gesetzen der Wahrscheinlichkeit tatsächlich trotzen zu können. Das ist vermutlich auch der Grund, warum wir nicht an Glücksspielen teilnehmen dürfen.

Nach einem Meditationsretreat, das sie



geleitet hatte, wollte eine bekannte buddhistische Nonne auf der Fahrt zum Flughafen Heathrow noch kurz etwas zu Mittag essen. Da das Restaurant, das sie gewählt hatte, einem Pub angeschlossen war, mussten die Nonne und ihre Begleiterinnen durch die Bar gehen, um in den Speisesaal zu gelangen. Nach dem Essen wollte die Fahrerin des Wagens, in dem sie unterwegs waren, ihr letztes englisches Kleingeld loswerden und beschloss die Münzen in den Spielautomaten zu werfen, der in der Bar stand. Gerade hatte sie ein Zwei-Pfund-Stück hineingesteckt, als die buddhistische Nonne an ihr vorbeiging.

»Du hast doch von uns allen das beste

Karma, Schwester«, sagte die Fahrerin, »drück mal hier den Hebel, bitte.«

In einem kurzen Moment mangelnder Achtsamkeit tat es die buddhistische Nonne. Rädchen mit Symbolen darauf drehten und drehten sich, bis sie schließlich eines nach dem andern zum Stillstand kamen.

Jackpot! Ein Riesenspektakel entstand, als sich Tausende von Pfund aus dem Gerät ergossen.

Die Gäste des Pubs verstummten und starrten verdattert drein. Der Barkeeper schlug ein Handglöckchen an. Dannklärte er die nichtsahnende Nonne auf: Nach alter Tradition musste jeder, der den Jackpot geknackt hatte, eine

Lokalrunde springen lassen.

Und so begab es sich zum ersten Mal, seit der Buddha vor zweieinhalbtausend Jahren auf dieser Erde meditiert hatte, dass eine buddhistische Nonne Whiskey, Gin-Tonic und Bier für die zwölf überglücklichen Gäste einer Bar bestellte.

Was mein persönliches Engagement für das Glücksspiel betrifft, so bat mich vor Jahren ein Schüler, den neuen Laden eines Freundes von ihm zu segnen. Leider machte ich den Fehler, mich nicht zu erkundigen, um welche Art von Geschäft es sich handelte.

Als ich am verabredeten Morgen in dem Einkaufszentrum eintraf, um die

Zeremonie abzuhalten, musste ich feststellen, dass es in dem Laden, einem kleinen Kiosk, ausschließlich Lotteriescheine zu kaufen gab! Doch da es für einen Rückzieher zu spät war, segnete ich die Losbude mit genau demselben Engagement, wie ich es auch für eine Arztpraxis getan hätte.

Als ich ein paar Jahre später eine Sonntagszeitung durchblätterte, fiel mir ein großer Artikel über ebendiesen Kiosk ins Auge. Er trug die Überschrift »Hier regnet's Millionen – der glückbringendste Kiosk in ganz Australien«. Wo er sich befindet? Das werde ich Ihnen mit Sicherheit nicht verraten. Und Losbuden segne ich auch

keine mehr!



## DAS WUNDER

Da ich Absolvent eines Studiums der theoretischen Physik an der Universität Cambridge bin, hält sich mein Glaube an Wunder in Grenzen. Aber ein Erlebnis, für das es keine andere Erklärung gibt, hatte ich doch.

Es war anlässlich des dreißigsten Jahrestages der Gründung unserer Buddhist Society of Western Australia. Wenn man bedachte, wie klein wir einmal angefangen hatten, schien dies

der richtige Zeitpunkt, unseren Erfolg zu feiern und zu zeigen, dass der Buddhismus tatsächlich in Westaustralien angekommen war. Wir mieteten das größte Freiluftgelände von Perth an, die Supreme Court Gardens, die zu unserer Überraschung an diesem Tag tatsächlich zur Verfügung standen. Eigens für die Jubiläumsveranstaltung orderten wir eine neue große, mit Gold überzogene Buddhastatue aus Thailand und scheuten auch für Bühne, Zelte, Verpflegung und Unterhaltung weder Kosten noch Mühe. Es gelang uns, den Premierminister von Western Australia, den ehrenwerten Dr. Geoff Gallop, sowie Botschafter und andere

Würdenträger für das Event zu gewinnen. Es sollte am Sonntagsabend während des Vollmonds im Mai stattfinden, der im buddhistischen Kalender heiligsten Nacht des Jahres. Alles auf die Beine zu stellen war eine unglaubliche Schufterei gewesen, allmählich aber näherten sich die Vorbereitungen ihrem Ende.

Als ich am Morgen des großen Tages aufwachte, regnete es in Strömen. Und dem Wetterbericht entnahm ich, dass es nur noch schlimmer werden würde. Für Perth war eine Sturmwarnung ausgegeben worden. Der Höhepunkt des Unwetters wurde gegen neunzehn Uhr erwartet, genau zu dem Zeitpunkt, an

dem die Zeremonie beginnen sollte.

Beim Aufbauen wurden wir bis auf die Knochen nass. Das Büro des Premiers rief im Laufe des Tages dreimal bei mir an, um zu fragen: »Sagen Sie die Veranstaltung ab? Dem Wetterbericht nach nimmt der Sturm immer noch zu.«

Und dreimal antwortete ich: »Auf gar keinen Fall.« Ein guter Freund von mir, der sein ganzes Berufsleben über im Seefrachtverkehr tätig gewesen war, wies mich auf den fallenden Luftdruck hin und erklärte, alle seine Erfahrungen sprächen dafür, dass der drohende Sturm überaus heftig sein würde. Selbst einer meiner Mönche nahm mich zur Seite, um mich zu warnen: Ich solle endlich



aufhören, mich zum Narren zu machen, und die Veranstaltung absagen. Wieder weigerte ich mich.

Fünfzehn Minuten bevor die ersten VIPs erwartet wurden, kam eine weibliche Hilfskraft in das Zelt gestürmt, in dem ich gerade noch die letzten Vorbereitungen traf, und brachte unter Schluchzen hervor: »Kommen Sie! Kommen Sie!« Es muss etwas Schreckliches passiert sein, dachte ich, doch sie deutete nur zum Himmel hoch. Zum ersten Mal an diesem Tag hatten sich die Wolken geteilt und gaben die Sicht auf den prächtigen Vollmond frei.

Der Regen hatte aufgehört.

Kurz darauf trafen der Premier und die

anderen Würdenträger ein. Die Angehörigen eines Filmteams, das mir auf Schritt und Tritt folgte, sagten wieder und immer wieder nur: »Wahnsinn! Wahnsinn!« Im Lichte des strahlenden Vollmonds konnten wir die Zeremonie durchführen, ohne dass ein Tropfen fiel.

Sobald sie vorüber war, schloss sich die Wolkendecke wieder und es regnete den Rest der Nacht über in Strömen. Am nächsten Morgen stand das Wasser am Veranstaltungsort fünf Zentimeter hoch und auch die Autobahn, die ganz in der Nähe vorbeiführte, war überschwemmt. Viele der Gäste, die wir erwartet hatten, hatten nicht kommen können, weil es in der Umgebung unaufhörlich regnete und

der Sturm viele Bäume entwurzelt hatte. Dass wir die Zeremonie unter wolkenlosem Himmel durchgeführt hatten, konnten sie sich gar nicht vorstellen. Die Leute, von denen wir unser Zelt gemietet hatten, schrieben in einer E-Mail: »Wir wissen zwar nicht genau, wer dieser Ajahn Brahm ist, würden ihn aber gern fragen, welches Pferd heute das Rennen gewinnt.«

Da hatte sich nicht nur ein kleiner Regenschauer gelegt, sondern ein massiver Sturm. Und nur an dem Ort unserer Zeremonie.

Das war ein Wunder – eine andere Erklärung gibt es nicht.



## EINE GÖTTLICHE INTERVENTION

Ein junger Amerikaner, dessen Einsatz für das Friedenskorps in Thailand beendet war, beschloss, seinen Aufenthalt im Land zu verlängern, um probeweise das Leben eines buddhistischen Mönchs zu führen. Da er jedoch nicht wusste, wo man sich hinwenden musste, um Mönch zu werden, fragte er den Portier des Hotels, in dem er wohnte, um Rat. Mit einem derartigen Anliegen werden Hotelportiers in Bangkok allerdings selten konfrontiert, daher war es kein

Wunder, dass sein Vorschlag nicht allzu präzise ausfiel.

Er empfahl dem jungen Amerikaner das Kloster Bowonniwet mitten in Bangkok, das manchmal von westlichen Mönchen aufgesucht wurde. Er solle eine Kleinigkeit zu essen für die Mönche mitnehmen und es ihnen auf ihrem frühmorgendlichen Bettelgang geben. Bei dieser Gelegenheit könne er einen von ihnen bitten, ihn zu ordinieren.

Der junge Mann tat, wie ihm geheißen, und traf gegen vier Uhr morgens vor dem Kloster ein. Die Tore waren geschlossen. Als er die leere Straße davor auf und ab lief, weil er nicht wusste, was er jetzt tun sollte, trat ein

älterer thailändischer Herr auf ihn zu und fragte in perfektem Englisch, ob er irgendwie behilflich sein könne. Der Amerikaner sagte ihm, was er vorhatte, und der Thailänder erklärte, dass sich die Tore des Klosters erst um fünf Uhr dreißig öffnen würden. Er habe aber den Schlüssel und könne ihm alles zeigen, bis die Mönche herauskamen.

Der thailändische Herr öffnete ein Eisentor, das in die Ordinationshalle führte, schaltete das Licht an und geleitete den jungen Mann durch schön geschnitzte Türen ins Innere. Eine Stunde lang erklärte er ihm in allen faszinierenden Einzelheiten die traditionellen thailändischen

Wandgemälde, nicht ohne zu erwähnen, wer die jeweilige Arbeit finanziert hatte und warum. Viele waren gestiftet worden, um die Verdienste eines verstorbenen Elternteils zu mehren oder die Heilung eines erkrankten Kindes zu unterstützen. Die Stunde verging wie im Fluge und nachdem er das letzte der Wandgemälde erklärt hatte, forderte der thailändische Herr den jungen Amerikaner auf, draußen zu warten, bald würde ein ranghöherer Mönch herauskommen. Er solle ihm das mitgebrachte Essen in die Schale legen und dann um Ordination bitten. Er selbst würde in der Zwischenzeit wieder abschließen.

Wieder tat der Amerikaner wie ihm geheißen. Wenig später wurde er von einem ranghöheren Mönch ins Kloster geleitet, wo die Ausbildung begann, die seiner Ordination voranging.

Allerdings gab es da ein Problem: Der Amerikaner verstand das Englisch nicht, das der thailändische Mönch sprach, dem er zugewiesen worden war. »Dürfte ich vielleicht bei einem anderen Mönch lernen?«, fragte er.

»Ein besseres Englisch als er spricht niemand im ganzen Kloster«, wurde ihm beschieden.

»Wie wäre es denn mit dem älteren thailändischen Herrn, den ich an dem Morgen kennengelernt habe, als ich



herkam. Der, der das Eisentor aufgeschlossen und mich in die Ordinationshalle geführt hat? Dessen Englisch war perfekt«, sagte der Amerikaner.

Daraufhin wurde er in das Büro des alten Abts gebracht. Ihm sollte er die Geschichte ebenfalls erzählen. Bald unterbrach ihn der Abt und ließ einen Sekretär rufen, der den Bericht des Amerikaners protokollierte.

Wie sich herausstellte, besaß kein Normalsterblicher einen Schlüssel zu jenem Tor. Es handelte sich dabei nämlich um das sogenannte Königstor, das allein den Angehörigen des thailändischen Königshauses

vorbehalten war. Denn im Kloster Bowonniwet findet die zeitweilige Ordination der Könige statt. Auch das Licht ließ sich an der Stelle, die der Amerikaner beschrieben hatte, nicht anschalten. Außer den Mönchen besaß niemand einen Schlüssel zum heiligsten Gebäude des gesamten Klosterkomplexes. Und nicht einmal der alte Abt wusste so viel über die Wandgemälde im Tempel.

Er bat den Amerikaner, ihm den älteren thailändischen Herrn zu beschreiben. Zunächst konnte er nichts anderes vorbringen, als dass er das traditionelle thailändische Gewand getragen hatte, was man zu jener Zeit nur noch selten

sah. Während er sich an weitere Details zu erinnern versuchte, hob der junge Mann den Blick und erstarrte voller Verwunderung. An der Wand im Büro des Abts hing ein Porträt ebenjenes thailändischen Herrn.

»Der war es!«, rief der Amerikaner aus. »Das ist der Mann, der mich vor dem Kloster angesprochen hat.«

Es handelte sich um das Porträt Seiner Königlichen Majestät Rama des Fünften, auch bekannt als König Chulalongkorn. Er war am 23. Oktober 1910 verstorben. Somit erklärte sich, weshalb er einen Schlüssel zum Königstor bei sich hatte und auch alles über die Wandgemälde wusste. Denn seine Familie war es, die

die meisten davon in Auftrag gegeben und finanziert hatte. Ein früherer König Thailands, der heute gewiss ein himmlisches Wesen ist, hatte also einem jungen Amerikaner geholfen, ein buddhistischer Mönch zu werden.



## DER ALLESWISSE

Die früheren Könige Thailands pflegten sich mit den klügsten Köpfen des Landes zu umgeben. Einmal gab es unter diesen Höflingen einen, der an geistiger Klarheit und intellektuellem Scharfsinn alle übertraf. Die anderen beschlossen,

es ihm heimzuzahlen, indem sie dafür sorgen würden, dass er sich vor dem König nach Strich und Faden blamierte.

Ihr Plan sah vor, in Anwesenheit Seiner Majestät die Fähigkeiten ebenjenes Höflings in den Himmel zu loben und seinem Ego so zu schmeicheln, dass er über kurz oder lang unvorsichtig werden und behaupten würde, dass er auch Gedanken lesen konnte. Dann wollten sie ihn auf die Probe stellen. Sollte der Alleswisser tatsächlich ins Schwarze treffen, konnten sie immer noch vorgeben, dass er im Irrtum war. Denn wer kann schließlich beweisen, was ein anderer gerade gedacht hat?

Und so kam es denn, dass sich eines Morgens bei Hofe in Anwesenheit des Königs die Minister geradezu dabei überschlugen, die enorme Weisheit und die außergewöhnlichen Fähigkeiten jenes Höflings zu lobpreisen. Als sie den Punkt, an dem dessen Stolz seine Vorsicht niedergerungen hatte, für gekommen hielten, sagte einer der Minister: »Dieser Mann hat so viele Talente, dass er bestimmt auch Gedanken lesen kann, stimmt's?«

»Selbstverständlich«, entgegnete der Höfling.

Die anderen warfen sich vielsagende Blicke zu. Er war ihnen auf den Leim gegangen.

»Gut. Dann verraten Sie Seiner Majestät doch mal, was wir alle gerade denken.«

Jetzt hatten sie ihn. Aus dieser Nummer würde der Alleswisser nicht mehr rauskommen.

»Majestät«, antwortete der Höfling, »ich will Euch sagen, was Eure Minister in diesem Moment denken. Sie alle hegen nur die freundlichsten und hingebungsvollsten Gedanken an ihren König.«

Die Minister überlegten einen Moment und bestätigten dann: »Ja, Euer Majestät. Genau das tun wir.«

Das ist Allwissenheit.



## DIE GESCHICHTE VON DEN ZWEI MANGOBÄUMEN

Der Buddha erzählte die Geschichte eines mächtigen Königs, der eines Tages nach einem Manöver seiner Soldaten in den Palast zurückkehrte. Auf dem Weg kam er an zwei Mangobäumen vorbei, von denen einer unter der Last seiner duftenden reifen Früchte schier zusammenzubrechen drohte, während der andere keine einzige Mango trug. Diesen Baum beachtete der König gar nicht, während er sich an den Früchten des anderen später gütlich tun wollte,



nachdem er sich umgezogen hatte.

Als der König zu den Bäumen zurückkehrte, stellte er zu seinem Bedauern fest, dass der fruchttragende Baum inzwischen vollkommen abgeerntet war. Seine Soldaten hatten sich nicht erst umgezogen, bevor sie sich über die herrlichen Mangos hermachten. Aber schlimmer noch: An diesem Baum waren jetzt so viele abgebrochene Äste und er hatte so viele Blätter verloren, dass er ganz verkümmert und kränklich wirkte. Der andere Baum jedoch, der keine Früchte getragen hatte, war unberührt geblieben und sah jetzt gesund und stark aus.

Am nächsten Tag dankte der König ab

und wurde Mönch. Einem wohlhabenden König ergeht es wie jenem Baum mit der reichen Obstpracht, dachte er. Intrigante Minister und Prinzen, auch Nachbarstaaten waren auf sein Vermögen aus. Früher oder später hätten sie ihm etwas angetan oder ihn gar getötet, ganz so, wie es auch dem fruchttragenden Mangobaum ergangen war, der so schrecklich verunstaltet wurde. Also wäre es besser, nicht mehr zu besitzen als ein Mönch; auf diese Weise würde er leben können wie jener Baum ohne Mangos – gesund, stark und jederzeit bereit, anderen erquickenden Schatten zu spenden.



## WIE MAN IN DEN GENUSS EINER MANGO KOMMT

In den ersten Monaten bei meinem Lehrer Ajahn Chah im Kloster Wat Pah Pong erzählte dieser die folgende Geschichte immer und immer wieder. Ich fand sie so abwegig, dass ich sie höchstens als skurrile kulturelle Besonderheit akzeptieren konnte. Irgendwie habe ich sie aber trotzdem nicht vergessen. Erst in meinem späteren Mönchsleben erkannte ich, dass diese Metapher von dem brilliantesten Meister, dem ich je begegnet bin, bestens

beschreibt, wie man zur Erleuchtung finden kann.

In Wat Pah Pong stehen unzählige Mangobäume. Die ältesten davon hat der Buddha selbst gepflanzt. Die Bäume sind längst ausgewachsen und tragen Tausende herrlicher reifer Mangofrüchte. Aufgrund der großen Weisheit und des enormen Mitgefühls des Buddha müssen die Mönche, Nonnen und Laienbesucher heutzutage nicht auf einen Baum klettern, um eine Mango genießen zu können. Sie brauchen auch keine Stöcke ins Astwerk zu werfen oder den Baum zu schütteln, um an eine Mango zu kommen.

Man muss sich einfach vollkommen

ruhig und still unter den Baum setzen, eine Hand ausstrecken und die Mango fällt hinein.

So groß sind die Weisheit und das Mitgefühl des Buddha.

Mit Mangobäumen kannte ich mich aus. Wenn man einfach nur unter einem hockte, konnte man Wochen warten, bis eine Frucht runterfiel. Die meisten wurden sowieso vorher von den Vögeln gefressen. Und wäre dann zufällig doch einmal eine vom Baum geplumpst, wäre sie mir bei meinem Glück wohl eher auf der Glatze gelandet als in der Hand. Was für ein dummes Gleichnis!

Heute weiß ich, dass ich der Dumme gewesen war. Im spirituellen Leben kann

man mit »Bäume schütteln«, »Stöckchen ins Astwerk werfen« oder »hochklettern« keinen Blumentopf gewinnen. Da passiert gar nichts.

Wenn man hingegen lernt, ganz ruhig und vollkommen still zu sein, allen Wünschen zu entsagen und sein Herz mit bedingungsloser Liebe zu erfüllen, dann – und nur dann – fallen einem die Mangos der Erleuchtung wie von selbst in die Hand.



## VERBOTENE FRÜCHTE

Einem armen Bauern war ein Großteil

seines Heus verschimmelt. Doch statt es wegzuworfen, wollte er es lieber an seine Kühe verfüttern. Die aber hätten lieber gar nichts gefressen als dieses unappetitliche Zeug.

Also mischte der Bauer unter sein schimmeliges Heu etwas frisches und setzte es den Kühen vor. Die jedoch sortierten das gammelige Altgras aus und fraßen nur das wohlschmeckende Heu.

Dann machte der Bauer eine merkwürdige Beobachtung. Obwohl es auf der Koppel viel gutes Gras gab, versuchten die Kühe immer wieder, den Kopf zwischen den Latten durchzustecken, um an das Gras jenseits

des Zaunes zu gelangen. Also legte der Bauer sein schimmeliges Heu so hinter den Zaun, dass die Kühe mit etwas Mühe gerade noch herankamen. Innerhalb von zwei Tagen war der ganze gammelige Haufen aufgefressen.

Merke: Verbotenes Heu schmeckt immer besser, auch wenn es schon schimmelt.

Dieses Gleichnisses besann ich mich, als ich einer guten Freundin von mir helfen wollte, die Probleme mit ihrem Mann hatte. Er war ein guter Mensch, besaß aber einfach keinen Sinn für Religion und interessierte sich nicht einmal für Meditation. Seine Frau war überzeugt, dass auch er von den



praktischen buddhistischen Lehren würde profitieren können, nähme er sich nur einmal die Zeit, sich mit ihnen zu beschäftigen, aber darauf hatte er einfach keine Lust. Also bat sie mich um Rat.

»Das ist ein Kinderspiel«, sagte ich ihr. »Du musst einfach eines meiner Bücher kaufen und deinem Mann sagen, dass er die Finger von deinem Buch lassen soll. Mach ihm unmissverständlich klar, dass er nicht darin lesen *darf*.«

Sie folgte meinem Rat.

Natürlich dachte ihr Mann in der Folge immer, wenn er mal allein zu Hause war, so etwas wie: »Was es wohl mit diesem Buch auf sich hat, dass ich es nicht lesen

darf?«

Eines Tages nahm er das verbotene Buch zur Hand, las eine Geschichte und legte es erst wieder weg, nachdem er auch die letzte Erzählung verschlungen hatte. Seither kommt er allwöchentlich zu uns in den Tempel.



## DER TYRANN

Überall, wo Hierarchien herrschen, findet man auch Leute, die Schwächere absichtlich einzuschüchtern oder zu schikanieren versuchen. Tyrannen gibt es auf dem Schulhof, am Arbeitsplatz und

sogar im Kloster, wie aus der folgenden Anekdote hervorgeht.

Es war in meinem ersten Jahr als Mönch. Ich hockte nach dem Mittagessen auf dem Boden und machte meine Almosenschale und meinen Spucknapf sauber, als ein höherrangiger Mönch auf mich zukam, sich vor mir aufbaute und mich anschrie: »Brahmavamso! Das ist aber eine eklige Angewohnheit! Du darfst deine Essensschale doch nicht mit demselben Lappen auswischen wie den Spucknapf. Lass das sofort bleiben!«

Von neuen Mönchen wird erwartet, dass sie den Ranghöheren mit Ehrfurcht entgegentreten, aber das war zu viel. Der hier versuchte mich einzuschüchtern.

Davon ganz abgesehen, reinigten die anderen Mönche ihre Schalen auf genau dieselbe Art und Weise wie ich, nur dass ich dafür zurechtgewiesen wurde und sie nicht. Das war ungerecht.

Glücklicherweise fiel mir die richtige Reaktion auf diesen Tyrannen ein. Ich tat einfach in aller Seelenruhe, was er von mir verlangt hatte. Ohne ein Wort zu sagen.

Obwohl ich innerlich kochte, nahm ich meine ganze Selbstbeherrschung zusammen, ging gemächlich an das Regal mit den Wischtüchern, nahm mir eines, ging dann, womöglich noch langsamer als zuvor, zu den Schüsselchen zurück, nahm wieder auf dem Boden Platz und

putzte meinen Spucknapf mit dem neuen Lappen aus. Dabei spürte ich die ganze Zeit über die Blicke der anderen Mönche auf mir. Dann schaute ich zu dem Tyrannen hoch. Die anderen Männer taten es mir gleich. Sie waren gespannt, wie er wohl auf meine unerwartete Willfährigkeit reagieren würde. In den folgenden zwei Minuten herrschte vollkommene Stille. Der Tyrann wurde rot wie ein Feuerwehrauto. Dann zog er sich zurück und hat in dieser Angelegenheit nie wieder das Wort an mich gerichtet.

Tyrannen wollen beweisen, dass sie einem überlegen sind. Und auf die Art, für die ich mich damals entschieden

hatte, kommt man nicht allen bei. Manchmal muss man auch den Mund aufmachen. Was diese Geschichte aber beweist, ist, dass eine solche Reaktion auf Mobbing durchaus dazu angetan sein kann, den Tyrannen noch einmal darüber nachdenken zu lassen, was es eigentlich heißt, ein Vorgesetzter zu sein.



## BÜROKRATISCHE TYRANNEN

Staatsbehörden sind berüchtigte Brutstätten für Tyrannen. Sie haben die Macht inne und scheinen sie manchmal auch demonstrieren zu müssen.

Ein australischer Buddhist, Mitglied einer Eliteeinheit der westaustralischen Polizei, ging in das australische Konsulat eines asiatischen Landes, um ein Visum für seine Frau zu beantragen. Die Beamtin war so wenig hilfreich, dass er sich höflich beschwerte. Woraufhin sie entgegnete: »Sehen Sie den Wachmann da hinten? Noch ein Wort von Ihnen und ich gebe ihm den Befehl, Sie zu erschießen!«

Aufgrund seiner beruflichen Erfahrung in Entführungsfällen kam er auf dem Verhandlungsweg ungeschoren aus der Situation heraus. Dass er als Australier solche Taktiken allerdings ausgerechnet in einem australischen Konsulat einmal

würde anwenden müssen, sagte er mir, hätte er im Leben nicht für möglich gehalten.

Im zweiten Beispiel geht es um einen Freund von mir, der in Perth eine Autowerkstatt betreibt. Als er eines Morgens dort eintraf, konnte er nicht in die Werkstatt hineinfahren, da in der Einfahrt verbotenerweise ein Wagen geparkt hatte, der den Zugang sowohl für Mitarbeiter als auch für Kunden versperrte. Also rief er bei der zuständigen städtischen Behörde an, um das Fahrzeug abschleppen zu lassen. Der Beamte, den er an die Strippe bekam, versprach jemanden vorbeizuschicken, der einen Strafzettel hinter den



Scheibenwischer klemmen würde, abgeschleppt werden konnte der Wagen nach geltender Vorschrift jedoch erst nach sieben Tagen.

»Das würde ja heißen, dass meine Kunden eine Woche lang ihre Autos nicht zur Reparatur bringen oder abholen können«, wendete der Besitzer der Werkstatt ein.

»Tja, tut mir leid, aber Vorschrift ist nun mal Vorschrift.«

Glücklicherweise handelt es sich bei meinem Freund um einen klugen, mutigen Mann. Er fuhr mit seinem Lkw bei der zuständigen städtischen Behörde vor und versperrte den Eingang zu deren Garage so, dass weder Beamte noch Besucher

oder Lieferanten mit ihren Fahrzeugen hinein- oder herauskommen konnten. Als er nachdrücklich aufgefordert wurde, seinen Lkw zu entfernen, antwortete er: »Ach, klemmen Sie einfach einen Strafzettel hinter die Scheibenwischer. Vorschriftsgemäß abschleppen lassen dürfen Sie ihn dann nach einer Woche.«

Nach kurzen Verhandlungen wurde das Auto, das die Einfahrt zu seiner Kfz-Werkstatt blockierte, abgeschleppt. Und mein Freund fuhr seinen Lkw ebenfalls weg.

So kann man mit bürokratischen Tyrannen auch umgehen.



## TYRANNEI IN DER VORSTANDSETAGE

Jane, eine Freundin von mir, hatte in Sydney ihre eigene kleine Firma gegründet. Ein großes britisches Unternehmen interessierte sich für ihre Produkte und es bahnten sich Verhandlungen an, die ein lukratives Geschäft versprachen. Nicht lang, und sie wurde per Mail eingeladen, so schnell wie möglich nach London zu fliegen, um den Vertrag zu unterschreiben. Für Jane und ihre Firma war das der große Durchbruch, von dem

sie so lange geträumt hatte.

Jane hatte ein süßes Töchterchen namens Erica. Und obwohl es ihr schwerfiel, das kleine Kind einige Tage lang nicht sehen zu können, war dieser Vertrag für sie und die Zukunft ihrer Familie viel zu wichtig, als dass sie ihn sich hätte entgehen lassen können.

Jane buchte den ersten Flug, auf dem sie einen Platz bekam, und hatte nach ihrer Ankunft in London gerade noch Zeit, im Hotel einzuchecken, sich zu duschen und umzuziehen, bevor sie ein Taxi rufen und in die Zentrale des Unternehmens fahren musste. Als sie den Konferenzraum der Geschäftsführung betrat, waren alle Direktoren bereits

da – bis auf den CEO, den Vorstandsvorsitzenden.

»Das war reine Zeitverschwendung«, meinte einer der Direktoren zu Jane. »Sie können gleich wieder nach Sydney zurückfliegen. Unser CEO hat heute sehr schlechte Laune und stimmt dem Vertrag mit Sicherheit nicht zu. Am besten, Sie nehmen die nächste Maschine nach Hause!«

Jane war nicht bereit, so einfach aufzugeben, umso weniger, als sie für dieses Treffen einmal um die halbe Welt geflogen war. »Wenn Sie nichts dagegen haben«, sagte sie also, »warte ich hier auf den CEO.« Dann setzte sie sich in einer Ecke des Konferenzraums still auf

einen Stuhl.

Jane meditierte viel. Besonders gern über Güte. Freudvoll ließ sie gerade Mitgefühl für alle Lebewesen in sich aufsteigen, als plötzlich der CEO in den Raum gestürmt kam.

»Was soll das?«, schrie er, als er Jane bemerkte, die mit geschlossenen Augen ganz still auf ihrem Stuhl saß. »Was machen Sie hier?«

Meditation ist so beruhigend, dass einen nicht einmal kurz vor der Explosion stehende Vorstandsvorsitzende aus dem Konzept bringen können. Besonnen stand Jane von ihrem Stuhl auf, ging ohne Angst oder Arroganz auf diesen Vulkan von

einem Alphamännchen zu und sagte: »Sie haben so schöne blaue Augen, genau wie Erica, mein kleines Töchterchen zu Hause in Sydney.«

Wie Jane mir später versicherte, waren diese Worte wie von allein aus ihrem Mund gekommen, Sie hatte vorher keinen Gedanken darauf verwendet, was sie sagen würde. Das Ergebnis war verblüffend. Der CEO stand wie angewurzelt da. Sein Hirn schien ihm den Dienst zu verweigern. Über eine Minute lang war er vollkommen verwirrt. Doch allmählich verrauchte sein Zorn. Schließlich lächelte er und sagte: »Ach, wirklich?«

Innerhalb der nächsten fünf Minuten

war Janes Vertrag unterzeichnet und der CEO verließ völlig verdattert den Konferenzraum. Als Jane auch gehen wollte, um sich im Hotel ein wenig auszuruhen, wurde sie von den Direktoren aufgehalten.

»Wie ist Ihnen das nur gelungen?«, bestürmten sie Jane. »So etwas haben wir ja noch nie erlebt. Bevor wir Sie ins Hotel lassen, müssen Sie uns deshalb unbedingt noch verraten, was Sie mit ihm angestellt haben.«



ICH BIN NICHT GUT GENUG



Bei den meisten Tyrannen lässt die Selbstachtung arg zu wünschen übrig. Das versuchen sie dadurch zu kompensieren, dass sie andere unterdrücken. Wenn sie jemanden einschüchtern können, gibt ihnen das ein gutes Gefühl.

Der Buddha beschrieb drei Arten des Dünkels:

- 1. Sich für etwas Besseres zu halten*
- 2. Sich für schlechter zu halten als andere*
- 3. Sich für jemand anderen zu halten*

Diese zweite Form von Dünkel, die oft gar nicht als solcher erkannt wird, ist übrigens die Hauptursache für Mobbing.

Wenn wir doch bloß aufhören könnten, uns alle gegenseitig zu beurteilen, könnten wir vielleicht auch aufhören, uns selbst zu beurteilen. Und dann müssten wir einander auch nicht mehr so oft verbal oder körperlich drangsalieren.

Auf einem Empfang stellte sich ein gut gekleideter Gast voller Stolz als Doktor der Medizin vor.

»Ich bin auch Arzt«, sagte der Gastgeber warmherzig.  
»Allgemeinmediziner.«

»Nur Feld-Wald-und-Wiesen-Doktor? Ich bin Hirnchirurg. Das ist natürlich etwas ganz anderes«, meinte der Gast.  
»Viel komplizierter«, und er trug das Kinn gleich ein wenig höher.

»Ich bin auch Ärztin«, sagte die Frau des Gastgebers, »und zwar bei Ärzte ohne Grenzen. Bis vor einem halben Jahr war ich noch im Nahen Osten und habe die im Krieg verletzten Kinder behandelt. Das war zwar sehr gefährlich, aber irgendjemand muss diesen armen Mädchen und Jungen ja helfen.«

»Sicher, ich kann mir durchaus vorstellen, dass so ein ehrenamtliches Engagement nicht ganz ohne ist«, hielt der Gast dagegen und reckte das Kinn gleich noch ein bisschen höher. »Aber Sie werden zugeben müssen, dass die Arbeit eines Hirnchirurgen weit komplizierter ist.«

»Ich habe auch einen Dokortitel«, warf der Sohn der Gastgeber ein, »und zwar in Physik. Augenblicklich bin ich bei der NASA und baue Raketen.« Daraufhin fiel dem gut gekleideten Gast die Kinnlade runter. Und dahin war auch seine Selbstgefälligkeit.

Wer sich gern für etwas Besseres hält, darf sich nicht wundern, wenn er umgekehrt genauso leidet, wenn er auf jemanden trifft, der ihm überlegen ist. Am besten tut man also daran, sich gar nicht erst mit anderen zu vergleichen.



# ICH WAR SCHON IMMER GUT GENUG

Wenn Sie über ein gesundes Selbstwertgefühl verfügen, brauchen Sie das »Ich-bin-besser-als-du«-Spielchen nicht. Denn dann müssen Sie niemandem etwas beweisen. Und ein solches gesundes Selbstwertgefühl entsteht dadurch, dass man versteht, was es wirklich heißt, perfekt zu sein.

Eine Frau suchte im Wald nach einem perfekten Baum. Doch alles, was sie sah, waren nur windschiefe Exemplare, Bäume, an denen Äste fehlten, und solche mit versehrter Rinde. Dann suchte sie eine staatlich betriebene Baumschule

auf und sah dort all die perfekten, kerzengeraden Bäume mit ihren perfekten Ästen und Zweigen, einen neben dem andern in perfekter Anordnung.

Da fiel ihr auf, dass die lädierten Bäume im Wald eigentlich viel schöner waren und viel beruhigender auf sie wirkten als die ganze »Perfektion« der wie die Soldaten mustergültig in Reih und Glied stehenden Bäume in der Baumschule. Und sie erkannte, dass auch die »normalen« Menschen aus Fleisch und Blut mit all ihren Mängeln und Makeln um ein Vielfaches schöner sind als jene, die vorgeben, perfekt zu sein.

Sie begann, sich in ihrer Haut wohl und

heimisch zu fühlen, ganz ähnlich, wie sie sich auch im Wald mit all seinen krummen und schiefen Bäumen wie zu Hause fühlte.

Jetzt verstand sie, was es wirklich heißt, perfekt zu sein. Sie war schon immer »gut genug« gewesen. Aber erst im Wald war sie sich dessen bewusst geworden.



## DER ANRUFBEANTWORTER

Mönche verbringen ihre Zeit lieber mit Meditieren als an der Strippe. Aber viele gehen offenbar davon aus, dass wir

den lieben langen Tag über nichts anderes zu tun haben, als ans Telefon zu gehen und die Fragen unserer Anrufer zu Eheproblemen oder ihrer psychischen Gesundheit zu beantworten oder Segnungen zu erteilen. Was ich den »Call-a-Mönch-Service« nenne.

Also haben wir bei uns im Kloster den Anrufbeantworter neu besprochen. Die Ansage lautet jetzt:

»Wenn Sie die Aufzeichnung eines Glück verheißenden Segensmantras hören wollen, wählen Sie bitte die Eins.

Wenn Sie einen der Mönche sprechen wollen, haben Sie leider Pech gehabt. Wählen Sie in diesem Fall trotzdem die Eins.«



Seither können wir in aller Ruhe meditieren.



## SIE HABEN DAS RECHT, NICHT GLÜCKLICH ZU SEIN

Wenn man heutzutage nicht glücklich ist, meinen viele, mit einem Stimme etwas nicht. Man müsse in Therapie. Vielleicht sogar in eine »Glücksklinik«. In manchen Firmen gibt es schon »Glücksbeauftragte«, die sich um die Probleme der Mitarbeiter kümmern sollen. In unseren Zeiten ist das persönliche Glück das höchste Gut, ein

echtes Must-have. Bald werden wahrscheinlich Bußgelder für Leute eingeführt, die anderen durch öffentliches Unglücklichsein den Tag verderben, und Gefängnisstrafen für Wiederholungstäter.

Kürzlich leitete ich in einer wunderschönen Lokalität, in der es auch ausgezeichnetes Essen gab, ein Retreat. Eine der Teilnehmerinnen gestand mir, dass sie »irgendwie muffelig« sei, eigentlich ohne Grund.

»Ich weiß, ich sollte nicht unglücklich sein, weil ich die anderen damit belästige, aber ich kann nichts dagegen tun, ich fühle mich einfach miserabel«, bekannte die junge Frau schlechten

Gewissens.

Also ging ich ins Büro, verfasste die folgende »Muffel-Lizenz« und druckte sie aus:

## MUFFEL-LIZENZ

*Diese Urkunde räumt ihrer Inhaberin zeitlich,*

*räumlich und sachlich unbeschränkt das Recht ein, muffelig zu sein,*

*aus jedem Grund oder gänzlich unbegründet.*

*Dieses Recht ist unveräußerlich und darf von niemandem beschnitten werden.*

*Gezeichnet*

*Ajahn Brahm*

Als ich der jungen Frau ihre Muffel-Lizenz überreichte, lachte sie hell auf.

»Da hast du jetzt aber was missverstanden«, protestierte ich.



## DIE GLÜCKSLIZENZ

Auch Glückslizenzen musste ich viele ausdrucken. Ich meine, wir brauchen heute eine Erlaubnis, um Auto fahren, heiraten, einen Hund halten und alles Mögliche sonst noch tun zu dürfen – warum dann also nicht auch eine Lizenz zum Glücklichsein?

Viele denken, sie hätten das Recht,

glücklich zu sein, nicht verdient. Womöglich, weil sie einmal etwas Schlimmes gemacht haben, das sie sich nicht verzeihen können. Oder aber auch, weil ihnen selbst etwas angetan wurde, was zum Verlust ihres Selbstwertgefühls geführt hat.

An einem meiner Retreats in Deutschland nahm ein junger Mann teil, dem das Meditieren schwerfiel. Und wie er mir sagte, hatte er auch eine Menge anderer Probleme. Er schaffte es nicht, eine Beziehung langfristig aufrechtzuerhalten. Beruflich kam er nicht voran. Und er hatte das Gefühl, in einem endlosen Winter der Trübsal zu leben. Wann immer sich eine Chance

zum Glücklichein auftat, rannte er blindlings davon. Unbewusst glaubte er, es nicht verdient zu haben, glücklich zu sein. Vielen Menschen geht es so wie diesem jungen Mann.

Vor mir schien er großen Respekt zu haben. Wie ich von Freunden von ihm erfuhr, sah er in mir seinen allwissenden, allliebenden spirituellen Meister! Das war zwar reichlich übertrieben, aber doch auch ein Vorteil. Ich händigte ihm eine Lizenz zum Glücklichein aus, die von keinem Geringeren unterzeichnet war als von der einen Person, die er für unfehlbar hielt. Von mir!

Dieses Papier hielt er so in Ehren, dass

er es ernst nahm. Er ließ es rahmen und hängte es sich an die Wand. Die Lizenz erinnerte ihn immer daran, dass er von einer Autorität, die er anerkannte, die Erlaubnis zum Glücklichein erteilt bekommen hatte. Fortan konnte er es sich gestatten, Momente des Glücks nicht länger zu verschmähen, sondern auszukosten. Und damit lösten sich auch viele seiner Probleme, inklusive die bei der Meditation.

Das einzig Dumme war, dass er mit einem Freund darüber sprach, der meine Glückslizenz dann auf Facebook postete. Und ich wurde mit so vielen Anfragen nach Glückslizenzen überschwemmt, dass ich eine Zeit lang selbst meines

Glückes verlustig ging, weil ich kaum mehr zum Meditieren kam.

Also gebe ich diesem Buch am Ende eine offizielle Glückslizenz bei. Die können Sie ausschneiden, Ihren Namen reinschreiben und im Portemonnaie mit sich tragen, wenn Sie mögen, als ständige Erinnerung daran, dass Sie glücklich sein dürfen. Ein Siegel trägt die Glückslizenz auch. Sie finden sie in diesem Buch ganz hinten nach der letzten Geschichte.



WIE HOCH IST IHR (MARKT-)WERT?



Vor ein paar Jahren wurde ich extra die ganze lange Strecke von Australien nach England eingeflogen, um auf einer renommierten Konferenz über Personalfragen in einem exklusiven Londoner Büroviertel den Eröffnungsvortrag zu halten. Die zu 100 Prozent fremdfinanzierte Reise ermöglichte es mir auch, meine Familie und Freunde in England zu besuchen.

Fünfzehn Minuten bevor ich ans Podium gehen sollte, um meine einstündige Rede zu halten, sagte mir einer der Organisatoren, dass am Eingang zwei Personen stünden, die behaupteten, Verwandte von mir zu sein, und umsonst zuhören wollten. Ich ging

mit ihm hin, und tatsächlich: Es war mein Bruder mit seiner Tochter. Nach einigem Süßholzraspeln (darin bin ich ziemlich gut) konnte ich den Organisator davon überzeugen, die beiden auch ohne Ticket reinzulassen.

In der Pause allerdings knöpfte ich mir meinen Bruder und meine Nichte vor, denn ihr Anliegen war mir doch peinlich.

»Du bist schließlich ein hohes Tier bei der Bank, Bruder. Und du, Nichte, hast auch einen guten Job. Warum also habt ihr nicht einfach den Eintritt bezahlt und damit basta?«

Woraufhin sie mir erklärten, dass sie hätten dreihundert Pfund pro Person

berappen müssen, bloß um mich sechzig Minuten lang reden zu hören.

Aller Ärger war verflogen, als ich meinen Marktwert erfuhr. Und der gab meiner Selbstachtung einen enormen Schub.

Wieder in Australien berichtete ich den leitenden Mönchen meines Klosters immer noch verblüfft, wie viel Geld die Leute ausgeben mussten, um einen Vortrag von mir zu hören. Diplomatisch antworteten sie, mein »Kurs« müsste eigentlich noch viel höher sein als dreihundert Pfund pro Kopf. »Du bist doch unbezahlbar«, sagte einer der Mönche, ein anderer stimmte zu und überhaupt waren sie sich alle, was das

betrifft, überraschend einig. Mit dem Ergebnis, dass sie immer noch keinen Eintritt für meine Vorträge verlangen.

Und wie hoch ist Ihr Marktwert? Genauso hoch wie meiner: Sie sind auch »unbezahlbar«.

Eine Woche nach meiner Rückkehr wurde ich erneut eingeladen, einen Eröffnungsvortrag zu halten, diesmal auf der Jahreskonferenz des British National Health Service im englischen Birmingham. Auch in diesem Fall wären die Organisatoren für alle Kosten aufgekommen. Doch ich sagte mit dem Argument ab, dass allzu häufige Langstreckenflüge der Gesundheit nicht zuträglich sind. Und da es sich hier

immerhin um eine Tagung des staatlichen Gesundheitsdienstes handelte, wäre mir eine Zusage doch einigermaßen scheinheilig vorgekommen.



## DIE MACHT DER STILLE

Im Laufe der letzten Jahre ist der Goldpreis in die Höhe geschneilt. Und da Schweigen ja bekanntlich Gold ist, müsste die Stille heute eigentlich wertvoller sein als je zuvor. Denn so ist es doch: Je seltener Güter werden, desto mehr steigen sie im Wert.

Orte, an denen es wirklich still ist, sind

heutzutage eine Seltenheit. Als ich noch ein Junge war und in London lebte, ging ich oft in die vielen Kirchen und Kathedralen der Stadt, und zwar nicht etwa, weil ich dafür beten wollte, dass der Regen endlich mal aufhört oder so, sondern einfach um eine Zuflucht in der Stille zu finden, die mein überaktives junges Hirn beruhigte und mir ein wenig inneren Frieden schenkte.

Als ich beim letzten Mal in London auch wieder diese Art Trost suchte, entschied ich mich für die gewaltige Westminster Abbey, um dort ein halbes Stündchen in Stille zu meditieren. Doch kaum war ich über die Schwelle getreten, wurde ich bitter enttäuscht. Ein

oder zwei Wochen zuvor hatte man Lautsprecher installiert, die die Kirche mehr oder weniger pausenlos mit aufgezeichneten Predigten und irgendwelchen Ankündigungen beschallten. Die Stille war dahin. Das empfand ich als Frevel und machte auf dem Absatz kehrt.

Seit diesem einschneidenden Erlebnis in der Westminster Abbey schätze ich die Stille so sehr, dass ich in allen Klöstern und Tempeln meines Einflussbereiches versuche, Oasen der Stille einzurichten, Orte der Ruhe, die ich gegen alle Widrigkeiten verteidige.

Der Bauinspektor unserer Ortsverwaltung bestand auf einem

persönlichen Termin mit mir. Ich machte mir schon Sorgen, dass vielleicht irgendetwas mit der Bausubstanz unseres Klosters nicht stimmen könnte, aber die zerstreute er sofort. Er war nur gekommen, um sich bei mir zu bedanken.

Wie er sagte, war er schon seit vielen, vielen Jahren seitens der Stadt für die Abnahme aller Neubau- und Sanierungsprojekte verantwortlich. Ein stressiger Job, denn die Bauherren wollten ständig nur Kosten sparen, während er auf Sicherheit und Qualität achten musste. Wann immer er am Ende seiner Kräfte war, fuhr er zu unserem Kloster und stellte den Wagen auf dem Parkplatz ab. Aussteigen musste er gar



nicht, einfach ruhig dazusitzen und die Stille in sich aufzusaugen genügte ihm vollkommen, um seine Müdigkeit und Anspannung loszuwerden.

Unzählige Stunden hatte der Inspektor so auf unserem Gelände entspannt. Der Klosterparkplatz war sein geheimer Zufluchtsort vor dem vielen Stress im Job gewesen. Doch jetzt, teilte er mir mit, wollte er bald in Pension gehen. Aber nicht, ohne zuvor seine Dankbarkeit für die Stille auf unserem Parkplatz zum Ausdruck zu bringen.

Im Unterschied zu klerikalen Anlagen, in denen mehrmals am Tag Trommeln geschlagen werden oder riesige Glocken ertönen, entwickeln die Klöster, die der

stillen Meditation der Mönche dienen, eine spürbare Aura des Friedens. Nach vielen Jahren oder gar Jahrhunderten wird die Stille dort genauso handfest wie die Mauersteine des Tempels, die sie Tag für Tag einsaugen, so tröstlich wie eine Schale mit warmer Suppe an einem kalten Winterabend und so sanft und beruhigend wie eine liebevolle Umarmung. Predigten und Worte der Weisheit sind gar nicht nötig. Die Stille ist Lehrer und Heiler genug.

Ein Freund von mir erzählte mir einst vom Besuch eines Tempels der Stille in Bangkok. Beim Betreten der Anlage bemerkte er eine Frau, die schluchzend und allein auf einer Bank saß. Da er sich

mit der thailändischen Kultur nicht auskannte, traute er sich nicht, sie anzusprechen und ihr seine Hilfe anzubieten, sondern setzte seinen Weg in eines der Gebäude fort.

Als er eine halbe Stunde später wieder herauskam, saß die Frau immer noch allein auf ihrer Bank, aber sie weinte nicht mehr. Also ging er jetzt auf sie zu und fragte, ob er irgendetwas für sie tun könne.

In gutem Englisch erklärte ihm die Frau, sie habe gerade etwas sehr Tragisches erlebt und sei so verzweifelt gewesen, dass sie zum Kloster gegangen sei, um sich zu beruhigen. Einen Rat von den Mönchen hatte sie nicht benötigt und

auch das Hilfsangebot des Fremden quittierte sie nur mit einem freundlichen »Nein, danke«. Die ruhige Bank und die Möglichkeit, hier sitzen und so lange weinen zu können, wie sie wollte, ohne von irgendjemandem gestört zu werden, hatten vollauf genügt, dass es ihr jetzt schon wieder viel besser ging. Lächelnd wollte sie aufstehen.

»Was ist Ihnen denn so Tragisches zugestoßen, wenn ich fragen darf?«, erkundigte sich der Fremde.

»Ach«, antwortete die Frau, »ich habe meine Autoschlüssel verloren.«



# INNERE STILLE

Laotse, der berühmte Begründer des Taoismus, ließ sich bei seinen täglichen Abendspaziergängen immer von einem anderen seiner Schüler begleiten. Dabei hatte er die feste Regel eingeführt, dass dieser während der ganzen Zeit kein einziges Wort von sich geben durfte.

Eines Tages wurde einem neuen Schüler die Ehre zuteil, den großen Meister zu begleiten. Gerade als sich die Sonne anschickte, hinter dem Horizont zu versinken, erreichten sie den höchsten Punkt eines Bergzuges. Im Westen wurde das Firmament von purpurnen, goldenen und gelblichen Strahlen durchzogen, die anmuteten wie die flatternden Banner

einer himmlischen Jubelfeier.

Angesichts dieses Naturschauspiels entfuhr dem jungen Schüler Laotses ein ehrfurchtsvolles »Was für ein herrlicher Sonnenuntergang!«

Damit hatte er gegen das strikte Sprechverbot verstoßen. Der Meister wandte sich wortlos um und stieg den Berg hinab. Er verfügte, dass ihn dieser Schüler nie wieder würde begleiten dürfen. Er hatte die Regel gebrochen.

Die Freunde des jungen Mannes versuchten ein gutes Wort für ihn einzulegen. Schließlich hatte er doch bloß einen, noch dazu sehr kurzen Satz gesagt. Und überhaupt: Was konnte die Äußerung von Begeisterung über einen

derart wundervollen Sonnenuntergang schon schaden?

Laotse erklärte: »In dem Moment, in dem mein Schüler ›Was für ein herrlicher Sonnenuntergang!‹ sagte, nahm er ihn schon gar nicht mehr wahr, sondern fasste ihn nur noch in Worte.«

Ob man etwas beschrieben bekommt oder es selbst erlebt macht einen großen Unterschied, ähnlich wie der Unterschied zwischen einem Wegweiser und dem Ort, auf den er hinweist. Denken ist nicht dasselbe wie Wissen.

Wie aber finden wir zur inneren Stille? Manche sind so versessen darauf, nachzudenken, dass sie behaupten, gar nicht damit aufhören zu können.

Doch die folgende Übung wird Ihnen zeigen, wie leicht es ist, zur inneren Stille zu gelangen, und wie angenehm sie sich anfühlt.

*1. Setzen Sie sich bequem hin, schließen Sie die Augen und widmen sich ein oder zwei Minuten lang der Entspannung Ihres Körpers.*

*2. Statt sich in Gedanken zu verlieren, rezitieren Sie eine Minute lang immer wieder die Worte namo tassa.*

*3. Als Nächstes beginnen Sie damit, zwischen den einzelnen Silben kleine Pausen einzulegen: Na ... Mo ... Tas ... Sa ... Na ... Mo ... Tas ... Sa ... und so weiter.*



4. *Verlängern Sie die Pausen zwischen den Silben nach und nach: Na ..... Mo ..... Tas ..... Sa ...*

5. *Sollte sich in den Pausen ein Gedanke einstellen, können Sie sie wieder etwas verkürzen. Dadurch wird das Denken zurückgedrängt. Anschließend können Sie die Pausen, die Sie einlegen, wieder ausdehnen.*

6. *Über kurz oder lang wird zwischen den einzelnen Silben ein Freiraum entstehen. Und in diesem Freiraum können Sie die unbeschreibliche innere Stille selbst erleben.*

Was *namo tassa* bedeutet, spielt übrigens keine Rolle. Es ist sogar

besser, wenn Sie es nicht wissen, denn sonst fangen Sie nur gleich wieder mit dem Denken an.



## WOHLTÖNENDES SCHNARCHEN

In meinem ersten Jahr als Mönch im Nordosten Thailands fand ein dreitägiges Dorffest statt. Elektrizität gab es in jenem Ort zu der Zeit zwar noch nicht, dafür aber benzinbetriebene Generatoren, Verstärker und riesige Lautsprecher. Und obwohl das Dorf über einen Kilometer weit entfernt war, hat der Partylärm den Frieden unseres

Klosterlebens doch erheblich gestört.

Seit jeher lehrt der Buddhismus die Philosophie des »Lebens und leben Lassens«, doch als das Fest am ersten Tag noch um zwei Uhr morgens lautstark in vollem Gange war, beschlossen wir, um einen »Schlafen-und-schlafen-lassen«-Kompromiss zu ersuchen. Schließlich beginnt der Mönchsalltag jeden Morgen um drei Uhr.

Wir fragten den Veranstalter, ob das Fest nicht bitte an den nächsten Tagen um eins beendet werden könne, damit wir wenigstens noch zwei Stunden Schlaf bekämen. Die Antwort war ein höfliches Nein. Also schickten wir eine Delegation zu unserem hochverehrten

Lehrer Ajahn Chah, um ihn zu bitten, an unserer statt noch einmal mit dem Veranstalter zu sprechen. Denn wir wussten, dass er Ajahn Chah keinen Wunsch abschlagen konnte.

Bei dieser Gelegenheit erteilte uns Ajahn Chah folgende Lehre: »Nicht die Geräusche stören euch, sondern ihr stört euch an den Geräuschen!«

Mit so einem Ratschlag hatten wir zwar nicht gerechnet, aber er funktionierte.

Der Lärm drang zwar immer noch in unsere Ohren, ging uns aber nicht mehr auf den Geist. Wir hatten Frieden mit der Unannehmlichkeit geschlossen. Schließlich handelte es sich insgesamt ja

nur um drei Tage, und die waren schnell vorbei.

Viele Jahre später stattete der Bruder eines Mönchs unserem Kloster in Australien einen Besuch ab. Leider waren zu der Zeit alle Gästeräume belegt, sodass der Mönch mich fragte, ob sein Bruder wohl bei ihm schlafen könne, nur für eine Nacht. Schließlich hätten sie sich in ihrer Kindheit und Jugend auch schon ein Zimmer geteilt.

»Aber inzwischen seid ihr viel älter geworden«, gab ich zu bedenken, »und schnarcht wahrscheinlich beide.« Als der Mönch jedoch meinte, das sei kein Problem, erlaubte ich es ihm.

Der Bruder schlief als Erster ein und

schnarchte wie erwartet so laut, dass unser Mönch kein Auge zutat. Erschöpft und müde erinnerte er sich an den Hinweis, den er erhalten hatte: »Nicht die Geräusche stören euch, sondern ihr stört euch an den Geräuschen!«

Also begann er mit seiner Wahrnehmung des Schnarchens zu spielen, indem er sie in der Fantasie mit einer beruhigenden klassischen Melodie überlagerte. Am Schnarchen selbst änderte sich dadurch zwar nichts, doch nahm er es jetzt anders wahr.

Als er am nächsten Morgen aufwachte, war das Letzte, woran er sich von der vergangenen Nacht erinnerte, der Eindruck, dass sein Bruder höchst

melodiös geschnarcht hatte!

Wenn also Ihr Mann schnarcht, stellen Sie sich doch vor, dass Sie Grateful Dead hören oder irgendeine andere Musik, die Sie mögen.

Schlägt der Hund mitten in der Nacht an, könnten Sie beispielsweise versuchen, sein Bellen als eine Neuinterpretation von Tschaikowskys *Ouvertüre 1812* zu empfinden oder was auch immer Ihnen einfällt. Wenn man dem Lärm schon nicht entkommt, kann man ihn immer noch anders wahrnehmen.



# DIE ZWISCHENMOMENTE

Wir verwenden in diesem Leben viel Zeit darauf, von irgendwo aufgebrochen und noch nicht woanders angekommen zu sein. Das sind die »Zwischenmomente« des Lebens. Und wir vergeuden sie nur allzu oft.

Bevor ich Mönch wurde und noch als Lehrer an einer Highschool beschäftigt war, teilte mir ein Kollege mit, er habe eine neue, viel bessere Stelle gefunden. Die war ihm sicher, aber er kam nicht sofort aus seinem bisherigen Vertrag heraus. Also musste er sechs lange Monate ausharren, bevor er seinen Traumjob antreten konnte. Gelegentlich,



sagte er mir, ertappe er sich bei dem Wunsch, dieses halbe Jahr wäre schon vorbei.

»Das Leben ist eigentlich viel zu kurz, als dass ich es mir leisten könnte, diese sechs Monate einfach abzuschreiben, aber genau das tue ich gerade.«

Und wie viele Stunden, Tage, Monate haben Sie schon damit vergeudet, auf irgendetwas zu warten: auf den Abflug Ihrer Maschine, den Feierabend oder die Geburt des Babys? Leider besteht ein großer Teil unseres Daseins aus solchen Zwischenmomenten.

Wenn wir endlich zur Kenntnis nehmen, wie viel Leben wir so verschleudern, wird das die »Mordrate« in der

Gesellschaft drastisch verringern. Dann hören die Leute nämlich auf, die Zeit totzuschlagen.

Und wir sind nicht mehr so fixiert darauf, ans jeweilige Ziel zu kommen, sondern können die Reise genießen, uns entspannen, wenn wir im Stau stecken, im Zug das Gespräch mit Fremden suchen und die vielen Abenteuer erleben, die es nur in den kostbaren Zwischenmomenten des Lebens zu entdecken gibt.



**MENSCHENWESEN ODER  
MENSCHENGEHER?**

Menschenwesen findet man heutzutage selten. Ständig sind sie irgendwohin unterwegs, so gut wie nie auch mal wirklich hier. Deswegen bin ich oft versucht, sie »Menschengeher« zu nennen, auch wenn es etwas holprig klingt. Die Kunst des bloßen Seins ist uns abhandengekommen.

Als ich einmal am Wochenende im Tempel war, um liegengebliebenen Papierkram zu erledigen, bekam ich den Anruf eines alten Freundes, der sich nach mir erkundigen wollte.

»Prima, es geht voran«, antwortete ich.

»Voran, aha, wohin denn?«, gab er weise zurück.

Ich verstand sofort, was er meinte, und

schaltete gleich einen Gang zurück.

»Du hast mich ertappt«, sagte ich leicht beschämt. »Wenn ich in dem Tempo weitermache, komme ich wahrscheinlich höchstens allzu früh ins Grab.« Darüber mussten wir beide ein bisschen lachen.

Wenn Sie auch so ein »Menschengeher« sind, sollten Sie sich fragen: »Wohin will ich eigentlich? Und wann, wenn überhaupt, komme ich an?«

Was mich betrifft, so bin ich bereits angekommen. Ich habe es bis hierher geschafft und darf mich nun mit Fug und Recht als Menschenwesen bezeichnen. In diesem »Hier« ist es sehr angenehm. Und ich kann jedem nur empfehlen, mal vorbeizukommen und ein Weilchen zu

bleiben, statt ständig hin und her zu rasen.

Wenn sich heute Freunde danach erkundigen, wie es so geht, sage ich immer: »Danke, aber ich bin einfach nur hier!«



## DON'T WORRY, BE HOPEY!

Angst heißt, an alles zu denken, was in der Zukunft schiefgehen könnte. Bei dieser unnötigen Sorge handelt es sich um eine kognitive Erkrankung, die in unserer modernen Welt epidemische Ausmaße angenommen hat.

Das Gegenmittel ist, an alles zu denken, was in der Zukunft gut laufen könnte. Das erhöht, nebenbei gesagt, auch die Wahrscheinlichkeit, dass es tatsächlich so kommt. Auf diese Weise bringen Sie Hoffnung in Ihre Zukunft statt Negativität.

Machen Sie sich also keine Sorgen, sondern seien Sie grundlegend optimistisch. Oder wie der Australier sagt: *Don't worry. Be hopey!*

Vor langer Zeit sagte einmal ein ebenso weiser wie unorthodoxer geistlicher Führer, dass es in der Welt nur zwei Arten von Religionen gibt:

*1. Solche, die die Wahrheit verbiegen,*

*damit sie ihrem Glauben entspricht,  
und*

*2. solche, die ihren Glauben der  
Wahrheit anpassen.*

Er selbst war Anhänger des zweiten Typus von Religion und stets bereit, auch hochgeschätzte Dogmen oder Rituale aufzugeben, wenn sie mit den Tatsachen kollidierten.

Unter den Traditionalisten brachte ihm das natürlich viele Feinde ein. Und diese sahen auch bald eine Möglichkeit, ihn zu vernichten.

Sie rissen Äußerungen, die er in seinen vielen öffentlichen Vorträgen gemacht hatte, aus dem Zusammenhang und beschuldigten ihn der Häresie. Vor

Gericht wurde er für schuldig befunden und erhielt die Todesstrafe.

Nach Verkündung des Urteils seufzte der geistliche Führer laut auf: »Ach, wie schade! Ich hatte doch vor, der Gemahlin des Ehrenwerten Richters eine einfache Form der Meditation beizubringen, damit sie keinen Streit mehr mit ihm suchen muss. Das wird mir jetzt wohl nicht mehr möglich sein. Und sie lernt nie, etwas entgegenkommender zu werden. Das tut mir ja so leid!«

»Kennt Ihr denn eine Meditationsmethode, die bewirkt, dass meine Frau nicht mehr mit mir zankt?«, fragte der Richter neugierig.

»Mir sind alle Arten der Meditation



bekannt, Euer Ehren«, antwortete der Verurteilte.

»Hm«, überlegte der Richter. »Na gut, ich setze die Todesstrafe für zwölf Monate aus, damit Ihr meiner Frau beibringt, nicht mehr mit mir zu streiten. Sollte sie übers Jahr aber immer noch zanksüchtig sein, werde ich der Vollstreckung des Urteils persönlich beiwohnen. Die Verhandlung ist damit geschlossen.«

Während der geistliche Führer den Gerichtssaal verließ, um zwölf Monate lang ein freier Mann zu sein, fragten seine Anhänger, was das denn für eine machtvolle Meditation sei, mit deren Hilfe man sogar Ehefrauen dazu bringen

könne, sich nicht mehr mit ihren Männern zu streiten.

»Keine Ahnung«, antwortete der geistliche Führer. »Eine solche Methode kenne ich bislang nicht, aber das kommt ja vielleicht noch! Und überhaupt: Wer weiß schon, was in den nächsten zwölf Monaten so alles geschehen mag. Die Frau des Richters könnte das Zeitliche segnen, was dazu führt, dass sie ihren Gemahl nicht mehr anblafft. Oder vielleicht sterbe auch ich bis dahin eines natürlichen Todes. Wie dem auch sei, jetzt kann ich erst einmal ein ganzes Jahr lang in Freiheit genießen. Und ihr, denkt immer an den Spruch: ›Don't worry, be hopey!‹«



## GAST, NICHT EIGENTÜMER

Leute, die mein Kloster besuchten, versicherten mir immer wieder, wie ruhig und schön es doch hier sei. Ich meine aber, die spinnen doch. Sahen sie denn die viele Arbeit nicht, die hier anfiel? Gebäude und Grundstück mussten instandgehalten, die jungen Mönche ausgebildet werden. Und all die Fragen, mit denen mich diese Besucher löcherten, verlangten auch nach einer Antwort. Für mich war das Kloster mehr wie ein Arbeitslager, in dem ich alle Hände voll zu tun hatte. Irgendwas war

da falsch. Und ich fand auch bald heraus, was: meine Einstellung.

Also änderte ich meine Einstellung.

Einmal die Woche, meistens montags, tue ich seither den ganzen Morgen über so, als wäre ich Besucher und nicht Eigentümer des Klosters, in dem ich seit dreißig Jahren lebe. Als Gast muss ich mich weder um Gebäude noch Grundstück kümmern. Die Ausbildung der Mönche geht mich nichts an. Und ich muss auch keine Fragen beantworten. An einem solchen Vormittag kann ich das Kloster genauso wahrnehmen, wie die Besucher es tun. Und ich weiß jetzt, dass sie recht haben: Das Kloster ist tatsächlich ruhig und schön. Solange es

einem nicht gehört.

Diese Methode versuche ich auch meinen Freunden nahezubringen. Und Sie, tun Sie doch auch einmal pro Woche, vielleicht am Wochenende, für ein paar Stunden lang so, als wären Sie zu Besuch in dem Haus, in dem Sie leben.

Machen Sie etwa den Abwasch, wenn Sie bei anderen Leuten zu Gast sind? Saugen Sie ihre Teppiche oder wischen Sie Staub? Natürlich nicht. Mähen Sie ihnen den Rasen? I wo! Und Sie haben auch kein schlechtes Gewissen, wenn Sie all diese Arbeiten nicht erledigen, schließlich ist es ja nicht Ihre Bude, Sie sind nur auf Besuch hier.

Wenn Sie sich vorübergehend vorstellen, in Ihrem eigenen Haus nur eine Gastrolle zu spielen, werden Sie feststellen, wie ruhig und schön es dort ist. Sie können sich ausruhen, ganz ohne schlechtes Gewissen. Denn es gibt hier für Sie ja nichts zu tun. Sie sind nur zu Besuch.



## NICHT NUR ACHTSAM, SONDERN GÜTIG ACHTSAM

Eines Abends brach eine wohlhabende Dame zu ihrem Meditationskurs auf. Da es in der Nachbarschaft in der letzten

Zeit vermehrt zu Einbrüchen gekommen war, befahl sie dem Wachmann am Tor vor ihrem Anwesen, besonders gut aufzupassen.

Als sie wieder nach Hause kam, war die Villa ausgeraubt. »Ich habe Ihnen doch extra noch gesagt, dass Sie achtsam sein sollen«, beschimpfte sie den Wachmann. »Sie haben mich sehr enttäuscht!«

»Aber ich *war* achtsam, Ma'm«, verteidigte sich der Wachmann. »Als ich sah, dass die Einbrecher in die Villa eingedrungen sind, habe ich genau registriert: ›Einbrecher gehen ins Haus. Einbrecher gehen ins Haus.« Als ich sie dann mit Ihrem ganzen Schmuck wieder

rauskommen sah, habe ich registriert:  
›Der Schmuck wird entwendet. Der Schmuck wird entwendet.« Danach sind sie wieder rein, und als sie mit dem Safe rauskamen, habe ich genau registriert:  
›Der Safe wird geklaut. Der Safe wird geklaut.« Da sehen Sie mal, wie achtsam ich war.«

Achtsamkeit allein genügt offenbar nicht. Hätte der Wachmann seiner Arbeitgeberin gegenüber nicht nur Achtsamkeit walten lassen, sondern auch Güte, hätte er die Polizei gerufen. Wenn wir nun beides zusammenfügen, erhalten wir das, was ich »gütige Achtsamkeit« nenne.

Vor Jahren hatte ich einmal eine



Lebensmittelvergiftung. In meiner Traditionslinie sind wir Mönche ja auf die Lebensmittelspenden angewiesen, die uns unsere Laienunterstützer täglich zukommen lassen. So wissen wir nie, was genau wir eigentlich zu uns nehmen, und stecken uns oft Dinge in den Mund, mit denen der Magen nicht klarkommt. Gelegentliche Bauchschmerzen gehören für uns also zu den Berufsrisiken.

Diesmal aber war es schlimmer als ein normales Magengrummeln. Ich wurde von den quälenden Krämpfen einer waschechten Lebensmittelvergiftung geschüttelt.

Statt ins Krankenhaus zu gehen, wie es jeder vernünftige Mönch getan hätte,

versuchte ich es mit gütiger Achtsamkeit. Ich widerstand der natürlichen Neigung, den Schmerzen auszuweichen, und spürte so intensiv wie möglich in die Empfindung hinein. Das heißt Achtsamkeit: ein Gefühl möglichst exakt wahrzunehmen, ohne in irgendeiner Weise darauf zu reagieren. Dann fügte ich Güte hinzu. Ich öffnete den Schmerzen die Tür zu meinem Herzen und begegnete ihnen mit emotionaler Wärme. Daraufhin signalisierte mir die Achtsamkeit, dass sich meine Eingeweide aufgrund der gütigen Beachtung, die ich den Schmerzen schenkte, etwas entspannten und es schon ein bisschen weniger wehtat. Also

ließ ich noch mehr Güte einfließen. Und während sie beruhigend auf meine Verdauungsorgane einwirkte, wurden die Schmerzen immer erträglicher. Nach nur zwanzig Minuten waren sie vollkommen verschwunden. Ich fühlte mich so gesund und entspannt, als hätte ich nie eine Lebensmittelvergiftung gehabt.

Und die war wirklich heftig gewesen. Was für höllische Krämpfe! Doch gütige Achtsamkeit hatte sie in ihre Schranken verwiesen. Was mit den Bakterien war, die sie verursacht hatten, weiß ich nicht, aber das war mir auch egal. Die Schmerzen waren vollkommen verschwunden.

Soweit nur ein persönliches Beispiel

für die Macht der gütigen Achtsamkeit.

Gütige Achtsamkeit führt zu Entspannung. Sie verschafft sowohl dem Körper als auch dem Geist Erleichterung. Und der Welt. Denn gütige Achtsamkeit ermöglicht Heilung. Seien Sie also nicht nur achtsam, sondern *gütig* achtsam.



## DER WOHLMEINENDE GELDAUTOMAT

Thomas (dies ist nicht sein richtiger Name) war mehrere Monate lang zum Meditieren bei uns in Australien im

Kloster gewesen, bevor er nach Deutschland zurückflog, um sein Studium fortzusetzen. Er hat mir die folgende Geschichte erzählt, in der ihm die gütige Achtsamkeit zu zwanzig Euro verhalf, als er sie wirklich dringend brauchte.

An Thomas' erstem Studientag an seiner deutschen Universität kam er auf dem Campus an einem Geldautomaten vorbeigelaufen, der ein komisches Geräusch von sich gab. »So etwas wie ein Gurgeln«, wie Thomas es ausdrückte. Er stellte sich vor, es wäre eine Art Willkommensgruß der Uni gewesen.

Von da an ließ er seinem Freund, dem

Geldautomaten, jeden Tag, wenn er an ihm vorbeilief, Gedanken der Güte zukommen: »Mögen dir die Banknoten nie ausgehen«, »Möge keiner deiner Kunden jemals auf dich einschlagen, wenn er merkt, dass er nichts mehr auf dem Konto hat«, »Mögest du nie einen Kurzschluss erleiden« und dergleichen.

Monate später saß Thomas mittags nur wenige Meter von seinem Freund, dem Geldautomaten, entfernt im warmen Sonnenschein und aß ein Brot, als er plötzlich das vertraute Gurgeln wieder hörte. Er drehte sich um und sah, wie ein Zwanzig-Euro-Schein im Ausgabeschacht des Geräts erschien.

Mehr als fünfzehn Minuten hatte

Thomas da gegessen, und in der ganzen Zeit hatte sich niemand dem Automaten genähert, geschweige denn versucht, Geld zu ziehen. Also trat er an den Apparat heran, nahm den Schein und schwenkte ihn auffällig in der Luft, um herauszufinden, ob jemand Anspruch auf ihn erhob. Niemand meldete sich. Thomas, der arme Student, bedankte sich bei seinem Freund, dem gütigen Automaten, und steckte das Geld ein.

Ich habe Thomas mehrfach gefragt, ob sich die Geschichte auch tatsächlich so abgespielt hat. Und er bestätigte es so oft, dass ich heute fest davon überzeugt bin, dass er die Wahrheit sagte. Also seien Sie bitte nett zu den

Geldautomaten, denn wer weiß, vielleicht ist ja eines Tages auch mal einer nett zu Ihnen. Und gütig.



## GÜTIGE ACHTSAMKEIT UND STILLE

Heutzutage versuchen es viele mit der Meditation. Und meistens ist das Problem dabei, dass sie ihren Geist partout nicht gezähmt bekommen. Egal, wie sehr sie sich auch anstrengen, sie können einfach nicht aufhören zu denken. Warum wohl?

Bei einer Frau klingelt das Telefon. Sie geht ran. »Hallo, hier ist K. F. Hast du



Zeit und Lust, heute Nachmittag einen Kaffee mit mir trinken zu gehen?«

»Klar«, sagt die Frau.

»Prima«, fährt K. F. fort. »Wir gehen in den Coffeeshop, den ich so gern mag, und nicht in den, wo du immer rumhängst. Du nimmst einen Espresso statt dieser ewigen cholesterinhaltigen Latte-Dingsbums, die du so gern trinkst. Dazu gibt's für dich genauso einen Blaubeermuffin wie für mich und nicht das labbrige Süßzeug, das ich dich sonst immer essen sehe. Wir suchen uns ein ruhiges Eckchen, ich möchte im Gegensatz zu dir nämlich lieber im Lokal sitzen als auf der Straße. Und dann diskutieren wir über Politik und auf gar

keinen Fall über diesen ganzen spirituellen Hokusfokus, den du pausenlos von dir gibst. Ach ja, und wir bleiben genau sechzig Minuten, also keine fünfzig oder siebzig, sondern exakt eine Stunde, weil ich das nämlich so will.«

»Hm«, macht die Frau, die ein ziemlich schnelles Köpfchen hat. »Da fällt mir grad ein: Ich muss am Nachmittag zum Zahnarzt. Sorry, K. F., aber heute geht's nicht.«

Würden Sie gern mit einer Person zum Kaffeetrinken gehen, die das Lokal bestimmt, Ihnen sagt, was Sie zu bestellen haben, wo Sie sitzen und worüber gesprochen wird? Mit

Sicherheit nicht. Und falls Sie es nicht schon gemerkt haben: »K. F.« steht für Kontrollfreak.

Und nun übertragen Sie das mal bitte auf die Meditation. »Geist, hör jetzt mal zu. Ab sofort wird meditiert. Du wirst den Atem beobachten, weil ich es so will, und nicht hierhin und dorthin springen, wie du gerade lustig bist. Du richtest die Aufmerksamkeit auf deine Nasenspitze, weil ich es so will, und nicht auf die Straße. Und dann sitzt du genau sechzig Minuten lang da. Hörst du! Keine Minute weniger oder mehr.«

Wenn auch Sie zu den Kontrollfreaks gehören, die ihren Geist behandeln wie einen Sklaven, dürfen Sie sich nicht

wundern, wenn er ständig auf der Flucht vor Ihnen ist. Sinnlose Erinnerungen wird er hervorkramen, vollkommen unrealistische Pläne schmieden, sich die irrsten Fantasien zusammenspinnen oder Sie einschlafen lassen – alles nur, um Ihnen zu entkommen.

Deshalb können Sie nicht ruhig dasitzen und meditieren.

Erneut klingelt bei der Frau das Telefon. Auch diesmal geht sie ran. »Hallo, hier ist G. A. Hast du Zeit und Lust, am Nachmittag mit mir einen Kaffee trinken zu gehen? Welches Lokal schlägst du vor? Worauf hast du Appetit? Du kannst sagen, wo du am liebsten sitzen möchtest, wir sprechen über die

Themen, die dich umtreiben, und bleiben, solange du möchtest.«

»Eigentlich müsste ich heute Nachmittag zum Zahnarzt«, entgegnet die Frau. »Aber weißt du was? Das verschieb ich und geh stattdessen lieber mit dir einen Kaffee trinken.« Die beiden treffen sich und machen es sich so nett miteinander, dass sie viel länger bleiben als gedacht. Und »G. A.« steht natürlich für gütige Achtsamkeit.

Was halten Sie davon, so zu meditieren, als wäre Ihr Geist einer Ihrer besten Freunde? »Hey, Kumpel! Hättest du jetzt Lust auf eine Runde Meditation? Was willst du sehen? Wie willst du sitzen? Und du sagst mir auch, wie lange, ja?«

Wenn Sie Ihren Geist mit gütiger Achtsamkeit behandeln, wird er nicht mehr hierhin und dorthin rennen. Denn dann ist er gern bei Ihnen. Ihr hängt zusammen rum, entspannt euch – und das viel länger, als Sie je gedacht hätten.



## KEINE ANGST

Eines Abends saß ich kurz nach Sonnenuntergang in einem Teil des noch verbliebenen natürlichen Dschungels Nordthailands und meditierte. Es dunkelte und das Dorf war viele Meilen entfernt. Ein Mönch kann beim

Meditieren sehr still werden, wenn weit und breit kein Mensch ist und rund um ihn herum nur Natur. Das Einzige, was ich hörte, waren die Geräusche des Waldes. Dieses Hintergrundsummen, das ich zu der Zeit schon gut kannte, trug dazu bei, dass ich schnell ganz ruhig und friedlich wurde.

Bis, ja ... bis ich hörte, wie sich mir ein Tier näherte.

Die meisten Tiere des thailändischen Dschungels sind vollkommen harmlos. In diesem hier aber gab es auch Tiger, Bären und Elefanten. Sie alle konnten einen schwer verletzen oder sogar töten. Wir hatten da fürchterliche Geschichten gehört. Die alten Männer aus dem Dorf

sagten immer, die großen Tiere würden uns Mönche gewöhnlich in Ruhe lassen, aber man weiß ja nie. Über die Mönche, die von den Tigern, Elefanten und Bären nicht in Ruhe gelassen wurden, erfuhr man im Dorf schließlich nichts, weil diese nicht mehr in der Lage gewesen waren, von ihrem Tod zu berichten.

Um auf Nummer sicher zu gehen, spitzte ich die Ohren. Aus den Geräuschen, die das Tier machte, das sich mir näherte, schloss ich, dass es sich um etwas ziemlich Kleines handeln musste. Also kein Grund zur Besorgnis. Ich nahm meine Meditation wieder auf.

Das Tier kam näher und seine Geräusche wurden lauter. Jetzt machte



ich mir allmählich Sorgen. Ich lauschte achtsam, gebrauchte meinen Verstand und kam zu dem Schluss, dass ich die Größe des Tieres unterschätzt hatte. So, wie es sich durchs Unterholz schlich, hörte es sich zumindest mittelgroß an, vielleicht eine Zibetkatze. Auch das war nicht weiter besorgniserregend. Also nahm ich meine Meditation erneut auf.

Dann wurde das Geräusch laut, aber wirklich laut. Das Knirschen der Blätter auf dem Boden und das Knacken von Zweigen sagten mir, dass es sich hier um ein großes Tier handelte, ein sehr großes, und dass es direkt auf mich zukam. Ich unterbrach die Meditation. Mein Herz raste. Ich war so voller

Angst, dass ich die Augen öffnete, meine Taschenlampe anknipste und mich auf die Suche nach einem Tiger, Elefanten oder Bären machte. Bereit, um mein Leben zu laufen.

Nach einigen Sekunden sah ich die Bestie im Strahl meiner Taschenlampe: eine winzige Maus.

Daraus lernte ich, dass Angst die Dinge vergrößert. Wenn man Angst hat, hören sich die Geräusche eines Mäuschens an, als wäre ein mönchsfressender Tiger im Anmarsch. Die Angst macht aus einem Wehwehchen die tödlichste Form von Krebs und ein simpler Ausschlag wird zur Beulenpest. Angst bläht alles auf.



## DER SARG

Spätabends kam ein Mann aus dem Tempel. Er beschloss die Abkürzung am Friedhof vorbei zu nehmen. Als Naturwissenschaftler glaubte er nicht an Geister, das jedenfalls erzählte er immer seinen Freunden.

Ich weiß nicht, woran es liegt, aber in der Nähe von Friedhöfen stehen die Straßenlaternen nicht so nahe beieinander wie anderswo. Aber vielleicht kommt es einem auch nur so vor. Und im Dunkeln haben Friedhöfe immer etwas Unheimliches, ob man nun

an Geister glaubt oder nicht.

Nachdem er schon halb daran vorbei war, fühlte sich der Mann etwas besser. Plötzlich war ihm, als habe er ein merkwürdiges Geräusch gehört, als werde er verfolgt. Aber er verwies diese Wahrnehmung ins Reich seiner Fantasie und ging weiter.

Doch nein! Irgendetwas folgte ihm tatsächlich. Also beschleunigte er seine Schritte ein wenig. Das Ding, das sich ihm an die Fersen geheftet hatte, erhöhte ebenfalls das Tempo. Er versuchte sich einzureden, dass ihm sein Gehirn einen Streich spielte, doch dann, obwohl er es gar nicht wollte, drehte er sich doch um. Ein böser Fehler!

Seine Augen weiteten sich voller Entsetzen. Sein Kinn begann unkontrolliert zu zittern. Alle Farbe wich aus seinem Gesicht. Das, was ihm da folgte, in einer Entfernung von nur wenigen Metern, war ein Sarg. Ein lotrechter Sarg, bedeckt mit Spinnweben und loser Erde. Rumpel! Rumpel! Rumpel!

Er rannte los. Der Sarg kam Rumpel! Rumpel! hinter ihm hergerumpelt. Holte auf.

Der Mann rannte so schnell er konnte weiter bis zum Ende des Friedhofs, in der Hoffnung, dass der Sarg dort stehen bleiben würde. Aber nein! Er folgte ihm die Straße entlang. Rumpel! Rumpel!

Rumpel! Kam näher und näher. Schweißüberströmt befahl der Mann seinen Beinen, schneller zu laufen, aber sie verweigerten ihm den Gehorsam.

Glücklicherweise war sein Haus nicht mehr weit. Als er es erreicht hatte, sprang er über das Gartentor und lief auf seine Haustür zu. Der Sarg rumpelte schwer gegen das Gartentor, rumpel, rumpel, mit immer mehr Nachdruck. Der Mann erreichte die Tür, griff hastig nach den Schlüsseln in seiner Tasche. Mit einem lauten Rumpeln brach der Sarg durch das Gartentor. Der Mann ließ die Schlüssel fallen. Der Sarg kam auf ihn zugerumpelt. Panisch hob der Mann die Schlüssel auf, fand aber nicht gleich den

passenden. Der Sarg hatte ihn fast erreicht. Endlich: der richtige Schlüssel! Er steckte ihn ins Schloss, öffnete, stürzte ins Haus und schlug dem Sarg die Haustür vor der Nase zu – aber kann man bei Särgen überhaupt von Nasen sprechen? Der Mann schwitzte und zitterte am ganzen Leib, fühlte sich in seinem Haus aber in Sicherheit.

Rumpel! Der Sarg schlug gegen die Tür. RUMPEL! Donnerte mit größerer Kraft gegen das Holz. RUMPEL! Die Angeln drohten schon nachzugeben. Voller Entsetzen rannte der Mann die Stufen hoch, um sich in den einzigen Raum des ganzen Hauses zu flüchten, der sich abschließen ließ. Gerade als er auf

halber Treppe einen Blick über die Schulter warf, sah er den Sarg mit übernatürlicher Kraft die Haustür niederreißen. Mit einem Satz war der Mann im Badezimmer und verriegelte die Tür hinter sich. Sein Herz schlug wie verrückt.

Er hörte den Sarg die Stufen hochpoltern. Gegen die Badezimmertür donnern. RUMPEL! Und schon war sie eingedrückt. Jetzt sah der Mann keinen Ausweg mehr. Der Sarg kam auf ihn zu. Instinktiv griff der Mann nach dem nächstbesten Gegenstand und schleuderte ihn gegen den Sarg. Es war eine Flasche mit Medizin. Das Glas zerbrach, die Flüssigkeit ergoss sich über das mit



Spinnennetzen überzogene Holz. Der Sarg hielt inne. Ein Wunder! Der Sarg verschwand.

In der Flasche war Hustensaft gewesen. Und der Apotheker hatte vollkommen recht gehabt, als er sagte: »Das macht jedem Husten den Garaus.«

(Zur Erläuterung für die deutschen Leser eine Anmerkung der Übersetzerin: Das soll eine Pointe sein? Nun, im Englischen schon. Denn da heißt Sarg »coffin« und Husten »coughin«. Und der gute Mann aus dieser Geschichte – Glück für ihn! – hatte sich schlicht verhöhrt. Was bei der ähnlichen Aussprache der beiden Wörter schon einmal vorkommen kann.)



## GÜTIGE GEISTER

Ein Freund von mir war einmal als Hilfsarbeiter auf dem Bau beschäftigt und hatte kaum Geld. Zu der Zeit, in der die folgende Geschichte spielt, half er bei der Renovierung eines alten, auf Pfählen errichteten Hauses. Als seine Kollegen schon im Feierabend waren und er noch außen saubermachen musste, hörte er eine Stimme, die zu ihm sagte: »Steck mal die Hand da rein.«

Ringsum war niemand zu sehen, also dachte der Mann, er habe sich die Stimme nur eingebildet.

Aber dann hörte er sie noch einmal sagen: »Steck mal die Hand da rein.« Das war kein Hirngespinnst, das war ein Geist!

Was würden Sie in einer solchen Situation tun? Sie sollten auf keinen Fall wegrennen. Es gibt ja viele gütige Geister.

Der Mann steckte also vorsichtig eine Hand in die Lücke zwischen der Erde und dem Unterboden des Hauses und zog eine große Schatulle hervor. Sie enthielt Banknoten im Werte von mehreren Tausend Dollar, vermutlich Geld, das der verstorbene frühere Besitzer des Hauses am Fiskus vorbeischmuggeln hatte wollen. Der Hilfsarbeiter nutzte es

als Anzahlung beim Kauf eines Eigenheims. Womit für ihn ein ganz neues Leben begann.

Sollte Ihnen also einmal eine geisterhafte Stimme so etwas zuflüstern wie »Steck mal die Hand da rein«, wissen Sie, was Sie zu tun haben.

Eine Bekannte von mir lebte allein mit ihrem Hund, mit dem sie zweimal täglich im Wald Gassi ging. Er war ihr Ein und Alles.

Eines Morgens verlor sie beim Spielen mit dem Hund einen Ring im Wald. Es war kein wertvolles Schmuckstück, doch verband sie viele schöne Erinnerungen damit. Der Ring konnte eigentlich nur an einer einzigen Stelle sein, aber so

intensiv sie auch suchte, es war vergebens. Enttäuscht gestand sie sich ein, dass der Ring wohl für immer verloren war.

Bald darauf verstarb ihr geliebter Hund. Sie vermisste ihn schrecklich. Ohne den treuen Begleiter an ihrer Seite machten ihr auch die Spaziergänge im Wald keine Freude mehr. Da blieb sie lieber zu Hause. Etwas aber gab es, was ihren Kummer ein wenig linderte: Noch viele Tage nach dem Tod des Hundes hörte sie ihn in ihrem Haus bellen. Sie bildete es sich nicht ein, das Bellen war echt. Und stammte zweifelsfrei von ihrem verstorbenen Liebling. Auf diese Weise fühlte sie sich nicht ganz so

einsam.

Nur zu Gesicht bekam sie den Hund nicht. Oft hörte sie ihn in einem anderen Zimmer, lief schnell hin, aber da war nie ein Hund zu sehen.

Eines Tages, sie befand sich gerade in der Nähe der Haustür, hörte sie das Bellen des Hundegeistes unmittelbar dahinter. Sie riss die Tür auf, diesmal ganz sicher, dass sie ihn sehen würde, aber nein, leider war dem nicht so. Doch da lag etwas. Mitten auf der Fußmatte. Der verlorene Ring. Ihr Hund hatte ihn für sie gefunden.

Danach war sie längst nicht mehr so traurig wie zuvor. Die Trennung durch den Tod erwies sich als keineswegs so

endgültig, wie sie immer gedacht hatte. Das Bellen ihres Hundes hörte sie von diesem Tag an nie wieder.

Tim hatte es von London nach Perth verschlagen. Er war allein im Haus, als er mitten in der Nacht aufwachte und sein Nachttischlämpchen anknipste. Am Fußende des Bettes stand seine alte Mutter.

Sie lebte im britischen Essex. Und irgendwie wusste er, dass es sich bei der Erscheinung um einen Geist handelte. Aber wie er mir später sagte, empfand er keinerlei Angst. Vielmehr erfüllte ihn der Anblick seiner Mutter, die nur still dastand und ihn voller bedingungsloser Liebe anlächelte, mit

Glück und innerem Frieden.

Tim begriff, dass seine Mutter wohl gestorben sein musste, empfand aber keinen Kummer. Die Liebe, die aus ihrem Lächeln sprach, verdrängte jeden Anflug von Trauer.

Die Erscheinung war von recht langer Dauer, währte mehrere Minuten. Als der Geist dann verschwunden war, tat Tim das, was jeder Engländer in solch einer Situation tun würde. Er stand auf und machte sich eine Tasse Tee.

Noch während er seinen Tee trank, läutete das Telefon. Es war seine Schwester in England.

»Tim, tut mir leid, ich weiß, dass es bei dir mitten in der Nacht ist, aber ich



habe eine schlechte Nachricht.«

»Ja«, unterbrach Tim sie. »Unsere Mutter ist gestorben.«

»Woher um alles in der Welt weißt du das?«, rief seine Schwester ungläubig aus. »Wir sind doch gerade eben erst aus dem Krankenhaus gekommen.«

Tim erzählte ihr von dem Geist, der ihm erschienen war. Seine Mutter sehen und ihre Liebe erleben zu können würde für ihn immer zu den angenehmsten und schönsten Erfahrungen seines Lebens gehören.



DER SCHOTTISCHE NEBEL

Als Student habe ich die Sommersemesterferien oft in der gebirgigen Wildnis Nordschottlands verbracht. An einem Tag, an dem keine Wolke am Himmel stand, unternahm ich zusammen mit dem Leiter meiner Jugendherberge eine Bergwanderung. Die Aussicht von ganz oben raubte mir den Atem.

Jung und energiegeladen, wie ich war, wollte ich einen weiteren Gipfel besteigen, aber der Herbergsvater hatte genug. Ich solle die Wanderung allein fortsetzen. Eine ganz schlechte Idee, die mich das Leben hätte kosten können.

Die zweite Bergspitze war halb erklommen, als sich der Himmel

zuzuziehen begann, und bald standen die Wolken so tief, dass ich in dicken Nebel getaucht war. Meine Sicht betrug nur noch etwa einen Meter.

Ich hatte Geschichten von englischen Touristen wie mir gehört, die tagelang in dieser Suppe umherirrten, hielt sie aber für Ammenmärchen. Mein Orientierungssinn war von Natur aus gut, also drehte ich einfach um und ging auf demselben Weg zurück, den ich gekommen war. Mit dem Selbstvertrauen der Jugend war ich ganz sicher, schnell wieder zum Ausgangspunkt zurückzufinden. Während ich vorsichtig einen Fuß vor den anderen setzte – die Sicht betrug jetzt nur noch etwa einen

halben Meter –, fand ich mich plötzlich vor einem tiefen Abgrund. Um ein Haar hätte ich den Boden unter meinen Füßen verloren und wäre abgestürzt. Der nächste Schritt hätte meinen sicheren Tod bedeutet.

Da wurde mir klar, dass ich mich in einer gefährlichen Wildnis verirrt hatte und in einem Nebel herumtappte, der sich womöglich erst nach Tagen lichten würde. Ich bekam es mit der Angst zu tun. Mein Selbstvertrauen löste sich in nichts auf. Ich steckte in ernststen Schwierigkeiten.

Nun studierte ich allerdings Physik und erinnerte mich deshalb an Einsteins Allgemeine Relativitätstheorie, die unter

anderem die altbekannte Tatsache bestätigt, dass Wasser bergab fließt. Und glücklicherweise fand ich einen Gebirgsbach, folgte seinem Lauf, bis er in ein Flüsschen mündete, und diesem so weit den Berg hinab, dass meine Sicht nicht länger vom Nebel eingeschränkt wurde. Da konnte ich mich wieder an bestimmten Landschaftspunkten orientieren und fand sicher in die Jugendherberge zurück.

Auf der Landkarte sah ich später, dass der einzige schroffe Abhang dieses Gebirgszuges, mehr als dreißig Meter tief, keineswegs da war, wo ich ihn vermutet hatte, sondern in der exakt entgegengesetzten Richtung. So viel zum

## Thema angeborener Orientierungssinn.

Diese Anekdote ziehe ich gern heran, um Menschen auf ihrer spirituellen Reise behilflich zu sein. Wir alle beginnen sie in dichtem Nebel. Mönche und Meister, Lehrer und geistliche Führer, sie alle sagen uns, welchem Pfad wir folgen sollen, aber jeder erzählt etwas anderes. Die Verschiedenheit der Ratschläge, die sie einem geben, ist sehr verwirrend. Und so etwas wie einen angeborenen Orientierungssinn haben wir diesbezüglich nun einmal nicht.

Also schlage ich vor, dass Sie sich irgendein Bächlein oder einen Fluss suchen, irgendetwas, dem Sie folgen können und von dem Sie wissen, dass es

in die richtige Richtung weist. Etwas, das Sie aus dem Nebel der Unwissenheit herausführt, damit Sie anschließend selbst entscheiden können, welchen Weg Sie weiter einschlagen möchten.

Dieses Bächlein oder dieser Fluss sind Tugend, Friedfertigkeit und Mitgefühl. Welcher Religion Sie sich auch anschließen, vielleicht auch gar keiner, diese drei Werte werden Sie zur Wahrheit führen. Folgen Sie ihnen. Und erleben Sie selbst, wie das Bächlein, der Fluss, der Strom der gütigen Achtsamkeit immer breiter und tiefer wird. Nicht lang, und er wird Sie aus dem Nebel des Nichtwissens herausführen. Dann können Sie sich

selbst orientieren und finden den Weg nach Hause zurück.



## VERBEUGEN

Buddhisten sind bekannt für ihr häufiges Verbeugen. Warum wir das so tun, werden wir von Westlern oft gefragt. Und ich antworte gern, dass es ein gutes Training für die Bauchmuskulatur ist und der Bildung überflüssigen Fetts in der Körpermitte vorbeugt.

Aber Spaß beiseite. Wenn wir uns zum Beispiel vor einer Buddhastatue verbeugen, verneigen wir uns vor den



Werten, die der Buddha verkörpert. Meine persönlichen Verbeugungen vor dem Buddha gelten der Tugend, dem Frieden und dem Mitgefühl.

Während ich den Kopf zum ersten Mal neige, denke ich an die *Tugend*. Herzensgüte ist mir so wichtig, dass es mir leichtfällt, sie zu verehren. Das Leben in einer Gemeinschaft von Mönchen, denen ich hundertprozentig vertrauen kann, macht mich sehr glücklich. Und wenn ich das Privileg habe, guten Menschen zu begegnen, stärkt das meinen Glauben daran, dass diese Welt ein guter Ort ist. Die Tugend ist schon eine Verbeugung wert. Mehr noch, wann immer ich mich vor der

Tugend verneige und mir ihre Bedeutung vor Augen führe, habe ich das Gefühl, dass auch meine eigene Herzensgüte zunimmt. Was es auch sein mag, das Sie verehren und beherzigen, es wird mit jeder Verbeugung verstärkt.

Als Nächstes neige ich den Kopf und verbeuge ich mich vor dem *Frieden*. Frieden ist mir auch sehr wichtig, und zwar sowohl in der Außenwelt als auch in meiner inneren beim Meditieren. Ohne inneren Frieden und Frieden zwischen den Menschen und Völkern kann niemand sein Glück finden. Also verehere ich den Frieden, und mein Leben wird heiterer.

Meine dritte Verbeugung gilt dem

*Mitgefühl.* Gütiges Handeln bringt Wärme und Licht in die Welt. Es macht das Leiden erträglicher, vermag ihm sogar einen Sinn zu verleihen. Ein Leben ohne Güte und Freundlichkeit ist kein lebenswertes Leben. Und wenn ich mich vor dem Mitgefühl verbeuge, werde auch ich mitfühlender.

Deshalb verbeugen sich Buddhisten.

Vor Jahren bat mich ein christlicher Freund von mir, der als Seelsorger an einer der bedeutendsten Privatschulen von Perth arbeitete, auf der morgendlichen Schülerversammlung zu sprechen. Er und der Leiter der Schule nahmen mich in Empfang.

Der Schulleiter erklärte mir den

Ablauf. »Wir warten, bis alle eingetroffen sind und Ruhe einkehrt. Dann betreten wir die Aula. Beim Hineingehen«, fuhr er fort, »werden der Herr Seelsorger und ich uns kurz vor dem Kreuz mit der Jesusfigur verbeugen. Aber Sie als buddhistischer Mönch müssen das natürlich nicht tun.«

Das war für mich eine willkommene Gelegenheit, etwas klarzustellen. Ich wandte mich an den Schuldirektor, runzelte dramatisch die Stirn und protestierte: »Als Buddhist fordere ich das Recht ein, mich vor Ihrer Jesusstatue verbeugen zu dürfen.«

Bestürzt ließ er mich erklären, dass ich mich vor jenen von Jesus verkörpertem

Werten zu verbeugen gedachte, die auch mir als langjährig praktizierendem Buddhist viel bedeuten. Natürlich stimme ich nicht in allen Punkten mit der christlichen Lehre überein, sonst wäre ich ja Christ und nicht Buddhist, aber ich sehe darin vieles, was ich respektiere und verehren kann. Davor wollte ich mich verneigen.

So kam es, dass wir beim Betreten der Aula alle drei der Jesusfigur huldigten. Und als der Schulleiter dann einige Monate später bei mir im Kloster zu Besuch war, verbeugte er sich vor der Statue des Buddha.



## DER GOTTESBEGRIFF IM BUDDHISMUS

Heutzutage lehnen viele die organisierte Religion ab. Was auch erklärt, warum der Buddhismus mittlerweile sehr populär geworden ist. Sie müssen nur zu irgendeiner Zeremonie in einem buddhistischen Tempel gehen, um sich davon zu überzeugen, dass wir durchaus als »unorganisierte Religion« durchgehen können.

Mitunter wird sogar die Frage gestellt, ob der Buddhismus überhaupt eine Religion sei. Die Antwort lautet: »Ja,

der Buddhismus ist eine Religion, zumindest in steuerlicher Hinsicht (wenn auch nicht überall auf der Welt).«

Aber wie steht es um den Gottesbegriff im Buddhismus?

Bei einem Seelsorgeseminar an der hiesigen Universität trat neben mir auch ein Benediktinermönch als Redner auf, mit dem ich seit Jahren befreundet bin. Als es an die Publikumsfragen ging, bat mich ein als überzeugter Christ bekannter Teilnehmer, den buddhistischen Gottesbegriff zu erklären.

Nun wäre es ein Leichtes gewesen, aus den überlieferten alten buddhistischen Texten oder Spruchweisheiten zu zitieren, aber das hätte nicht viel

gebracht. Deshalb beschloss ich, die Frage etwas weiser zu beantworten, um damit auch die Übereinstimmungen zwischen zwei der weltweit größten spirituellen Traditionen hervorzuheben.

»Wie mein Freund Abt Placid«, begann ich, »der hier neben mir sitzt, oft sagt, glaubt er fest daran, dass jeder Mensch auf der Suche nach Gott ist. Und da ich großen Respekt vor meinem Freund habe, gehe ich davon aus, dass diese Ansicht der Wahrheit entspricht. Wonach also suchen wir Buddhisten?

Wir suchen nach Frieden, Mitgefühl, Wahrheit, Respekt, Vergebung und bedingungsloser Liebe. Wenn es nun das ist, wonach wir Buddhisten suchen –



Atheisten, möchte ich hinzufügen, auch –, und ferner jeder Mensch auf der Suche nach Gott ist, dann muss wohl all das Gott sein: Frieden, Mitgefühl, Wahrheit, Respekt, Vergebung und bedingungslose Liebe. Das jedenfalls ist das buddhistische Verständnis von Gott.«

Die Vertreter anderer Glaubensrichtungen fanden übrigens durchaus Gefallen an meiner Antwort.



## DIE ERLEUCHTUNGSSHOW

Als mich die Redaktion einer beliebten

buddhistischen Zeitschrift um einen Artikel zum Thema Erleuchtung bat, schickte ich ihnen die folgende Parodie auf die populären Fernseh-Spielshows wie *Wer wird Millionär?* Zu meiner Überraschung wurde sie tatsächlich gedruckt. Also hier auch für Sie:

### *Wer wird erleuchtet?*

»Herzlich willkommen, meine Damen und Herren, der ABC (American Buddhist Channel) präsentiert Ihnen heute das Finale von *Wer wird erleuchtet?*

Freundlich unterstützt wird die Übertragung von der Firma Vipassana Meditationskissen, dem einzigen

Unternehmen, das verspricht: ›Wenn Sie die Erleuchtung mithilfe unserer Meditationskissen in diesem Leben nicht erreichen, erstatten wir Ihnen den vollständigen Kaufpreis im nächsten.‹

Nun habe ich das große Vergnügen, dem ich keinesfalls anhafte, Ihnen unsere vier Finalisten vorstellen zu dürfen: die Ehrenwerte Anna Gami, Geshe Bo De'Sattva, Roshi Sid Arthur und die renommierte Meditationslehrerin, Psychotherapeutin und Aktivistin für Schwulen- und alle anderen Rechte Amy Tarbha. Bitte heißen Sie sie mit einem donnernden *Sadhu*, *Om* oder *Mu* willkommen!

Für Zuschauer, die die Show nicht

kennen sollten, hier noch einmal die Regeln: In drei Ausscheidungsrunden wird jede ihrer Heiligkeiten gleich unter Beweis stellen können, wie weit sie es mit der Erleuchtung schon gebracht hat. Nach jeder Runde scheidet eine von ihnen aus und wird zur Quelle zurückgeschickt.

Die erste Runde besteht aus einer Frage: »Wie würden Sie die Erleuchtung definieren?«

Anna: »Erleuchtung bedeutet, kein Selbst mehr zu haben. Und da ich als einzige Theravada-Buddhistin hier auch als Einzige der wahren Lehre des Buddha folge, bin ich die Reinste von allen und am erleuchtetsten. Wenn Sie,

möchte ich noch sagen, erkannt haben, dass Sie nicht die Spur von einem Selbst mehr haben, dann können Sie stolz sein auf Ihre Leistung und sie ruhig überall rumerzählen.«

Bo: »Für mich heißt Erleuchtung, meinen Schülern gegenüber mitfühlend zu sein, und zwar in einem so hohen Maße, dass ich sie voller Absicht zur Sau mache, damit sie sich mir nicht allzu unterlegen fühlen.«

Sid: »Erleuchtung ist gleichbedeutend damit, keine Anhaftungen zu haben. Und ich habe so wenig Anhaftungen, dass ich nicht einmal dem Nicht-Anhaften anhafte. Daher auch meine coole neue Rolex. Schauen Sie mal, die ist doch

toll, oder?«

Amy: »Ich verstehe unter Erleuchtung, den besten Sex zu haben, ohne der Illusion von einem Selbst zu unterliegen, das irgendwelche Schuldgefühle empfinden müsste.«

»Herzlichen Dank, Ihre Leerheiten, für diese unfassbar wahren Wahrheiten. Und mit der ersten Drehung des Dharma-Rades aus der Show fliegt ... Anna! Anna, ich habe heute leider kein Foto für dich. Ein letzter Applaus für Anna ... und auf Nimmerwiedersehen, Anna Gami.

Kommen wir zur zweiten Runde. In der folgenden Prüfung geht es darum herauszufinden, wer am längsten

meditieren kann. Also, verehrte Unbeschreibliche, sobald der Gong ertönt, legen Sie los.«

GONGGGG!

Nach nur zwei Minuten schlägt Amy die Augen auf und checkt ihren Twitter-Account. Sid bleibt eine ganze Stunde hocken. Bo aber sitzt so lange, dass ihn die Sanitäter der Show für tot erklären und seine Leiche verbrennen. Bo ist ins Sosein eingegangen. Das Publikum brüllt ihm ein ohrenbetäubendes »Om! Sweet Om!« nach. Jetzt sind nur noch Sid und Amy übrig.

»Kommen wir nun zur alles entscheidenden Runde, in der wir den Gewinner oder die Gewinnerin von *Wer*

*wird erleuchtet?* ermitteln. Meine Güte, ist das spannend! Sid und Amy, Sie beide haben jetzt die einmalige Gelegenheit, live und im Fernsehen eine Performance einer Ihrer übernatürlichen Fähigkeiten abzuliefern. Und damit entscheidet sich alles. Denn *Wer wird erleuchtet?* kann nur einer gewinnen.«

Sid schließt die Augen, konzentriert sich auf irgendetwas in seinem Inneren und hebt in einem Anfall von Ekstase vom Boden ab, schwebt in der Luft wie eine Hühnerfeder im Sommerwind. Höher und höher erhebt sich Sid über den Bühnenboden, bis das Publikum sich von seiner Verblüffung erholt und in tosenden Beifall ausbricht. Die



Begeisterung ist so groß, dass sie Sids Konzentration zerstört, seinen übernatürlichen Fähigkeiten den Garaus macht und er rücklings auf der Bühne landet. Dabei bricht er sich das Genick und ist auf der Stelle tot. Viele der Zuschauer erreichen unverhofft *Satori*, Sid kehrt zum Grund allen Seins zurück und ein neues Koan ist geboren.

Die einzig verbliebene Kandidatin, Ms. Amy Tarbha, die berühmte Meditationslehrerin, Psychotherapeutin und Rechte-für-alle-Aktivistin, wird zur Gewinnerin von *Wer wird erleuchtet?* erklärt. Die Siegesprämie ist ein ganz besonderes Meditationskissen aus purem Gold, Limited Edition! – höllisch

unbequem, macht optisch aber ordentlich was her – samt eingebautem GPS, mit dessen Hilfe man an allen Hindernissen vorbei- und über sie hinwegnavigieren kann. Amy war die Einzige, die dafür Verwendung hatte.

Dieser kleine Artikel wurde ursprünglich für die Zeitschrift *Inquiring Mind* (Herbst 2010) geschrieben, um auf spaßige Weise zum Abbau des spirituellen Leistungsdenkens beizutragen, die Quacksalber bloßzustellen, die in der Öffentlichkeit mit ihrer vorgeblichen Erleuchtung prahlen, und ein bisschen von dem kulturellen Staub wegzuwischen, der sich im Laufe der Jahrhunderte auf die

Erleuchtung gelegt hat und sie heute bis zur Unkenntlichkeit bedeckt.



## DIE SPEISEKARTE

In der Zeitung las ein höchst gebildeter Professor der Philosophie, dass in seiner Stadt ein neues Fünf-Sterne-Restaurant aufgemacht hatte. Er rief sofort an, um einen Tisch zu reservieren, erfuhr jedoch zu seinem Leidwesen, dass es die nächsten zwei Monate bereits vollkommen ausgebucht war.

Acht Wochen später fand sich der Professor picobello herausgeputzt im

feinsten Zwirn in dem Sternelokal ein. Zunächst einmal musste er sich dem Geschäftsführer gegenüber ausweisen, als Beleg dafür, dass er tatsächlich eine Reservierung für diesen Abend hatte. Danach wurde er an seinen Tisch geführt.

Der Professor bewunderte die Einrichtung des exklusiven Speiselokals. Das sanfte Licht der in unaufdringlichem Stil gehaltenen Stehlampe überzog seinen Tisch mit einem beruhigenden Schimmer, der an die Atmosphäre in der Abenddämmerung gemahnte, etwas geheimnisvoll, aber gerade noch hell genug. Ein Kellner mit weißer Fliege und elegantem Jackett reichte dem

Philosophieprofessor die Speisekarte.

Diese fügte sich perfekt in das vornehme Ambiente des Fünf-Sterne-Restaurants ein. Sie bestand aus dickem vergoldetem Pergament mit einer purpurfarbenen Bordüre. Die einhundertacht Posten auf der Speisekarte waren in ausgefeilter Schönschrift aufgeführt, wie man sie eher im Kunstmuseum findet als in Restaurants.

Voller Ehrfurcht betrachtete der Professor die Speisekarte und studierte sie mehrmals von vorn bis hinten. Dann verzehrte er sie. Woraufhin er die Rechnung verlangte, zahlte, sich beim Oberkellner bedankte und das Lokal

verließ.

Bei all seiner Bildung kannte der bedauerliche Herr Professor nicht den Unterschied zwischen der Karte und der Speise. Das Einzige, was ihn interessierte und was ihm zusagte, waren die Wörter.

Sie, liebe Leserinnen und Leser, sind jetzt mit den einhundertacht Posten auf der Speisekarte fertig, die *Der Elefant, der das Glück vergaß* enthält. Aber seien Sie bitte nicht wie jener Philosophieprofessor, der nur die Wörter genoss.

# Happiness License

*This document*

*officially grants the bearer a perpetual right to be happy,  
for any reason or no-reason at all, without let or hindrance.*

*Let no-one infringe this right.*

  
AJAHN BRAHM



## LIZENZ ZUM GLÜCKLICHSEIN

Diese Urkunde räumt ihrem Inhaber zeitlich, räumlich und sachlich unbeschränkt das Recht zum Glücklichsein ein, aus jedem Grund oder gänzlich unbegründet.

Dieses Recht ist unveräußerlich und

darf von niemandem beschnitten werden.

A handwritten signature in black ink, reading "Ajahn Brahm". The script is fluid and cursive, with a long horizontal flourish extending from the end of the name.

AJAHN BRAHM





## ÜBER DEN AUTOR

Ajahn Brahmavamso Mahathera (vielen unter dem liebevollen Namen Ajahn Brahm bekannt) wurde am 7. August 1951 als Peter Betts in London geboren. Aus einer Arbeiterfamilie stammend, erhielt er Ende der Sechzigerjahre ein Stipendium für das Studium der theoretischen Physik an der Universität Cambridge. Nach dessen erfolgreichem Abschluss unterrichtete er ein Jahr an einer britischen Highschool, bevor er nach Thailand reiste, um sich vom

Ehrenwerten Ajahn Chah Bodhinyana Mahathera zum buddhistischen Mönch ausbilden zu lassen. Bereits in seinen ersten Jahren dort wurde er gebeten, einen englischsprachigen Leitfaden der buddhistischen Ordensregeln – dem Vinaya – zusammenzustellen, der später in vielen Theravada-Klöstern der westlichen Welt zur Grundlage der Mönchsdisziplin wurde.

Die Buddhistische Gesellschaft Westaustraliens (Buddhist Society of Western Australia) lud den Ehrenwerten Brahm nach Perth ein, um Ajahn Jagaro bei seinen Lehrverpflichtungen zu unterstützen. Anfänglich lebten beide in einem alten Haus in Nordperth. Ende

1983 erwarben sie jedoch ein neununddreißig Hektar großes, zum Teil bewaldetes Stück Land in den Hügeln von Serpentine südlich von Perth, aus dem das nach ihrem Lehrer Ajahn Chah Bodhinyana benannte Kloster Bodhinyana werden sollte, das erste dezidiert buddhistische Kloster der südlichen Hemisphäre. Heute stellt es die größte Gemeinschaft von Theravada-buddhistischen Mönchen in Australien dar.

Da das Gelände unbebaut war und in Perth zu jener Zeit weder viele Buddhisten noch ein nennenswertes Spendenaufkommen zu verzeichnen waren, fingen die Mönche, um Geld zu

sparen, selbst mit dem Bauen an. Auf diese Weise erlernte Ajahn Brahm die Grundlagen des Klempner- sowie Maurerhandwerks und errichtete viele der heutigen Gebäude mit den eigenen Händen.

1994 nahm Ajahn Jagaro ein Urlaubsjahr und verließ das Kloster anschließend für immer, sodass Ajahn Brahm fortan die alleinige Verantwortung zufiel. Trotz anfänglicher Bedenken stellte er sich dieser Herausforderung mit großem Engagement und wurde aufgrund seiner humorvollen, erbaulichen Art bald auch in andere Teile Australiens sowie nach Südostasien eingeladen, um

Lehrveranstaltungen abzuhalten. So sprach er etwa 2002 auf dem International Buddhist Summit in Phnom Penh sowie bei vier Weltkonferenzen über den Buddhismus. Die vierte dieser Zusammenkünfte berief er selbst ein, sie fand im Juni 2006 in Perth statt. All diese Verpflichtungen und die hohe Wertschätzung, die damit einhergeht, konnten ihn jedoch nie davon abhalten, Kranken oder Sterbenden sowohl viel Zeit als auch große Aufmerksamkeit zu widmen. Er kümmert sich um Gefängnisinsassen ebenso wie um Menschen, die an Krebs erkrankt sind oder einfach das Meditieren erlernen wollen, und natürlich nicht zuletzt um

seine eigene Mönchssangha im Kloster Bodhinyana.

Gegenwärtig ist er Abt dort sowie geistlicher Direktor der Buddhist Society of Western Australia, spiritueller Berater der Buddhistischen Gesellschaften von Victoria sowie Südaustraliens und Schirmherr der Buddhist Fellowship in Singapur. Zusammen mit Mönchen und Nonnen aller buddhistischen Traditionslinien ist er im Moment mit dem Aufbau der australischen Sangha-Vereinigung (Australian Sangha Association) befasst.

Im Oktober 2004 wurde Ajahn Brahm für seinen Weitblick, seine Führungskraft und sein soziales

Engagement mit der John-Curtin-Medaille der Curtin University ausgezeichnet.

Ajahn Brahm hat mehrere Bücher geschrieben, unter anderem *Die Kuh, die weinte*, *Im stillen Meer des Glücks* und *Meditation. Kraft und Klarheit für den Geist*. Mehr als tausend seiner (englischsprachigen) Dharmavorträge liegen inzwischen zum kostenfreien Download im Audio- oder Videoformat vor. Sie werden jährlich millionenfach angeklickt und man kann mit Fug und Recht behaupten, dass kaum eine Sekunde vergeht, in der nicht irgendwo auf der Welt ein Lehrvortrag von Ajahn Brahm gesehen oder gehört wird.

