

# DER WEG DER ÜBUNG

## Erstes Kapitel

# DER WEG DER LÄUTERUNG

## I

### DIE LÄUTERUNG DES GEISTES

1. Die Menschen besitzen irdische Leidenschaften, durch die sie zu Irrglauben und Leiden gelangen. Es gibt fünf Wege, wie sie sich von den Fesseln der irdischen Leidenschaften befreien können.

Erstens sollten die Menschen richtige Vorstellungen von den Dingen entwickeln – Vorstellungen, die auf sorgfältiger Beobachtung beruhen und durch welche die Ursachen und Wirkungen sowie deren Bedeutung richtig verstanden werden können. Die Ursache des Leidens wurzelt in den Begierden und Neigungen des Geistes, und Begierde und Neigung beruhen auf der falschen Beobachtung eines Ich, welche die Bedeutung des Gesetzes von Ursache und Wirkung vernachlässigt. Da beide von dieser falschen Beobachtung herrühren, kann nur Friede sein, wenn der Geist sich von diesen irdischen Leidenschaften befreit.

Zweitens können die Menschen diese falsche Beobachtung und die daraus folgenden irdischen Leidenschaften durch sorgfältige und geduldige Geisteskontrolle überwinden. Auf diese Weise können sie die Begierden vermeiden, die durch die Erregung der Augen, Ohren, Nase, Zunge, Haut und die darauffolgenden geistigen Pro-

zesse entstehen. Sobald sie dies tun, wird die Wurzel aller irdischen Leidenschaften abgeschnitten werden.

Drittens sollten sie korrekte Vorstellungen über den richtigen Gebrauch aller Dinge entwickeln. Das heißt, was die Lebensmittel und Kleidung betrifft, so sollten sie dabei nicht an Bequemlichkeit und Vergnügen denken, sondern allein an die Bedürfnisse des Körpers. Kleidung ist notwendig, um den Körper gegen äußerste Wärme und Kälte zu schützen, das Schamgefühl zu schützen. Nahrung ist für die Erhaltung des Körpers notwendig, während dieser der Erleuchtung und Erlangung der Buddhaschaft dient. Irdische Leidenschaften können durch solch eine richtige Denkweise nicht entstehen.

Viertens sollten die Menschen Erdulden lernen; sie sollten lernen, Unbequemlichkeiten wie Hitze und Kälte, Hunger und Durst zu erdulden; sie sollten lernen, es geduldig zu ertragen, wenn sie gekränkt und verachtet werden, denn sich im Erdulden zu üben, löscht das Feuer der irdischen Leidenschaften aus, das ihre Körper verbrennt.

Fünftens sollten die Menschen lernen, jede Gefahr zu erkennen und zu vermeiden. Genauso wie sich ein weiser Mensch von wilden Pferden oder tobenden Hunden zurückhält, so sollte man sich nicht mit bösen Menschen anfreunden, noch sollte man Orte aufsuchen, die von weisen Menschen gemieden werden. Ist man vorsichtig und vernünftig, wird das Feuer der irdischen Leidenschaften, das in den Organen brennt, erlöschen.

2. Es gibt fünf Arten von Begierden in der Welt. Begierden, die durch die Formen, welche die Augen wahrnehmen, hervorgerufen werden; Begierden, die durch die Ge-

## Der Weg der Läuterung

räusche, welche die Ohren hören, hervorgerufen werden; Begierden, die durch die Wohlgerüche, welche die Nase riecht, hervorgerufen werden; Begierden, die durch den Geschmack, der angenehm für die Zunge ist, hervorgerufen werden; Begierden, die für den Tastsinn angenehm sind. Von diesen fünf Türen zur Begierde stammt die Vorliebe des Körpers zur Bequemlichkeit.

Die meisten Menschen, die durch die Vorliebe ihres Körpers zur Bequemlichkeit beeinflusst werden, bemerken nicht die karmischen Verwicklungen, die der Bequemlichkeit folgen. Sie sind in der Falle des Übels gefangen wie das Wild im Wald in der Falle des Jägers gefangen ist. In der Tat sind diese fünf Türen der Begierden, die durch die Sinne hervorgerufen werden, die gefährlichsten Fallen. Menschen, die in sie hineingeraten, sind in irdische Leidenschaften und Leiden verwickelt. Deshalb sollten sie den Weg erkennen, auf dem man diese Fallen vermeiden kann.

3. Es gibt viele Wege, sich aus der Falle der weltlichen Leidenschaften zu befreien. Angenommen, sie fangen eine Schlange, ein Krokodil, einen Vogel, einen Hund, einen Fuchs und einen Affen, sechs Geschöpfe von sehr unterschiedlicher Natur, binden sie mit einem starken Seil zusammen und lassen sie dann gehen. Jedes dieser sechs Geschöpfe wird versuchen, auf seine eigene Art und Weise in sein eigenes Lager zurückzukehren: Die Schlange wird den Schutz des Grases suchen, das Krokodil wird das Wasser suchen, der Vogel wird in die Luft fliegen wollen, der Hund wird ein Dorf suchen, der Fuchs wird ein einsames Lager suchen, und der Affe wird die Bäume eines

Waldes suchen. Bei dem Versuch eines jeden Tieres, seinen eigenen Weg zu gehen, wird ein Kampf entstehen, aber da sie durch ein Seil zusammengebunden sind, wird der Stärkste die anderen zu jeder Zeit mitschleifen.

Wie die Geschöpfe in dieser Parabel, so unterliegt der Mensch auf verschiedene Weise der Versuchung, bedingt durch die Begierden seiner sechs Sinne – Augen, Ohren, Nase, Zunge, Tastsinn und Verstand – und wird durch die jeweils vorherrschende Begierde kontrolliert.

Wenn die sechs Geschöpfe alle an einen Pfosten gebunden worden wären, würden sie versuchen, sich zu befreien bis sie müde sind und dann würden sie sich am Pfosten niederlegen. Genauso werden die anderen fünf Sinne keine weiteren Schwierigkeiten mehr machen, wenn die Menschen die Sinne trainieren und kontrollieren würden. Wenn die Sinne unter Kontrolle stehen, werden die Menschen sowohl jetzt als auch zukünftig glücklich sein.

4. Die Menschen lieben ihre egoistische Bequemlichkeit, die Sucht nach Ehre und Ruhm. Aber Ehre und Ruhm sind wie Weihrauch, der sich selbst aufbraucht und bald verraucht. Wenn die Menschen Ehren und öffentlichem Beifall nachjagen und den Weg der Wahrheit verlassen, gelangen sie in ernsthafte Gefahr und werden bald Grund zur Reue haben.

Ein Mensch, der Ruhm, Reichtum und Liebesaffären nachjagt, ist wie ein Kind, das Honig von der Klinge eines Messers leckt. Während er die Süße des Honigs schmeckt, muss er riskieren, seine Zunge zu verletzen. Er ist wie ein Mensch, der eine Fackel gegen einen starken Wind trägt;

## Der Weg der Läuterung

die Flamme wird sicher seine Hände und sein Gesicht verbrennen.

Man darf nicht seinem eigenen Geist trauen, der voller Begierde, Zorn und Unersättlichkeit ist. Man darf seinen Geist nicht frei laufen lassen, sondern muss ihn unter strenger Kontrolle behalten.

5. Vollkommene Geisteskontrolle zu erlangen, ist eine äußerst schwierige Aufgabe. Jene, die Erleuchtung suchen, müssen zuerst das Feuer aller Begierden löschen. Die Begierde ist ein wütendes Feuer, und wer Erleuchtung sucht, muss das Feuer der Begierde meiden so wie ein Mann, der ein Bündel Heu trägt, Funken vermeidet.

Aber es wäre töricht von einem Menschen, wenn er seine Augen herausreißen würde, aus Furcht, durch schöne Gestalten in Versuchung zu geraten. Der Geist ist der Herr, und steht er unter Kontrolle, werden die niedrigen Begierden verschwinden.

Es ist schwierig, dem Weg zur Erleuchtung zu folgen, aber es ist noch schwieriger, solch einen Weg zu suchen, wenn Menschen keinen Sinn dafür haben. Ohne die Erleuchtung herrscht endloses Leiden in dieser Welt des Lebens und des Todes.

Wenn ein Mensch den Weg zur Erleuchtung sucht, so ist das mit einem Ochsen vergleichbar, der eine schwere Last durch ein Feld voller Schlamm trägt. Wenn der Ochs sein Bestes tut, ohne auf andere Dinge zu achten, kann er den Schlamm überwinden und sich ausruhen. Ebenso ist es, wenn der Geist unter Kontrolle gerät, und auf dem richtigen Pfad gehalten wird. So wird es keinen Morast aus Habgier geben, der ihn behindert, und all sein Leiden

wird verschwinden.

6. Jene, die den Pfad der Erleuchtung suchen, müssen zuerst jeden egoistischen Stolz ablegen und bescheiden sein, das Licht der Lehren Buddhas anzunehmen. Alle Schätze der Erde, all das Gold, Silber und die Ehren, sind nichts im Vergleich zur Weisheit und Tugend.

Um die Gesundheit zu erhalten, um seiner Familie wahres Glück zu bringen, um allen Menschen Frieden zu bringen, muss man zuerst seinen eigenen Geist disziplinieren und kontrollieren. Wenn ein Mensch seinen Geist kontrollieren kann, kann er den Weg zur Erleuchtung finden und alle Weisheit und Tugend auf natürliche Weise erlangen.

So wie Schätze aus der Erde freigelegt werden, so bringen gute Taten die Tugend zutage, und Weisheit kommt von einem reinen und friedlichen Geist. Um sicher durch den Irrgarten des menschlichen Lebens zu gehen, benötigt man das Licht der Weisheit und die Führung der Tugend.

Die Lehre Buddhas, die den Menschen darauf hinweist, wie man Habgier, Zorn und Unersättlichkeit überwindet, ist eine gute Lehre, und jene, die ihr folgen, erlangen die Glückseligkeit eines guten Lebens.

7. Menschliche Wesen neigen dazu, sich in die Richtung ihrer Gedanken zu bewegen. Wenn sie habgierige Gedanken hegen, werden sie habgieriger. Wenn sie zornige Gedanken haben, werden sie zorniger. Wenn sie an Gedanken der Rache festhalten, werden ihre Füße sich in diese Richtung bewegen.

## Der Weg der Läuterung

Zur Erntezeit halten die Bauern ihre Viehherden eingesperrt, damit diese nicht die Zäune niederrennen, auf die Felder laufen und somit Anlass zur Beschwerde geben oder gar getötet werden; die Menschen müssen ihren Geist vor Unredlichkeit und Missgeschick streng hüten. Sie müssen Gedanken auslöschen, die Habgier, Zorn und Unersättlichkeit erregen, aber Gedanken fördern, die zur Nächstenliebe und Freundlichkeit anregen.

Wenn der Frühling kommt, und die Weiden voll grünen Grases sind, treiben die Bauern ihr Vieh auf die Weiden, aber selbst dann passen sie gut auf es auf. So verhält es sich auch mit dem Geist der Menschen: Selbst unter den besten Bedingungen wird es der Geist ertragen müssen, beobachtet zu werden.

8. Einmal hielt sich der Shakyamuni Buddha in der Stadt Kausambi auf. In dieser Stadt lebte jemand, der den Buddha nicht mochte und schlechte Menschen dazu anstiftete, falsche Geschichten über ihn in Umlauf zu bringen. Unter diesen Umständen war es schwierig für Bud-dhas Schüler, durch ihr Betteln ausreichend Nahrung zu bekommen, und es gab viele Schmähungen in dieser Stadt.

Ananda sprach daraufhin zu Shakyamuni: „Wir täten besser daran, nicht in einer Stadt wie dieser zu bleiben. Es gibt andere und bessere Städte, in die man gehen kann. Wir sollten diese Stadt lieber verlassen.“

Der Gesegnete aber erwiderte: „Nehmen wir an, die nächste Stadt ist wie diese, was sollen wir dann machen?“



„Dann werden wir in eine andere ziehen.“

Der Gesegnete sprach: „Nein, Ananda, so wird das kein Ende nehmen. Wir sollten lieber hier bleiben und die Schmähung geduldig ertragen, bis sie aufhört, und erst dann werden wir an einen anderen Ort ziehen. Es gibt Gewinn und Verlust, Ehre und Verleumdung, Lobpreis und Schmähung, Vergnügen und Leiden in dieser Welt. Der Erleuchtete wird durch diese äußeren Dinge nicht beeinflusst; sie werden so schnell verschwinden wie sie gekommen sind.“

## **II**

### **DER WEG DES RICHTIGEN VERHALTENS**

1. Jene, die den Weg der Erleuchtung suchen, müssen immer an die Notwendigkeit denken, fortwährend ihren Körper, ihre Reden und ihr Denken rein zu halten. Um den Körper rein zu halten, darf man kein Lebewesen töten, nicht stehlen oder Ehebruch begehen. Um die Rede rein zu halten, darf man nicht lügen, verschmähen, täuschen oder in leerem Geschwätze schwelgen. Um das Denken rein zu halten, muss man jede Habgier, Zorn und falsches Urteil tilgen.

Wenn der Geist unrein wird, dann werden auch unsere Taten sicher unrein sein; sind die Taten unrein, wird es Leid geben. Deshalb ist es von größter Bedeutung, den Geist und Körper reinzuhalten.

## Der Weg der Läuterung

2. Es war einmal eine reiche Witwe, die ihrer Freundlichkeit, Bescheidenheit und Höflichkeit wegen bekannt war. Sie hatte eine Hausmagd, die weise und fleißig war.

Eines Tages dachte die Magd: „Meine Herrin hat einen sehr guten Ruf. Ich möchte gern wissen, ob sie von Natur aus gut ist oder allein aufgrund ihrer Umgebung. Ich will sie prüfen und es herausfinden.“

Am folgenden Morgen erschien die Magd erst kurz vor Mittag vor ihrer Herrin. Die Herrin war verärgert und schalt sie ungeduldig. Die Magd erwiderte: „Wenn ich nur einen oder zwei Tage lang faul bin, sollten Sie nicht gleich ungeduldig werden.“ Da wurde die Herrin zornig.

Am nächsten Tag stand die Magd wieder zu spät auf. Das machte die Herrin sehr zornig, und sie schlug die Magd mit einem Stock. Dieser Zwischenfall wurde weit und breit bekannt, und die reiche Witwe verlor ihren guten Ruf.

3. Viele Menschen sind wie diese Frau. Solange ihre Umgebung zufrieden mit ihnen ist, sind sie freundlich, bescheiden und ruhig, aber es ist fraglich, ob sie sich genauso verhalten, wenn sich die Lebensbedingungen verändern und für sie unbefriedigend werden.

Nur wenn eine Person sich einen reinen und friedfertigen Geist bewahrt und fortfährt, mit Güte zu handeln, wenn unangenehme Worte an ihr Ohr dringen, andere ihr gegenüber Feindseligkeit zeigen oder es ihr an ausrei-

chender Nahrung, Kleidern und Unterkunft mangelt, darf sie ‚gut‘ genannt werden.

Deshalb sind jene, die nur gute Taten begehen und einen friedfertigen Geist bewahren, wenn ihr Leben zufriedenstellend ist, keine wirklich guten Menschen. Nur diejenigen, die den Lehren Buddhas folgen und ihre Sinne und Körper durch jene Lehren trainiert haben, können wahrhaftig gute, bescheidene und friedfertige Menschen genannt werden.

4. Was die Eignung der Worte, die benutzt werden sollen, betrifft, so gibt es fünf Paare von Antonymen: Worte, die zu ihren Anlässen passen und solche, die nicht dafür geeignet sind; Worte, die zu den Tatsachen passen und solche, die nicht dazu passen; Worte, die angenehm klingen und solche, die hart klingen; Worte, die vorteilhaft sind und solche, die schädlich sind; sowie Worte, die mitfühlend sind und solche, die hasserfüllt sind.

Welche Worte wir auch immer äußern, sie sollten mit Sorgfalt gewählt werden, denn die Menschen werden sie hören und dadurch zum Guten oder Bösen beeinflusst werden. Wenn unsere Sinne von Sympathie und Erbarmen erfüllt sind, werden sie den bösen Worten, die wir hören, widerstehen. Wir dürfen keine ungestümen Worte über unsere Lippen bringen, da sie Gefühle des Zorns und des Hasses hervorrufen. Die Worte, die wir aussprechen, sollten immer Worte der Zuneigung und der Weisheit sein.

Nehmen wir an, ein Mensch wollte den ganzen Erdkreis wegschaffen. Er nimmt Schaufel und Eimer, er gräbt und schüttet den Abraum anderswo wieder hin. Mag er

## Der Weg der Läuterung

auch denken: „Weg mit der Erde!“ Es wird ihm doch nicht gelingen, sie wegzuschaffen. Ebenso wenig wird es uns gelingen, alle bösen Worte zum Schweigen zu bringen. Wir müssen unsere Sinne trainieren und sie mit Sympathie füllen, so dass sie durch die Worte, die von anderen gesprochen werden, unberührt bleiben.

Man könnte versuchen, ein Bild mit Wasserfarben auf den blauen Himmel zu malen, aber das ist unmöglich. Und es ist genauso unmöglich, einen großen Fluss durch die Hitze einer Fackel aus Heu auszutrocknen, oder durch das Aneinanderreiben zweier gut gegerbter Lederstücke ein knisterndes Geräusch zu verursachen. Wie diese Beispiele zeigen, sollten Menschen ihre Sinne trainieren, so dass diese nicht durch die Worte, welche sie auch immer hören mögen, getrübt werden können.

Sie sollten ihre Sinne trainieren und sie so offen halten wie die Erde, so unbegrenzt wie der Himmel, so tief wie ein großer Fluss und so weich wie ein gut gegerbtes Leder.

Wenn Dein Feind Dich fängt und quält, empfindest Du Hass, dann folgst Du nicht den Lehren Buddhas. Unter allen Umständen solltest Du lernen zu denken: „Mein Geist ist unerschütterlich. Worte des Hasses und des Zorns sollen nicht über meine Lippen kommen. Ich werde meinen Feind mit Gedanken der Zuneigung und des Mitleids umgeben, die aus einem Geist strömen, der von Mitgefühl für das ganze empfindende Leben erfüllt ist.“

5. Es existiert die Parabel von einem Mann, der einen Ameisenhügel fand, welcher zur Tageszeit brannte und nachts rauchte. Er ging zu einem weisen Mann und bat ihn um Rat, was er tun sollte. Der weise Mann sagte ihm, er solle mit einem Schwert hineinstoßen. Dies tat der Mann. Er fand nacheinander ein Türschloss, einige Wasserblasen, eine Mistgabel, eine Schachtel, eine Schildkröte, ein Metzgermesser, ein Stück Fleisch, und schließlich kam ein Drachen heraus. Der Mann berichtete dem Weisen, was er gefunden hatte. Der weise Mann erklärte dessen Bedeutung und sprach: „Wirf alles weg außer dem Drachen. Lass den Drachen in Ruhe und störe ihn nicht.“

Dies ist eine Parabel, in der „Ameisenhügel“ den menschlichen Körper darstellt. „Brannte zur Tageszeit“ stellt die Tatsache dar, dass die Menschen am Tage die Dinge in Taten umsetzen, über die sie in der vorhergehenden Nacht nachgedacht haben. „Rauchte nachts“ weist darauf hin, dass sich die Menschen in der Nacht mit Vergnügen oder Bedauern die Dinge ins Gedächtnis zurückrufen, die sie am vorhergehenden Tage taten.

In derselben Parabel bedeutet „ein Mann“ eine Person, die Erleuchtung sucht. „Ein weiser Mann“ steht für Buddha. „Ein Schwert“ bedeutet reine Weisheit. „Eindringen“ verweist auf die Anstrengung, die der Mensch aufbringen muss, um Erleuchtung zu erlangen.

## Der Weg der Läuterung

Weiterhin stellt „Türschloss“ in der Parabel die Unwissenheit dar. „Blasen“ sind Rauchwölkchen des Leidens und des Zorns. „Mistgabel“ spielt auf Unschlüssigkeit und Unsicherheit an. „Schachtel“ weist auf die Speicherung von Habgier, Zorn, Faulheit, Wankelmut, Zerknirschung und Irrglauben hin. „Schildkröte“ bedeutet Geist. „Metzgermesser“ bedeutet die Synthese der fünf sinnlichen Begierden, und „ein Stück Fleisch“ steht für das daraus resultierende Verlangen, das einen Menschen dazu veranlasst, nach Befriedigung zu trachten. Diese Dinge sind für einen Menschen alle schädlich, und deshalb sprach Buddha: „Wirf alles weg.“

Weiterhin weist „Drachen“ auf einen Geisteszustand hin, der alle irdischen Leidenschaften ausgelöscht hat. Wenn ein Mensch mit dem Schwert der Weisheit in die Dinge um sich herum sticht, wird er schließlich zu seinem Drachen gelangen. „Lass den Drachen in Ruhe und störe ihn nicht“ bedeutet, danach zu streben und seinen Geist von den irdischen Leidenschaften freizugraben.

6. Pindola, ein jünger Buddhas, kehrte, nachdem er Erleuchtung erlangt hatte, an seinen Geburtsort Kausambi zurück, um die Leute dort für die Freundlichkeit, die sie ihm gegenüber gezeigt hatten, zu belohnen. Damit bereitete er das Feld für den Buddha-Samen vor.

In der näheren Umgebung von Kausambi gibt es einen kleinen Park, der am Ufer des Ganges entlang verläuft und von endlosen Reihen Kokosnussbäumen überschattet ist, und wo fortwährend ein kühler Wind weht.

An einem heißen Sommertag saß Pindola meditierend im kühlen Schatten eines Baumes, als Lord Udyana mit seinen Gefährten zur Erholung in diesen Park kam. Nach der Musik und dem Vergnügen machte dieser ein Nickerchen im Schatten eines anderen Baumes.

Während ihr Herr schlief, machten seine Frauen und diensttuenden Hofdamen einen Spaziergang und stießen plötzlich auf Pindola, der dasaß und meditierte. Sie erkannten ihn als einen heiligen Mann und baten ihn, sie zu lehren, und sie lauschten seiner Predigt.

Als der Herr aus seinem Schlaf erwachte, machte er sich auf die Suche nach seinen Damen und fand sie, wie sie um diesen Mann herumsaßen und seiner Lehre lauschten. Da der Herr eifersüchtigen und wollüstigen Sinnes war, wurde er zornig und verschmähte Pindola, indem er zu diesem sprach: „Es ist unentschuldig, dass du, ein heiliger Mann, mitten unter Frauen sitzt und dich des eitlen Geschwätzes mit ihnen erfreust.“ Pindola schloss ruhig seine Augen und schwieg.

Der zornige Herr zog sein Schwert und bedrohte Pindola, aber der heilige Mann blieb ruhig und so standhaft wie ein Felsen. Dies machte den Herrn noch zorniger. Er brach einen Ameisenhaufen auf und warf etwas von der mit Ameisen gefüllten Erde auf Pindola, aber dieser blieb immer noch meditierend sitzen und erduldete ruhig die Beleidigung und den Schmerz.

## Der Weg der Läuterung

Daraufhin schämte sich der Herr über sein grausames Verhalten und bat Pindola um Verzeihung. Als Ergebnis dieses Zwischenfalls hielt die Lehre Buddhas ihren Einzug in das Schloss des Herrn, und von dort verbreitete sie sich über das ganze Land.

7. Einige Tage später besuchte Lord Udyana Pindola in der Abgeschiedenheit des Waldes und fragte ihn: „Verehrter Lehrer, wie kommt es, dass die Schüler Buddhas ihren Körper und ihren Geist reinhalten und von der sinnlichen Begierde nicht in Versuchung geführt werden können, obwohl sie meist junge Männer sind?“

Pindola erwiderte: „Edler Herr, Buddha hat uns gelehrt, alle Frauen zu achten. Er hat uns gelehrt, alle alten Frauen als unsere Mütter zu betrachten, jene, die in unserem Alter sind, als unsere Schwestern, und die jüngeren als unsere Töchter. Wegen dieser Lehren können die Jünger Buddhas ihren Körper und ihren Geist reinhalten und werden von der sinnlichen Begierde nicht in Versuchung geführt, obwohl sie noch so jugendlich sind.“

„Aber, Verehrter Lehrer, man kann auch unreine Gedanken über eine Frau haben, die im Alter einer Mutter, einer Schwester oder einer Tochter ist. Wie kontrollieren Buddhas Jünger ihre Begierden?“

„Edler Herr, der Erwachte lehrte uns, an unseren Körper als etwas zu denken, das Unreinheiten aller Art - wie Blut, Eiter, Schweiß und Öle - absondert; indem wir



daran denken, können wir, obwohl wir jung sind, unseren Geist rein halten.“

„Ehrenwerter Lehrer,“ drängte der Lord. „Es mag für Euch leicht sein, dies zu tun, denn Ihr habt Euren Körper und Euren Geist geschult und Eure Weisheit verfeinert, aber es wäre schwierig für jene, die noch keine solche Schulung gehabt haben. Sie mögen versuchen, sich an die Unreinheiten zu erinnern, aber ihre Augen werden schönen Gestalten folgen. Sie mögen versuchen, die Hässlichkeit zu sehen, aber sie werden durch die schönen Gestalten dennoch in Versuchung geführt werden. Es muss einen anderen Grund dafür geben, dass die jungen Männer unter den Jüngern Buddhas ihre Handlungen rein halten können.“

„Edler Herr,“ erwiderte Pindola, „der Erwachte lehrte uns, die Türen der fünf Sinne zu bewachen. Wenn wir schöne Gestalten und Farben mit unseren Augen sehen, wenn wir angenehme Klänge mit unseren Ohren hören, wenn wir Wohlgeruch mit unserer Nase riechen, wenn wir süße Dinge mit unserer Zunge schmecken oder weiche Dinge mit unseren Händen berühren, dürfen wir weder von diesen Dingen angezogen noch von unattraktiven Dingen abgestoßen werden. Der Erwachte lehrte uns, die Türen dieser fünf Sinne sorgfältig zu bewachen. Durch diese Lehre des Erwachten können sogar junge Schüler ihren Geist und ihren Körper rein halten.“

„Die Lehre Buddhas ist wahrlich wunderbar. Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass, wenn ich irgend etwas Schönem oder Angenehmem gegenüberstehe, ohne auf der Hut zu sein, ich durch die Sinneseindrücke verwirrt werde. Es ist von großer Bedeutung, dass wir an den Türen zu

## Der Weg der Läuterung

den fünf Sinnen auf der Hut sind und jederzeit unsere Taten rein halten.“

8. Wenn immer eine Person ihre Gedanken durch die Tat zum Ausdruck bringt, folgt stets eine Reaktion. Wenn jemand Dich verschmäht, so besteht die Verlockung, unfreundlich zu antworten oder sich zu rächen. Man sollte vor dieser natürlichen Reaktion auf der Hut sein. Es ist, als ob man Staub gegen den Wind fegt: man wird ihn nicht los, sondern beschmutzt sich selbst. Unglück macht immer die Schritte desjenigen zunichte, der dem Verlangen nach Rache nachgibt.

9. Es ist eine sehr gute Tat, sich der Habgier zu entledigen und einen Geist der Barmherzigkeit zu hegen. Es ist noch besser, seinen Geist darauf zu lenken, den Edlen Pfad zu beachten.

Man sollte sich von einem selbstsüchtigen Geist befreien und ihn durch einen Geist ersetzen, der ernsthaft darauf bedacht ist, anderen zu helfen. Eine Tat, die einen anderen glücklich macht, regt diesen an, wieder einen anderen glücklich zu machen, und so entsteht Glück durch solch eine Tat.

Tausende von Kerzen können von einer einzigen Kerze angezündet werden, und das Leben der Kerze wird dabei nicht verkürzt. Glück nimmt nie ab, wenn man es teilt.

Diejenigen, die Erleuchtung suchen, müssen bei ihren ersten Schritten vorsichtig sein. Ganz gleich wie stark

die Sehnsucht danach auch sein mag, man muss sie Schritt für Schritt erwerben. Die Schritte auf dem Pfad zur Erleuchtung müssen in unserem täglichen Leben gemacht werden, heute, morgen, übermorgen und alle Tage.

10. Gerade am Anfang des Pfades zur Erleuchtung gibt es zwanzig Schwierigkeiten für uns, die wir in dieser Welt überwinden müssen, und das sind folgende: 1. Es ist schwer für einen armen Menschen, großzügig zu sein. 2. Es ist schwer für einen hochmütigen Menschen, den Weg der Erleuchtung zu verstehen. 3. Es ist schwer, Erleuchtung durch Selbstaufopferung zu suchen. 4. Es ist schwer, geboren zu werden, solange Buddha auf der Welt ist. 5. Es ist schwer, Buddhas Lehre anzuhören. 6. Es ist schwer, den Geist von den Trieben des Körpers rein zu halten. 7. Es ist schwer, sich nicht nach Dingen zu sehnen, die schön und anziehend sind. 8. Es ist für einen starken Menschen schwer, nicht seine Stärke zu gebrauchen, um seine Bedürfnisse zu befriedigen. 9. Es ist schwer, nicht zornig zu werden, wenn man beleidigt wird. 10. Es ist schwer, unschuldig zu bleiben, wenn man durch plötzliche Umstände in Versuchung gerät. 11. Es ist schwer, sich einem umfassenden und gründlichen Studium zu widmen. 12. Es ist schwer, einen Anfänger nicht geringzuschätzen. 13. Es ist schwer, bescheiden zu bleiben. 14. Es ist schwer, gute Freunde zu finden. 15. Es ist schwer, die Zucht zu ertragen, die zur Erleuchtung führt. 16. Es ist schwer, nicht durch äußere Bedingungen und Umstände beeinträchtigt zu werden. 17. Es ist schwer, Es ist schwer, die Fähigkeiten eines anderen zu erkennen und ihm die Lehre zu

## **Der Weg der Läuterung**

erklären. 18. Es ist schwer, einen friedfertigen Geist zu bewahren. 19. Es ist schwer, nicht über das Richtige und Falsche zu disputieren. 20. Es ist schwer, eine gute Methode zu finden und zu erlernen.

11. Gute und böse Menschen unterscheiden sich voneinander in ihrem Wesen. Böse Menschen erkennen eine üble Tat nicht als übel an. Auch wenn man sie auf ihre Leidenschaftlichkeit aufmerksam macht, hören sie nicht auf, solche Taten zu begehen, und sie möchten nicht, dass irgend jemand auf ihre üblen Taten hinweist. Weise Menschen sind sensibel dafür, was richtig und was falsch ist. Sie sind jedem dankbar, der ihre Aufmerksamkeit auf solche falschen Taten lenkt.

So unterscheiden sich gute und böse Menschen grundlegend voneinander. Böse Menschen achten nie die Freundlichkeit, die ihnen erwiesen wird, aber weise Menschen achten sie und sind dankbar. Weise Menschen versuchen, ihre Achtung und Dankbarkeit dadurch auszudrücken, dass sie Freundlichkeit erwidern, und zwar nicht nur ihrem Wohltäter, sondern allen Menschen gegenüber.

### **III**

## **DIE LEHRE IN ALTEN ERZÄHLUNGEN**

1. Es war einmal ein Land, das die eigenartige Angelegenheiten hatte, ihre alten Menschen auf abgeschiedenen und unerreichbaren Bergen auszusetzen.

Einem gewissen Staatsminister machte es Schwierigkeiten, im Falle seines eigenen alten Vaters dieser Sitte zu folgen. Deshalb baute er heimlich eine unterirdische Höhle, in der er seinen Vater versteckte und für ihn sorgte.

Eines Tages erschien vor dem König dieses Landes ein Gott, gab ihm ein Rätsel auf und sagte, dass wenn er es nicht zufriedenstellend lösen könne, sein Land zerstört würde. Das Rätsel lautete: „Hier sind zwei Schlangen. Nenne mir von beiden das Geschlecht.“

Da weder der König noch sonst jemand im Palast das Rätsel lösen konnte, bot der König jedem in seinem Königreich eine große Belohnung an, der es lösen könne.

Der Minister ging zu dem Versteck seines Vaters und fragte ihn nach der Antwort dieses Rätsels. Der alte Mann sprach: „Es gibt eine leichte Lösung. Setze die zwei Schlangen auf einen weichen Teppich; diejenige, die umherkriecht, ist das Männchen, und die andere, die sich ruhig verhält, ist das Weibchen.“ Der Minister brachte dem König die Antwort, und das Rätsel war erfolgreich gelöst.

Dann stellte der Gott andere schwierige Fragen, die der König und seine Gefolgsleute nicht beantworten konnten, die aber der Minister, nachdem er seinen alten Vater stets um Rat gebeten hatte, immer lösen konnte.

## Der Weg der Läuterung

Hier sind einige Fragen und ihre Antworten. „Wer ist derjenige, der, obwohl er schläft, der Auferweckte und, obwohl er wach ist, der Schlafende genannt wird?“ Die Antwort lautet: „Das ist derjenige, der sich im Training für die Erleuchtung befindet. Er ist wach, verglichen mit jenen, die an der Erleuchtung nicht interessiert sind. Er schläft aber, verglichen mit jenen, die schon zur Erleuchtung gelangt sind.“

„Wie kann man einen riesigen Elefanten wiegen?“ „Lade ihn auf ein Boot und zeichne einen Strich, um zu kennzeichnen, wie tief das Boot in das Wasser sinkt. Nimm dann den Elefanten heraus und belade das Boot mit Steinen, bis es zur selben Tiefe hinabsinkt, und wiege die Steine.“

Welche Bedeutung hat die Redewendung: „Eine Tasse voll Wasser ist mehr als das Wasser eines Ozeans?“ Die Antwort lautet: „Eine Tasse voll Wasser, die man in einem reinen und mitfühlenden Geiste seinen Eltern oder einem kranken Menschen reicht, hat einen ewigen Wert, aber das Wasser eines Ozeans wird eines Tages zu Ende gehen.“

Der Gott ließ wiederum einen Mann, der bis auf die Haut und Knochen abgemagert war, sich beklagen: „Gibt es jemanden auf dieser Welt, der hungriger ist als ich?“ „Der Mensch, der selbstsüchtig und habgierig ist, der nicht an die drei Juwelen – Buddha, Dharma und Samgha – glaubt, und der seinen Eltern und Lehrern keine Ge-

schenke macht, ist nicht nur hungriger, sondern wird in die Welt der hungrigen Dämone hinabfallen, und dort lange Zeit an Hunger leiden.“

„Hier ist ein Brett aus Candanaholz. Welches Ende war der unterste Teil des Baumes?“ „Lass das Brett im Wasser schwimmen; das Ende, das ein wenig tiefer sinkt, war das Ende, welches der Wurzel am nächsten wuchs.“

„Hier sind zwei Pferde, offensichtlich von derselben Größe und Gestalt. Wie kann man die Mutter vom Sohn unterscheiden?“ „Füttere sie mit etwas Heu. Die Pferdemutter wird das Heu ihrem Sohn zuschieben.“

Jede Antwort auf diese schwierigen Fragen gefiel sowohl dem Gott als auch dem König. Der König war dankbar, als er erfuhr, dass die Antworten von dem alten Vater stammten, den der Sohn in der Höhle versteckt hatte. Er widerrief das Gesetz, nach dem alte Menschen in den Bergen ausgesetzt worden waren, und befahl, sie fortan freundlich zu behandeln.

2. Königin Videha von Indien träumte einmal von einem Elefanten, der sechs Stoßzähne aus Elfenbein besaß. Sie begehrte die Stoßzähne und flehte den König an, diese für sie zu holen. Obwohl dies eine unlösbare Aufgabe zu sein schien, versprach der König, der die Königin sehr liebte, jedem Jäger eine Belohnung, der ihm einen solchen Elefanten melden würde.

## Der Weg der Läuterung

Zufälligerweise hielt sich gerade ein solcher Elefant mit sechs Stoßzähnen, der sich für den Buddhismus schulte, in den Gebirgen des Himalaya auf. Er hatte einst in den Tiefen der Gebirge das Leben eines Jägers in einer Notsituation gerettet, und dieser konnte sicher in sein Land zurückkehren. Der Jäger jedoch, der von der großen Belohnung geblendet war und die Güte, die der Elefant ihm erwiesen, vergessen hatte, kehrte in die Berge zurück, um den Elefanten zu töten.

Da der Jäger wusste, dass der Elefant nach der Buddhaschaft strebte, verkleidete er sich als buddhistischer Mönch und verletzte mit einem vergifteten Pfeil den Elefanten, der nicht auf seiner Hut war, tödlich.

Der Elefant, wissend, dass sein Ende nahe und der Jäger durch das irdische Begehren nach der Belohnung überwältigt worden war, hatte Mitleid mit ihm und bot ihm zwischen seinen Gliedern Zuflucht, um ihn vor dem Zorn der anderen, racheerfüllten Elefanten zu schützen. Dann fragte der Elefant den Jäger, warum er etwas so Törichtes getan hatte. Der Jäger erzählte von der Belohnung und gestand, dass er die sechs Stoßzähne begehrte. Der Elefant brach diese sofort ab, indem er sie gegen einen Baum schlug, gab sie dem Jäger und sprach: „Durch dieses Geschenk habe ich meine Schulung für den Buddhismus vollendet und werde im Reinen Land wiedergeboren werden. Sobald ich ein Buddha sein werde, werde ich dir helfen, die drei giftigen Pfeile der Habgier, des Zorns und der Verblendung loszuwerden.“



3. In einem Dickicht am Fuße des Himalayagebirges lebte einmal ein Papagei zusammen mit vielen anderen Tieren und Vögeln. Eines Tages entstand bei einem starken Wind durch die Reibung der Bambusstöcke ein Feuer im Dickicht, und unter den Vögeln und Tieren brach eine schreckliche Panik aus. Der Papagei, der für ihr Entsetzen und Leiden Mitleid empfand, und der die Freundlichkeit erwidern wollte, die er in dem Bambusdickicht, in dem er sich schützen konnte, empfangen hatte, versuchte alles, um sie zu retten. Er tauchte, in einem nahegelegenen Teich unter, flog über das Feuer und schüttelte die Wassertropfen ab, um es zu löschen. Er wiederholte dies unentwegt mit einem Herzen voller Mitleid, aus Dankbarkeit dem Dickicht gegenüber.

Dieser Geist voller Güte und Selbstaufopferung wurde von einem himmlischen Gott bemerkt, der vom Himmel herunterschwebte und zum Papageien sprach: „Du hast eine edelmütige Gesinnung, aber was sollen deiner Meinung nach ein paar Tropfen Wasser gegen dieses große Feuer ausrichten?“ Der Papagei antwortete: „Es gibt nichts, was nicht durch den Geist der Dankbarkeit und der Selbstaufopferung ausgeführt werden kann. Ich werde es immer wieder versuchen und im nächsten Leben nochmals.“ Der große Gott war von der Gesinnung des Papageis beeindruckt, und sie löschten daraufhin gemeinsam das Feuer.

4. Es lebte einmal im Himalaya ein Vogel mit einem Körper und zwei Köpfen. Einmal bemerkte einer der Köpfe, wie der andere eine bestimmte süße Frucht aß, so dass er neidisch wurde und sich sagte: „Dann werde ich

## Der Weg der Läuterung

eine giftige Frucht essen.“ So aß er Gift, und der Vogel starb.

5. Einmal zankten sich der Schwanz und der Kopf einer Schlange, welcher von beiden denn der vordere Teil sei. Der Schwanz sagte zum Kopf: „Du führst immer an; das ist nicht gerecht, du solltest mich manchmal führen lassen.“ Der Kopf antwortete: „Nach dem Gesetz unserer Natur soll ich der Kopf sein. Ich kann meinen Platz nicht mit dir tauschen.“

Aber der Streit ging weiter, und eines Tages befestigte sich der Schwanz an einem Baum und hinderte so den Kopf daran, sich fortzubewegen. Als der Kopf des Kampfes überdrüssig wurde, ging der Schwanz seinen eigenen Weg, mit dem Ergebnis, dass die Schlange in ein Feuerloch fiel und zugrunde ging.

In der Welt der Natur herrscht immer eine zweckmäßige Ordnung, und alles hat seine vorherbestimmte Funktion. Wenn diese Ordnung gestört wird, wird der Ablauf unterbrochen und somit die ganze Ordnung zerstört.

6. Es war einmal ein Mann, der dazu neigte, leicht zornig zu werden. Eines Tages redeten zwei Männer über diesen Mann vor dessen Haus. Der eine sagte zum anderen: „Er ist ein netter Mann, aber sehr ungeduldig. Er hat ein hitziges Temperament und wird schnell zornig.“ Der Mann hörte diese Bemerkung, rannte aus dem Haus und griff die beiden Männer an, wobei er sie schlug, trat und verwundete.

Wenn ein weiser Mensch auf seine Fehler aufmerksam gemacht wird, wird er über sie nachdenken und sein Verhalten bessern. Wenn ein törichter Mann auf sein Fehlverhalten hingewiesen wird, wird er den Rat nicht nur missachten, sondern denselben Fehler eher wiederholen.

7. Es gab einmal einen wohlhabenden aber törichten Mann. Als er das schöne dreistöckige Haus eines anderen Mannes sah, beneidete er ihn darum und entschloss sich, sich genauso eines bauen zu lassen, da er glaubte, er sei ebenso reich. Er bestellte einen Zimmermann und gab ihm den Auftrag, ein Haus zu bauen. Der Zimmermann willigte ein und begann sofort mit dem Bau des Fundaments, des ersten Stockwerks, des zweiten Stockwerks und schließlich des dritten Stockwerks. Der wohlhabende Mann bemerkte dies mit Verärgerung und sagte: „Ich möchte kein Fundament, auch kein erstes oder zweites Stockwerk. Ich möchte nur das schöne dritte Stockwerk. Baue es schnell.“

Ein törichter Mensch denkt immer nur an die Ergebnisse, und ist ungeduldig, ohne dabei die Anstrengungen auf sich nehmen zu wollen, die nötig sind, um gute Ergebnisse zu erzielen. Es kann nichts Gutes erreicht werden ohne angemessenes Bemühen, genauso wie es kein drittes Stockwerk geben kann ohne das Fundament und den ersten und zweiten Stock.

8. Ein törichter Mann kochte einmal Honig. Da sein Freund unerwartet erschien, wollte der törichte Mann ihm

## Der Weg der Läuterung

etwas Honig anbieten, aber er war zu heiß; ohne den Honig vom Feuer zu nehmen, blies er ihn, um ihn zu kühlen. In ähnlicher Weise ist es unmöglich, den Honig der kühlen Weisheit zu erhalten, ohne zuerst das Feuer der irdischen Leidenschaften ausgelöscht zu haben.

9. Es waren einmal zwei Dämonen, die einen ganzen Tag damit zubrachten, sich um eine Schachtel, einen Stock und ein Paar Schuhe zu streiten und zu zanken. Ein Mann, der vorbeikam, fragte: „Warum streitet ihr euch um diese Dinge? Welch magische Kraft haben sie, dass ihr euch darum streiten müsst, sie zu besitzen?“

Die Dämonen erklärten ihm, dass sie von der Schachtel alles bekommen könnten, was sie wollten – Nahrung, Kleider oder Schmuck; mit dem Stock könnten sie alle ihre Feinde bezwingen; und mit dem Paar Schuhe könnten sie durch die Luft fliegen.

Nachdem er dies erfahren hatte, sagte der Mann „Wozu streiten? Wenn ihr für ein paar Minuten weggehen wollt, kann ich über eine gerechte Verteilung der Dinge unter euch nachdenken.“ So zogen sich die zwei Dämonen zurück, und sobald sie gegangen waren, zog der Mann die Schuhe an, ergriff die Schachtel und den Stock und verschwand durch die Luft.

Die „Dämonen“ stellen Männer heidnischen Glaubens dar. „Eine Schachtel“ steht für Geschenke, die aus Nächstenliebe entstehen. Die Menschen erkennen nicht, wie viele Reichtümer durch Nächstenliebe geschaffen werden können. „Ein Stock“ bedeutet die Konzentrationsübung des Geistes. Die Menschen merken nicht, dass sie

durch die Schulung der geistigen Konzentration der Seele alle irdischen Wünsche bezwingen können. „Ein Paar Schuhe“ weist auf die reinen Lehren bezüglich des Denkens und Verhaltens hin, welche die Menschen jenseits aller Wünsche und Auseinandersetzungen führen wird. Wenn sie dies nicht wissen, streiten und zanken sie sich um eine Schachtel, einen Stock und ein Paar Schuhe.

10. Es war einmal ein Mann, der allein umherreiste. Er kam gegen Abend an ein unbewohntes Haus und beschloss, die Nacht dort zu verbringen. Um Mitternacht brachte ein Dämon eine Leiche herein und ließ sie in der Diele liegen. Kurz darauf erschien ein weiterer Dämon und beanspruchte den Leichnam für sich allein, und so stritten sie sich beide um ihn.

Dann sagte der erste Dämon, dass es nutzlos sei, sich weiterhin zu streiten und schlug deshalb vor, es einem Richter zu überlassen, über den Besitzer zu entscheiden. Der andere Dämon willigte ein, und als er den Mann in der Ecke kauern sah, bat er ihn, über das Eigentumsrecht zu entscheiden. Der Mann hatte schreckliche Angst, denn er wusste wohl, dass, welche Entscheidung er auch treffen würde, sie den Dämon erzürnen würde, der verloren hatte, und dass dieser sich rächen und ihn töten würde. Er entschloss sich aber, wahrheitsgemäß das zu erzählen, was er gesehen hatte.

Wie er angenommen hatte, erzürnte dies den zweiten Dämon, der daraufhin den einen Arm des Mannes packte

## Der Weg der Läuterung

und ihn herausriss. Aber der erste Dämon ersetzte den Arm sofort durch einen anderen, den er vom Leichnam abgetrennt hatte. Der zornige Dämon riss den anderen Arm des Mannes heraus, aber der erste Dämon ersetzte jenen sofort mit dem anderen Arm des Leichnams. Und so ging es weiter, bis beide Arme, beide Beine, der Kopf und der Körper nacheinander abgerissen und mit den entsprechenden Teilen des Leichnams ersetzt worden waren. Dann lasen die zwei Dämonen, als sie die Teile des Mannes verstreut auf dem Boden liegen sahen, diese auf, verschlangen sie und gingen glucksend fort.

Der arme Mann, der in dem verlassenen Haus Zuflucht gesucht hatte, war durch sein Unglück völlig außer Fassung geraten. Die Teile seines Körpers, die die Dämonen gegessen hatten, waren die Körperteile, die ihm seine Eltern gegeben hatten, und die Teile, die er nun hatte, gehörten zum Leichnam. Wie dem auch sei, wer war er nun? Nachdem ihm all die Tatsachen bewusst geworden waren, konnte er sie nicht fassen, sondern wurde wahnsinnig und ging aus dem Haus. Als er zu einem Tempel kam, ging er hinein und erzählte den Mönchen seine Sorgen. Die Menschen konnten in seiner Geschichte die wahre Bedeutung der Ichlosigkeit erkennen und erlangten auf diese Weise unschätzbare Dankbarkeit.

11. Einmal besuchte eine schöne und hübschgekleidete Frau ein Haus. Der Hausherr fragte sie, wer sie sei, und sie erwiderte, sie sei die Göttin des Reichtums. Der Hausherr war entzückt und behandelte sie daher zuvorkommend.

Bald danach erschien eine andere Frau, die hässlich aussah und ärmlich gekleidet war. Der Hausherr fragte sie, wer sie sei, und die Frau erwiderte, sie sei die Göttin der Armut. Der Herr war entsetzt und versuchte, sie aus dem Hause zu treiben, aber die Frau weigerte sich, fortzugehen und sprach: „Die Göttin des Reichtums ist meine Schwester. Es gibt ein Übereinkommen zwischen uns, dass wir nie getrennt leben dürfen: wenn du mich hinausjagst, muss sie mit mir gehen.“ In der Tat, sobald die hässliche Frau hinausgegangen war, verschwand auch die andere.

Geburt geht mit dem Tod einher und Glück mit Unglück. Schlechte Dinge folgen den guten Dingen. Die Menschen sollten dies erkennen. Törichte Menschen fürchten das Unglück und streben nach Glück, aber jene, die Erleuchtung suchen, müssen über beides erhaben und frei von irdischen Bindungen sein.

12. Es lebte einmal ein armer Künstler, der seine Heimat und seine Frau verließ, um sein Glück zu suchen. Nach drei Jahren schwerer Kämpfe hatte er dreihundert Goldstücke gespart und beschloss, in seine Heimat zurückzukehren. Auf seinem Weg kam er an einem großen Tempel vorbei, in dem eine große Opferungszeremonie stattfand. Er war davon stark beeindruckt und dachte bei sich: „Bisher habe ich nur an die Gegenwart gedacht, ich habe aber nie mein zukünftiges Glück berücksichtigt. Es gehört zu meinem großen Glück, dass ich an diesen Ort gekommen

## Der Weg der Läuterung

bin. Ich muss es ausnutzen, um Samen des Verdienstes zu säen.“ Wie er so überlegte, schenkte er dankbar alle seine Ersparnisse dem Tempel und kehrte ohne einen Pfennig in seine Heimat zurück.

Als er die Heimat erreichte, warf seine Frau ihm vor, keinen Pfennig für ihren Unterhalt mitgebracht zu haben. Der arme Künstler erwiderte, dass er zwar etwas Geld verdient hätte, aber es dort gelassen hätte, wo es sicher aufgehoben sein würde. Als seine Frau ihn drängte, ihr zu erzählen, wo er es versteckt habe, gestand er, dass er es den Mönchen in einem bestimmten Tempel gegeben habe.

Dies machte die Frau zornig, und sie schalt ihren Mann und brachte die Angelegenheit vor dem Richter am Ort. Als der Richter den Künstler um seine Verteidigung bat, sagte der Künstler, dass er nicht töricht gehandelt habe, denn er habe das Geld während langer und harter Kämpfe verdient und wollte es als Samen für künftiges Glück verwenden. Als er an den Tempel kam, schien ihm, dass dies das Feld sei, wo er sein Gold als Samen für sein Glück pflanzen sollte. Dann fügte er hinzu: „Als ich den Mönchen das Geld gab, schien es, als hätte ich Habgier und Geiz vollständig aus meinem Geist verbannt. Und ich habe erkannt, dass wirklicher Reichtum nicht Gold, sondern Geist ist.“

Der Richter lobte die Gesinnung des Künstlers, und jene, die davon hörten, zeigten ihre Zustimmung, indem sie ihm auf verschiedene Art und Weise halfen. So wurde dem Künstler und seiner Frau dauerhaftes Glück zuteil.



13. Ein Mann, der in der Nähe eines Friedhofes wohnte, hörte eines Nachts aus einem Grab eine Stimme rufen. Er war zu ängstlich, um selbst danach zu forschen. Am nächsten Tag erwähnte er dieses Ereignis einem tapferen Freund gegenüber, der sich sofort entschloss, die Stelle aufzuspüren, von der die Stimme herkam.

Während der ängstliche Mann vor Furcht zitterte, ging sein Freund zum Friedhof und tatsächlich konnte man die Stimme aus einem Grab kommen hören. Der Freund fragte, wer sie sei und was sie wolle. Die Stimme unter der Erde erwiderte: „Ich bin ein verborgener Schatz, der beschlossen hat, sich jemandem zu schenken. Ich machte letzte Nacht einem Mann das Angebot, aber der war zu ängstlich, um danach zu schauen, deshalb werde ich es dir machen, der es wert ist. Morgen früh werde ich mit meinen sieben Gefolgsleuten in dein Haus kommen.“

Der Freund sagte: „Ich werde auf euch warten, aber sag mir bitte, wie ich euch behandeln soll.“ Die Stimme erwiderte: „Wir werden in den Gewändern von Mönchen kommen. Halte ein Zimmer mit Wasser für uns bereit; wasche deinen Körper, reinige das Zimmer und halte Sitzplätze und acht Schüsseln Reisbrei für uns bereit. Nach dem Mahl musst du uns, einer nach dem anderen, in ein verschlossenes Zimmer führen, in dem wir uns in Goldgefäße verwandeln werden.“

Am nächsten Morgen wusch dieser Mann seiner Körper und reinigte sein Zimmer, genauso wie es ihm gesagt

## Der Weg der Läuterung

worden war und wartete darauf, dass die Mönche erscheinen würden. Sie erschienen zur rechten Zeit, und er empfing sie höflich. Nachdem die Mönche die Nahrung zu sich genommen hatten, führte er sie, einen nach dem anderen, in das verschlossene Zimmer, wo ein jeder Mönch sich in ein Gefäß voller Gold verwandelte.

Im selben Dorf gab es einen sehr habgierigen Mann, der von dem Ereignis erfuhr und die Goldgefäße haben wollte. Er lud acht Mönche in sein Haus ein. Nach ihrem Mahl führte er sie in ein verschlossenes Zimmer, aber anstatt sie sich in Goldgefäße zu verwandeln, wurden sie böse und zornig und meldeten den Mann der Polizei, die ihn schließlich festnahm.

Was den ängstlichen Mann anbetrifft, so ging dieser, nachdem er erfuhr, dass die Stimme aus dem Grab dem tapferen Mann Reichtum gebracht hatte, in das Haus des Mannes, verlangte habgierig nach dem Gold und bestand darauf, dass es seines wäre, weil die Stimme sich zuerst an ihn gerichtet habe. Als der ängstliche Mann versuchte, die Gefäße wegzunehmen, fand er in ihnen eine Menge Schlangen, die ihre Köpfe erhoben, bereit, ihn anzugreifen.

Der König hörte davon und bestimmte, dass die Gefäße dem tapferen Mann gehören sollten, und er äußerte die folgende Beobachtung: „Alles auf der Welt hat diesen Lauf. Törichte Menschen sind nur nach guten Ergebnissen gierig, sie sind aber zu ängstlich, ihnen nachzugehen, und

## **Der Weg der Läuterung**

deshalb scheitern sie fortwährend. Sie haben weder das Vertrauen noch den Mut, den inneren Kämpfen der Seele gegenüberzutreten, durch die allein wahrer Friede und Harmonie erreicht werden kann.“

## ZWEITES KAPITEL

# DER WEG ZUR PRAKTISCHEN ERKENNTNIS

### I

## DIE SUCHE NACH WAHRHEIT

1. Auf der Suche nach Wahrheit gibt es gewisse Fragen, die für sie unerheblich sind. Aus welchem Material besteht das Weltall? Ist das Weltall unendlich? Gibt es für das Weltall Grenzen oder nicht? Wie setzt sich die menschliche Gesellschaft zusammen? Welche Organisationsform ist für die menschliche Gesellschaft ideal? Müsste ein Mensch sein Suchen und seine Praxis für die Erleuchtung aufschieben, bis solche Fragen gelöst wären, so würde er sterben, bevor er den Weg zur Wahrheit gefunden hätte.

Nehmen wir an, ein Mensch wäre von einem giftigen Pfeil durchbohrt, und seine Verwandten und Freunde kämen zusammen, um einen Chirurgen zu holen, der den Pfeil herausziehen und die Wunde behandeln sollte.

Wenn der verwundete Mann protestieren und sagen würde: „Warte ein bisschen! Bevor du ihn herausziehst, möchte ich wissen, wer diesen Pfeil schoss. War es ein Mann oder eine Frau? War es jemand von edler Herkunft,

oder war es ein Bauer? Woraus bestand der Bogen? War es ein großer oder ein kleiner Bogen, der den Pfeil schoss? Bestand er aus Holz oder aus Bambus? Woraus bestand die Bogensehne? War sie aus einem Faserstoff oder aus Darm? War der Pfeil aus Rohr oder aus Schilfrohr? Was für Federn wurden verwendet? Bevor du diesen Pfeil herausziehst, möchte ich alles über diese Dinge wissen!“ Was wird dann passieren?

Bevor alle diese Informationen beschafft werden können, wird das Gift zweifellos Zeit gehabt haben, durch das ganze Blutsystem zu kreisen, und der Mann stirbt wahrscheinlich. Deshalb besteht die erste Aufgabe darin, den Pfeil zu entfernen und zu verhindern, dass sich sein Gift ausbreitet.

Wenn das Feuer der Leidenschaft die Welt gefährdet, so ist die Zusammensetzung des Weltalls von geringer Bedeutung. Es ist auch nicht so wichtig, sich mit der idealen Form für die menschliche Gemeinschaft zu befassen.

Die Frage, ob das Weltall Grenzen hat oder unendlich ist, kann unbeantwortet bleiben, bis irgendein Weg gefunden ist, um das Feuer der Geburt, des Alters, der Krankheit und des Todes zu löschen. In Gegenwart von Klage, Kummer, Leid und Schmerz sollte man zuerst nach einem Weg suchen, um diese Probleme zu lösen, und sich der Ausübung dieses Weges hingeben.

Die Lehre Buddhas lehrt, was wichtig ist, zu wissen und nicht was unwichtig ist. Das heißt, sie lehrt die Men-

## Der Weg zur praktischen Erkenntnis

schen zu lernen, was sie lernen sollten; zu entfernen, was sie entfernen sollten; zu üben, wodurch sie erleuchtet werden.

Deshalb sollten die Menschen zuerst erkennen, was für sie von größter Bedeutung ist, welches Problem zuerst gelöst werden sollte, welches das Kernproblem für sie ist. Um all dies zu tun, müssen sie zuerst ihren Geist üben, das heißt, sie müssen zuerst die Kontrolle über ihren Geist erlangen.

2. Nehmen wir einmal an, ein Mann geht in den Wald, um etwas Mark aus dem Inneren eines Baumes zu holen, kehrt aber mit einer Ladung von Zweigen und Blättern zurück und glaubt nun, dass er das, wonach er suchte, gefunden hat. Wäre er nicht töricht, wenn er mit der Rinde, der Schutzschicht oder dem Holz zufrieden sein würde anstelle des Marks, nach dem er suchte? Aber genau das ist es, was viele Menschen tun.

Eine Person sucht einen Weg, der sie wegführt von Geburt, Alter, Krankheit und Tod oder von Wehklagen, Kummer, Leid und Schmerz. Und dennoch, folgt sie dem Pfad ein kleines Stück und bemerkt dabei einen kleinen Fortschritt, so wird sie sofort stolz, eitel und herrisch. Sie ist dann wie der Mann, der Mark suchte und mit einem Bündel Zweigen und Blätter zufrieden wegging.

Ein anderer Mann, der mit dem Fortschritt zufrieden war, den er durch geringe Anstrengung erlangt hatte, lässt in seinen Anstrengungen nach und wird stolz und eitel: Er trägt nur ein Bündel Zweige weg anstatt das Mark, das er suchte.

Noch ein anderer Mann lässt, sobald er bemerkt, dass sein Geist ruhiger und seine Gedanken klarer geworden sind, auch in seinen Anstrengungen nach und wird stolz und eitel: Er hat eine Ladung mit Rinde anstelle des Marks, das er suchte.

Wiederum ein anderer Mann wird stolz und eitel, weil er feststellt, dass er ein gewisses Maß an intuitiver Einsicht erlangt hat. Er besitzt ein Bündel holziger Faser vom Baum anstatt des Marks. Alle diese Sucher, die durch ihre ungenügende Anstrengung leicht zufriedengestellt und stolz und herrisch werden, lassen in ihren Anstrengungen nach und verfallen leicht in Trägheit. Alle diese Menschen werden dem Leiden unweigerlich wieder ins Auge sehen müssen.

Jene, die den wahren Weg der Erleuchtung suchen, dürfen keine leichte Aufgabe erwarten oder eine, die durch Angebote an Achtung, Ehre und Ergebenheit angenehm gemacht wird. Ferner dürfen sie nicht mit nur leichter Anstrengung nach einem geringfügigen Fortschritt in der Ruhe, im Wissen oder in der Einsicht streben.

Zu allererst sollte man die grundlegende und wesentliche Natur dieser Welt des Lebens und des Todes sich klar vor Augen führen.

## Der Weg zur praktischen Erkenntnis

3. Die Welt hat keine eigene Substanz. Es existiert nur ein breiter Zusammenhang zwischen Ursachen und Wirkungen, die ihren Ursprung einzig und allein in den Aktivitäten des Geistes haben, welcher durch Unwissen, falsche Vorstellungen, Bedürfnisse und blinde Leidenschaft angeregt wurde. Dieser kommt nicht von außen, wodurch der Geist falsche Vorstellungen entwickelt; es existiert überhaupt nichts Äußeres. Es sind allein die Prozesse des Geistes, die seine eigenen Irrtümer aufzeigen und sie in Erscheinung treten lassen. Sie sind gegründet und aufgebaut aus den Bedürfnissen des Geistes, aus seinen Leiden und Kämpfen, die mit dem Schmerz verbunden sind, der durch seine eigene Habgier, Zorn und Verblendung hervorgerufen wurde. Menschen, die den Weg zur Erleuchtung suchen, sollten bereit sein, einen solchen Geist zu bekämpfen, um ihr Ziel zu erreichen.

4. Oh, mein Geist! Warum schwebst du so ruhelos über den sich ändernden Lebensumständen? Warum verwirrst du mich so und machst mich so ruhelos? Warum drängst du mich, so viele Dinge anzuhäufen? Du bist wie ein Pflug, der in Stücke zerfällt, bevor er zu pflügen beginnt; du bist wie ein Steuerruder, das abmontiert wird, gerade in dem Augenblick, wo du dich auf das Meer des Lebens und des Todes wagst. Was nützen viele Wiedergeburten, wenn wir keinen guten Gebrauch von diesem Leben machen?

Oh, mein Geist! Einmal lässt du mich als König auf die Welt kommen und ein andermal als Ausgestoßener, der um seine Nahrung bittet. Manchmal lässt du mich in



himmlischen Villen von Göttern auf die Welt kommen und in Luxus und Freudentaumel schwelgen, dann stürzt du mich in die Flammen der Hölle.

Oh, mein törichter, törichter Geist! So hast du mich die verschiedensten Wege entlang geführt, und ich bin dir gefügig und gehorsam gefolgt. Aber jetzt, wo ich von der Lehre Buddhas gehört habe, störe mich nicht mehr und füge mir keine weiteren Leiden zu, sondern lass uns stattdessen zusammen, bescheiden und geduldig, die Erleuchtung suchen.

Oh, mein Geist! Wenn du nur lernen könntest, dass alles unwesentlich und vergänglich ist. Wenn du nur lernen könntest, nicht nach Dingen zu heischen, keine Dinge herbeizusehnen, nicht der Habgier, dem Zorn und der Torheit nachzugeben, dann könnten wir in Ruhe reisen. Dann könnten wir, indem wir die Fessel der Bedürfnisse mit dem Schwert der Weisheit durchschneiden, von den sich ändernden Umständen, von Vorteil oder Nachteil, Gut oder Böse, Verlust oder Gewinn, Lob oder Verachtung nicht gestört werden und in Frieden leben.

Oh, mein lieber Geist! Du warst es, der zuerst Vertrauen in uns erweckte; du warst es, der uns nahelegte, nach Erleuchtung zu suchen. Warum gibst du der Habgier, der Liebe zur Bequemlichkeit und angenehmen Reizen wieder nach?

Oh, mein Geist! Warum eilst du hin und her, ohne endgültiges Ziel? Lass uns dieses wilde Meer des Irrtums überqueren. Bisher habe ich nach deinem Willen gehan-

## Der Weg zur praktischen Erkenntnis

delt, aber jetzt musst du nach meinem Willen handeln, und zusammen mit mir Buddhas Lehre folgen.

Oh, mein lieber Geist! Diese Berge, Flüsse und Seen sind veränderlich und führen Katastrophen herbei. Wo sollen wir in dieser Welt der Umherirrens Ruhe finden? Lass uns der Lehre Buddhas folgen und auf das andere Ufer der Erleuchtung zugehen.

5. Diejenigen, die den Weg zur Erleuchtung wirklich suchen, stellen dem Geist Bedingungen. Dann kommen sie mit starker Zielstrebigkeit vorwärts. Obwohl sie von einigen verschmäht und von anderen verspottet werden, gehen sie mit einem ungetrübten Geist vorwärts. Sie werden nicht zornig, wenn sie mit Fäusten geschlagen oder mit Steinen beworfen werden, oder wenn ihnen mit Schwertern klaffende Wunden zugefügt werden.

Selbst wenn Feinde den Kopf vom Rumpf abtrennen, darf der Geist doch nicht getrübt werden. Wenn die Menschen ihren Geist durch die Dinge, die sie erleiden, trüben lassen, folgen sie nicht der Lehre Buddhas. Sie müssen entschlossen sein, standhafte und unbeirrbar Gedanken, die beständig Nächstenliebe und Wohlwollen ausstrahlen, zu bewahren, ganz gleich, was ihnen auch zustoßen mag. Die Verschämung und das Unglück sollen nur kommen, und dennoch sollte man fest entschlossen sein, im von der Lehre Buddhas erfüllten Geiste unberührt und ruhig zu bleiben.

Um der Erleuchtung willen werde ich versuchen, das

Unmögliche zu vollbringen und das Unerträgliche zu ertragen. Ich werde bis zum letzten Stück von dem geben, was ich habe. Wenn mir gesagt wird, dass ich, um zur Erleuchtung zu gelangen, meine Nahrung auf ein einziges Reiskorn am Tag beschränken muss, so werde ich nur das essen. Auch wenn der Weg zur Erleuchtung mich durchs Feuer führt, werde ich vorwärts gehen.

Aber man darf diese Dinge nicht tun, um irgendein Ziel im jenseits erreichen zu wollen. Man sollte sie tun, weil sie weise und richtig sind. Man sollte sie aus einem Geist der Nächstenliebe heraus tun, wie eine Mutter Dinge für ihr kleines oder krankes Kind tut, ohne an die eigene Kraft oder das Wohlergehen zu denken.

6. Es war einmal ein König, der sein Volk und sein Land liebte und es mit Weisheit und Güte regierte, so dass sein Land wohlhabend und friedlich war. Er suchte beständig nach größerer Weisheit und Erleuchtung. Er bot sogar jedem, der ihn die wertvollen Lehren vermitteln konnte, Belohnungen an.

Auf seine Hingabe und Weisheit wurden schließlich die Götter aufmerksam, und sie beschlossen, ihn zu testen. Ein Gott erschien vor den Toren des königlichen Palastes, verkleidet als Dämon, und bat, vor den König gebracht zu werden, da er eine tugendhafte Lehre für ihn hätte.

## Der Weg zur praktischen Erkenntnis

Der König, erfreut die Botschaft zu hören, empfing ihn freundlich und bat um Belehrung. Der Dämon nahm eine entsetzliche Gestalt an, verlangte nach Nahrung und sagte, dass er ihn nicht lehren könne, bis er die Nahrung zu sich genommen hätte, die er verlangte. Auserlesenes Essen wurde dem Dämon abgeboten, aber dieser bestand darauf, warmes menschliches Fleisch und Blut zu bekommen. Der Kronprinz und auch die Königin opferten ihren Körper, aber der Dämon war immer noch unzufrieden und verlangte deshalb den Körper des Königs.

Der König erklärte sich bereit, ihm seinen Körper zu opfern, bat aber darum, zuerst die Lehre hören zu dürfen.

Der Gott trug folgende weise Lehre vor: „Klagen entstehen durch die Begierde, und Furcht entsteht durch die Begierde. Diejenigen, die sich von Begierden befreien, klagen nicht und fürchten sich nicht.“ Plötzlich nahm der Gott seine wahre Gestalt wieder an, und sowohl der Prinz als auch die Königin erschienen mit ihrem eigenen Körper.

7. Es existierte einmal ein Mann, der im Himalaya nach dem Wahren Pfad suchte. Er kümmerte sich weder um all die Schätze der Welt noch um all die Freuden des Himmels, sondern suchte nach der Lehre, die alle geistigen Irrtümer beseitigen würde.

Die Götter waren von dem Eifer und der Aufrichtigkeit dieses Mannes beeindruckt und beschlossen deshalb, seine Gesinnung zu prüfen. So verkleidete sich einer der

Götter als Dämon, erschien im Himalayagebirge und sang:  
„Alles verändert sich, alles kommt und geht.“

Der nach der Erleuchtung Suchende hörte dieses Lied, das ihm sehr gut gefiel. Er war so erfreut, als hätte er eine Quelle kühlen Wassers für seinen Durst gefunden, oder als ob ein Sklave unerwartet freigesetzt worden wäre. Er sagte sich: „Endlich habe ich die wahre Lehre gefunden, nach der ich so lange gesucht habe.“ Er folgte der Stimme und stieß schließlich auf den schrecklichen Dämon. Er näherte sich dem Dämon mit Unbehagen und sagte: „Warst du es, der das wahre Lied sang, das ich gerade gehört habe? Wenn du es warst, sing mir bitte weiter davon vor.“

Der Dämon erwiderte: „Ja, es war mein Lied, aber ich kann nicht mehr singen, bevor ich nicht etwas gegessen habe, denn ich bin hungrig.“

Der Mann bat ihn sehr eindringlich, weiter zu singen, und sagte: „Es hat eine tugendhafte Bedeutung für mich und ich habe seit langer Zeit nach dieser Lehre gesucht. Ich habe nur einen Teil von diesem Lied gehört. Lass mich bitte mehr hören.“

Der Dämon sprach abermals: „Ich bin hungrig, aber wenn ich das warme Fleisch und Blut eines Menschen schmecken kann, werde ich das Lied zu Ende singen.“

Der Mann, der so darauf erpicht war, die Lehre zu hören, versprach dem Dämon, dass er seinen Körper er-

## Der Weg zur praktischen Erkenntnis

halten könne, nachdem er die Lehre vernommen hätte. Dann sang der Dämon das Lied.

„Alles ändert sich,  
Alles kommt und geht,  
Es herrscht vollkommene Ruhe,  
Wenn man sowohl über das Leben wie über das Sterben erhaben ist.“

Als der Mann das gehört, und das Gedicht auf die Felsen und Bäume ringherum geschrieben hatte, kletterte er ruhig auf einen Baum und ließ sich dem Dämon zu Füßen fallen. Der Dämon aber war verschwunden, und stattdessen empfing ein strahlender Gott den Körper des unverletzten Mannes.

8. Es lebte einmal ein nach dem wahren Pfad ernsthaft Suchender namens Sadaprarudita. Er wies jede Versuchung nach Gewinn oder Ehre von sich und suchte den Pfad unter Einsatz seines Lebens. Eines Tages sprach eine Stimme vom Himmel zu ihm: „Sadaprarudita! Gehe geradewegs gen Osten. Denke weder an die Hitze noch an die Kälte, achte nicht auf irdisches Lob oder Verachtung, mach dir nichts aus den Benachteiligungen von Gutem oder Bösen, sondern gehe weiter nach Osten. Dort wirst du einen wahren Lehrer finden und zur Erleuchtung gelangen.“

Sadaprarudita war hoch erfreut, diese genaue Anweisung erhalten zu haben und trat sofort seine Reise nach Osten an. Manchmal drängte es ihn zu schlafen, wenn in einem einsamen Feld oder in den wilden Gebirgen die Nacht über ihn hereinbrach. Da er ein Fremder in fremden

Ländern war, hatte er unter vielen Demütigungen zu leiden. Einmal verkaufte er sich in die Sklaverei, indem er aus Hunger sein eigenes Fleisch verkaufte, aber schließlich fand er den wahren Lehrer und bat ihn um seine Unterweisung.

Es gibt ein Sprichwort: „Gute Dinge sind teuer“, und Sadaprarudita fand, dass es in seinem Fall zutraf, denn er hatte während seiner Reise auf der Suche nach dem Pfade viele Schwierigkeiten. Er hatte kein Geld, um einige Blumen und Weihrauch zu kaufen, die er dem Lehrer hätte schenken können. Er versuchte deshalb, seine Dienste zu verkaufen, aber er konnte niemanden finden, der ihn anstellte. Es schien ein böser Geist zu existieren, der ihm immer im Weg stand, wie auch immer er sich wenden mochte. Der Weg zur Erleuchtung ist ein schwerer, und er kann einem Menschen sogar das Leben kosten.

Schließlich gelangte Sadaprarudita in die Gegenwart des Lehrers selbst, und selbst dann musste er eine neue Schwierigkeit überwinden. Er besaß kein Papier, auf dem er sich hätte Notizen machen können und keinen Pinsel und Tinte, womit er schreiben konnte. So stach er in sein Handgelenk und machte sich mit seinem eigenen Blut Notizen. Auf diese Weise stellte er die kostbare Wahrheit sicher.

9. Es war einmal ein junge namens Sudhana, der sich auch nach Erleuchtung sehnte und eifrig nach dem Weg dahin suchte. Von einem Fischer erfuhr er die Kunde des Meeres. Von einem Arzt lernte er das Mitleid mit kranken Menschen und ihrem Leiden. Von einem wohlhabenden

## Der Weg zur praktischen Erkenntnis

Mann erfuhr er, dass das Sparen von Pfennigen das Geheimnis seines Vermögens sei, und er dachte daran, wie nötig es sei, jede Kleinigkeit, die man auf dem Wege zur Erleuchtung erwarb, aufzubewahren.

Von einem meditierenden Mönch erfuhr er, dass dem reinen und friedfertigen Geist eine wunderbare Kraft innewohnt, welche die anderen Seelen reinigen und beruhigen würde. Er traf einmal eine Frau, die eine außergewöhnliche Persönlichkeit war, und war von ihrer mildtätigen Gesinnung stark beeindruckt, von ihr lernte er die Lektion, dass Mildtätigkeit die Frucht der Weisheit ist. Einmal traf er einen alten Wanderer, der ihm sagte, um einen bestimmten Ort zu erreichen, müsse er einen Berg aus Schwertern erklimmen und durch ein Tal aus Feuer hindurchgehen müsse. So lernte Sudhana aufgrund seiner Erfahrungen, dass man über alles, was man sah oder hörte, eine wahre Lehre erhalten konnte.

Er lernte Geduld von einer armen, physisch schwachen Frau. Er lernte eine Lektion über das einfache Glück, indem er Kinder beobachtete, die auf der Straße spielten. Von einigen liebenswürdigen und bescheidenen Menschen, die nie daran dachten, irgendetwas zu wollen, was ein anderer wollte, lernte er das Geheimnis, mit der ganzen Welt in Frieden zu leben.

Er lernte eine Lektion der Eintracht, indem er beobachtete, wie sich die Elemente des Weihrauchs miteinander vermischten und eine Lektion der Danksagung durch die Zusammenstellung der Blumen. Eines Tages, als er durch einen Wald ging, ruhte er sich unter einem edlen Baum aus und bemerkte in der Nähe einen winzigen Keimling, der aus einem gestürzten und abgestorbenen



Baum herauswuchs. Dadurch lernte er die Lektion von der Ungewissheit des Lebens.

Das Sonnenlicht am Tage und das Funkeln der Sterne in der Nacht erfrischten ständig seinen Geist. So profitierte Sudhana von den Erlebnissen seiner langen Reise.

In der Tat müssen diejenigen, die nach Erleuchtung suchen, an ihre Seelen denken als seien sie Schlösser und sie schmücken. Sie müssen die Schlosseingänge ihrer Seelen weit öffnen für Buddha, und ihn respektvoll und bescheiden einladen, in die innerste Festung einzukehren, um ihm dort den wohlriechenden Weihrauch des Vertrauens und die Blumen der Dankbarkeit und der Freude als Gaben darzubieten.

## II DIE WEGE DER ÜBUNG

1. Für diejenigen, die Erleuchtung suchen, gibt es drei Arten des Übens, die verstanden und befolgt werden müssen. Zuerst Disziplin, zweitens, die richtige Konzentration des Geistes und drittens, Weisheit.

Was ist Disziplin? Jeder Mensch, ob er ein gewöhnlicher Mensch ist oder einer, der auf der Suche nach dem Weg ist, sollte die Gebote für gutes Benehmen befolgen. Er sollte sowohl seinen Geist als auch seinen Körper kontrollieren und die Tore zu seinen fünf Sinnen bewachen. Er sollte selbst vor einem geringen Übel Angst haben und sollte, von Augenblick zu Augenblick, danach streben, nur gute Taten zu vollbringen.

## Der Weg zur praktischen Erkenntnis

Was ist mit der Konzentration des Geistes gemeint? Es bedeutet, dass man schnell von habgierigen und schlechten Wünschen abkommt, sobald sie aufkommen, und dass man den Geist rein und ruhig hält.

Was ist Weisheit? Es ist die Weisheit, die Vierfache Edle Wahrheit vollkommen zu verstehen und geduldig zu akzeptieren, um die Tatsache des Leidens und sein Wesen zu erkennen, um zu wissen, was das Ende des Leidens ausmacht; um den Edlen Pfad zu kennen, der zum Ende des Leidens führt.

Diejenigen, die ernsthaft diesen drei Wegen der Übung folgen, können wirklich als Jünger Buddhas bezeichnet werden.

Nehmen wir an, ein Esel, der keine schöne Gestalt hat, keine Stimme und keine Hörner wie die, welche eine Kuh hat, würde einer Herde Kühe folgen und ausrufen: „Seht, ich bin auch eine Kuh!“ Würde irgendjemand ihm glauben? Es ist genauso töricht, wenn ein Mensch den drei Wegen der Übung nicht folgt, sondern damit prahlt, dass er ein Suchender oder ein Jünger Buddhas sei.

Bevor ein Bauer im Herbst die Ernte einfährt, muss er zuerst den Acker pflügen, den Samen säen, ihn bewässern und das Unkraut, das im Frühjahr aufsprießt, jäten. Ähnlich muss derjenige, der die Erleuchtung sucht, den drei Wegen der Übung folgen. Ein Bauer kann nicht er-

warten, heute die Knospen zu sehen, morgen die Pflanzen und am darauffolgenden Tage die Ernte einzuholen. So kann ein Mensch, der die Erleuchtung sucht, nicht erwarten, dass er heute alle irdischen Wünsche fallenlässt, sich morgen von den Neigungen und üblen Wünschen befreit und dann am nächsten Tage erleuchtet sein wird.

Genauso wie Pflanzen die geduldige Pflege des Bauern erhalten, nachdem die Saat gesät worden ist, während der Klimaänderungen und des Wachstums von der Pflanze bis zur Frucht; so muss derjenige, der nach der Erleuchtung sucht, geduldig und beständig den Boden der Erleuchtung pflegen, indem er den drei Wegen der Übung folgt.

2. Es ist schwierig, auf dem Pfade, der zur Erleuchtung führt, fortzuschreiten, solange man nach Wohltaten und Luxusgütern gierig Ausschau hält, und der Geist durch die Wünsche der Sinne getrübt ist. Es gibt einen großen Unterschied zwischen dem Genuss des Lebens und dem Genuss des Wahren Pfades.

Wie schon erwähnt, ist der Geist die Quelle aller Dinge. Wenn sich der Geist irdischer Dinge erfreut, werden Illusionen und Leiden unweigerlich folgen. Aber wenn der Geist sich des Wahren Pfades erfreut, werden Glück, Zufriedenheit und Erleuchtung genauso sicher folgen.

Deshalb sollten diejenigen, die Erleuchtung suchen, ihren Geist reinhalten und geduldig auf den drei Wegen bleiben und sie üben. Wenn sie die Gebote einhalten, wer-

## Der Weg zur praktischen Erkenntnis

den sie selbstverständlich die Konzentration des Geistes erwerben. Wenn sie die Konzentration des Geistes erworben haben, wird es für sie genauso natürlich sein, nach der Weisheit zu streben, und diese wird sie zur Erleuchtung führen.

In der Tat sind diese drei Wege (nämlich die Gebote einhalten, die Konzentration des Geistes trainieren und beständig weise handeln) der Wahre Weg zur Erleuchtung. Dadurch, dass die Menschen ihnen nicht gefolgt sind, haben sie eine ganze Zeit lang geistige Irrtümer angehäuft. Sie dürfen sich nicht mit irdischen Menschen auseinandersetzen, sondern müssen geduldig in dieser inneren Welt aus reinem Geist meditieren, um zur Erleuchtung zu gelangen.

3. Sobald die drei Wege der Übung analysiert worden sind, werden sie den Vierfachen Edlen Pfad enthüllen, die Vier Gesichtspunkte, die beachtet werden müssen, die Vier Richtigen Verhaltensweisen, die Fünf Fähigkeiten der Kraft, die angewendet werden müssen und die Vollendung der Sechs Praktiken.

Der Achtfache Edle Pfad verweist auf Vollkommene Erkenntnis, Vollkommene Gesinnung, Vollkommene Rede, Vollkommenes Tun, Vollkommenen Lebensunterhalt, Vollkommene Anstrengung, Vollkommene Achtsamkeit und Vollkommene Sammlung.

Die Vollkommene Erkenntnis beinhaltet das grundlegende Verständnis von der Vierfachen Wahrheit, das Akzeptieren des Gesetzes von Ursache und Wirkung, sowie

sich nicht durch das Äußere und die Wünsche trügen zu lassen.

Die Vollkommene Gesinnung bedeutet den Entschluss, keine Bedürfnisse zu hegen, nicht habgierig zu sein, und keine Tat zu vollbringen, durch die jemand geschädigt werden kann.

Unter der Vollkommenen Rede ist die Vermeidung von Lügen, eitlen und verachtenden Worten sowie Doppelzüngigkeit zu verstehen.

Das Vollkommene Tun bedeutet, kein Leben zu zerstören, nicht zu stehlen und keinen Ehebruch zu begehen.

Der Vollkommene Lebensunterhalt betrifft die Vermeidung einer Lebensführung, durch die einem Menschen Schaden zugefügt werden könnte.

Die Vollkommene Anstrengung beinhaltet den Versuch, fleißig sein Bestes in die richtige Richtung zu tun.

Die Vollkommene Achtsamkeit bedeutet, einen reinen und besinnlichen Geist zu bewahren.

Die Vollkommene Sammlung bedeutet, den Geist ruhig und in rechter Weise für die Konzentration zu halten, indem man versucht, das wahre Wesen des Geistes zu verwirklichen.

4. Die Vier zu berücksichtigenden Gesichtspunkte sind: Erstens, in Betracht zu ziehen, dass der Körper unrein ist und danach zu trachten, alle Bindungen an ihn fernzuhal-

## Der Weg zur praktischen Erkenntnis

ten. Zweitens, die Sinne als eine Quelle des Leidens zu betrachten, wie auch immer ihre Gefühle von Schmerz oder Freude sein mögen. Drittens, den Geist als etwas zu betrachten, das dauernder Veränderung ausgesetzt ist. Viertens, alles auf der Welt als eine Folge von Ursachen und Bedingungen anzusehen und zu verstehen, dass nichts für immer unverändert bleibt.

5. Die Vier Richtigen Verhaltensweisen sind: Erstens, jedes Übel am Auftreten zu hindern. Zweitens, jedes Übel zu beseitigen, sobald es beginnt. Drittens, zu veranlassen, dass gute Taten vollbracht werden. Viertens, den Wachstum und das Fortdauern der guten Taten, die schon begonnen wurden, zu fördern. Man muss sich bemühen, diese Vier Verhaltensweisen beizubehalten.

6. Die Fünf Fähigkeiten der Kraft sind: Erstens das Vertrauen zu stärken. Zweitens der Wille, sich anzustrengen. Drittens die Fähigkeit der zuverlässigen Erinnerung. Viertens die Fähigkeit, seinen Geist zu konzentrieren. Fünftens die Fähigkeit, tiefe Weisheit zu bewahren. Diese Fünf Fähigkeiten sind notwendige Kräfte, um die Erleuchtung zu erlangen.

7. Die Vollendung der Sechs Praktiken, um die andere Küste der Erleuchtung zu erreichen, sind: Der Weg des Schenkens, der Weg, Gebote einzuhalten, der Weg der Ausdauer, der Weg des Bemühens, der Weg der Konzentration des Geistes und der Weg der Weisheit. Indem man diesen Pfaden folgt, ist es möglich, von der Küste der Il-

lusionen sicher zur Küste der Erleuchtung hinüberzugelangen.

Durch die Praxis des Schenkens wird die Selbstsucht beseitigt. Die Ausübung der Gebote trägt dazu bei, immer an die Rechte und das Wohlbefinden anderer zu denken. Die Praxis des Erduldens hilft, einen ängstlichen oder zornigen Geist unter Kontrolle zu halten; die Praxis des Bemühens hilft, fleißig und aufrichtig zu sein; die Praxis der Konzentration hilft, einen umherirrenden und oberflächlichen Geist zu kontrollieren; und die Praxis der Weisheit verhilft einem dunklen und verwirrten Geist zu klarer und scharfsinniger Einsicht.

Das Geben und das Einhalten von Geboten sind das Fundament, das nötig ist, um darauf ein großes Schloss zu bauen. Erdulden und Bemühung sind die Mauern dieses Schlosses, die es gegen äußere Feinde schützt. Konzentration und Weisheit sind die persönlichen Waffen, die vor den Angriffen des Lebens und des Todes schützen.

Macht man ein Geschenk nur, wenn es zweckdienlich ist, oder weil es leichter ist, zu geben als nicht zu geben, so ist dies natürlich ein Schenken, aber es ist keine echte Gabe. Wahres Schenken kommt von einem mitfühlenden Herzen, bevor irgendeine Bitte ausgesprochen wurde, und das Wahre Geschenk ist dasjenige, welches nicht nur gelegentlich, sondern ständig gegeben wird.

Es handelt sich auch dann um kein Wahres Geschenk, wenn nach der Tat Gefühle des Bedauerns oder des Eigenlobes entstehen. Ein Wahres Geschenk ist jenes, welches mit Freude gemacht wird, indem man sich als den schenkenden, den anderen als den Beschenkten und das Geschenk selbst vergisst.

## Der Weg zur praktischen Erkenntnis

Das Wahre Schenken entspringt spontan dem reinen, mitfühlenden Herzen, ohne Gedanken an irgendeine Rückgabe, und mit dem Wunsch, gemeinsam in ein Leben der Erleuchtung einzutreten.

Es gibt sieben Arten von Opfern, die sogar von jenen Menschen gebracht werden können, die nicht wohlhabend sind.

1. Das physische Opfer. Es bedeutet, dass man seine Dienste mit seiner Hände Arbeit anbieten soll. Die höchste Stufe dieser Opferweise ist dann erreicht, wenn man ein eigenes Leben, wie in der folgenden Geschichte gezeigt wird, hingibt.
2. Das geistige Opfer, d.h., dass man ein mitfühlendes Herz für, andere Menschen haben soll.
3. Das Opfer, das man mit den Augen bringt, d.h., dass man anderen Menschen einen warmen Blick schenken soll, der sie beruhigt.
4. Das Opfer, das man mit dem Gesichtsausdruck bringt, d.h., dass man andere Menschen mit einem milden Gesichtsausdruck und einem Lächeln betrachten soll.
5. Das mündliche Opfer, d.h. man soll freundliche und warme Worte an andere Menschen richten.
6. Das Opfern seines Platzes. Man soll anderen seinen Platz anbieten.
7. Das Opfer, Obdach zu gewähren. Man soll Menschen in seinem Hause übernachten lassen.

Diese Opfer können von jedem Menschen in täglichen Leben gebracht werden.



8. Es war einmal ein Prinz namens Sattva. Eines Tages gingen er und seine beiden älteren Brüder in einen Wald um zu spielen. Dort sahen sie eine halb verhungerte Tiger-  
mutter, die offensichtlich den Versuch unternahm, ihre eigenen sieben Jungen zu verschlingen, um ihren Hunger zu stillen.

Die älteren Brüder rannten vor Furcht weg, aber Sattva kletterte auf eine Felsenklippe und warf sich über die Tiger-  
mutter, um das Leben der Tigerbabies zu retten.

Prinz Sattva vollbrachte spontan diese Tat der Nächsten-  
liebe, aber in seiner Seele dachte er: „Dieser Körper ändert sich und ist nicht von Dauer. Ich habe diesen Körper geliebt, ohne daran zu denken, ihn wegzuwur-  
fen, aber nun werde ich ihn dieser Tiger-  
mutter schenken, um zur Erleuchtung zu gelangen.“

9. Es existieren Vier Unbegrenzte Geisteszustände, welche der nach Erleuchtung Suchende hegen sollte: Mit-  
gefühl, Güte, Freude und Gleichmut. Man kann die Habgier beseitigen, indem man das Mitgefühl hegt. Man kann den Zorn abschaffen durch Güte. Man kann das Leiden durch Freude und die Gewohnheit, Feinde und Freunde gering-  
zuschätzen, dadurch aufheben, dass man einen gleichmü-  
tigen Geist pflegt.

Es zeugt von großem Mitgefühl, Menschen glücklich und zufrieden zu machen. Es zeugt von großer Güte, alles, was Menschen nicht glücklich und zufrieden macht, zu entfernen. Es ist eine große Freude, jedermann glücklich und zufrieden und mit fröhlichem Sinn zu erleben. Es

## Der Weg zur praktischen Erkenntnis

herrscht eine große Friedlichkeit, wenn jeder glücklich und zufrieden ist, und man dann gegenüber einem jeden gleiche Gefühle empfinden kann.

Nur mit Sorgfalt kann man diese Vier Unbegrenzten Geisteszustände pflegen und Habgier, Zorn, Leiden und die Gesinnung der Hassliebe loswerden. Dies ist aber keine leichte Angelegenheit. Einen üblen Geisteszustand wird man so schwer los wie einen Wachhund, einen guten verliert man dagegen so leicht, wie einen Hirsch in einem Wald. Oder ein übler Geisteszustand ist so schwer zu beseitigen wie Buchstaben, die in einen Stein geritzt sind, und ein guter ist dagegen so leicht zu verlieren wie Worte, die in Wasser geschrieben sind. In der Tat ist es wohl das Schwierigste im Leben, für die Erleuchtung zu üben.

10. Es war einmal ein junger Mann namens Srona, der in einer wohlhabenden Familie hineingeboren aber von schwacher Gesundheit war. Er war sehr bestrebt, die Erleuchtung zu gewinnen und wurde deshalb ein Jünger des Erhabenen. Er übte so hart, dass schließlich seine Füße bluteten.

Der Erhabene bemitleidete ihn und sprach: „Srona, mein Junge, hast du zuhause jemals auf der Harfe geübt? Du weißt, dass eine Harfe keine Musik von sich gibt, wenn die Saiten zu fest oder zu locker gespannt sind, sondern nur, wenn diese richtig gespannt sind.

„Die Übung für die Erleuchtung entspricht dem Spannen der Harfensaiten. Man kann die Erleuchtung nicht erwerben, wenn man die Saiten des Geistes zu locker oder zu fest anzieht. Man muss umsichtig sein und weise handeln.“ Srona fand diese Worte sehr nützlich und erwarb schließlich, wonach er suchte.

11. Es war einmal ein Prinz, der in der Anwendung der fünf Waffen sehr geübt war. Eines Tages kehrte er von seiner Übung nach Hause und traf ein Monster, dessen Haut unverletzlich war.

Das Monster ging auf ihn los, aber nichts schüchterte den Prinzen ein. Er schoss einen Pfeil auf es, der, ohne es verletzt zu haben, herunterfiel. Dann warf er seinen Speer, dem es jedoch nicht gelang, die dicke Haut zu durchdringen. Dann warf er eine Stange und einen Wurfspieß, aber es misslang ihnen, das Monster zu verletzen. Dann benutzte er sein Schwert, aber dieses zerbrach. Der Prinz griff das Monster mit seinen Fäusten und Füßen an, aber es war zwecklos, denn das Monster umklammerte ihn mit seinen riesigen Armen und hielt ihn fest. Dann versuchte der Prinz, seinen Kopf als Waffe zu benutzen, aber es war vergebens.

Das Monster sagte: „Es ist zwecklos für dich, dich zu widersetzen. Ich werde dich verschlingen.“ Der Prinz antwortete: „Du magst glauben, dass ich alle meine Waffen benutzt habe und hilflos bin, aber ich habe noch eine Waffe. Wenn du mich verschlingst, werde ich dich aus deinem Mageninneren heraus zerstören.“

## Der Weg zur praktischen Erkenntnis

Der Mut des Prinzen beunruhigte das Monster, und es fragte: „Wie willst du das anstellen?“ Der Prinz erwiderte: „Durch die Kraft der Wahrheit.“

Daraufhin ließ das Monster von ihm ab und bat um seine Unterweisung in der Wahrheit.

Die Lehre dieser Fabel soll die Jünger ermutigen, trotz vieler Widersacher in ihren Bemühungen fortzufahren und unerschrocken zu sein.

12. Beides, widerliche Selbstbestätigung und Schamlosigkeit verletzen die Menschheit, aber Schmach und Schande schützen menschliche Lebewesen. Die Menschen achten ihre Eltern und alte Leute, sie achten ihre älteren Brüder und Schwestern, denn sie sind sensibel für Schmach und Schande. Nachdem man über sich selbst nachgedacht hat, verdient es Anerkennung, wenn man von der Ehre Abstand nimmt, die einem selber zuteil wird und sich beschämt fühlt, sobald man sich über andere Menschen negativ äußert.

Wenn ein Mensch einen reumütigen Geist besitzt, wird sein Karma verbrennen, besitzt er aber einen reulosen Geist, so wird es fortbestehen und ihn für immer verdammen.

Nur derjenige, der die wahre Lehre richtig vernimmt und ihre Bedeutung und Beziehung zu sich selbst erkennt, kann sie empfangen und Nutzen aus ihr ziehen.

Hört ein Mensch die wahre Lehre jedoch nur, ohne sie zu praktizieren, wird er auf der Suche nach ihr fehlschlagen.

Vertrauen, Schamgefühl vor sich und anderen, Anstrengung und Weisheit sind die großen Quellen der Stärke für denjenigen, der die Erleuchtung sucht. Unter diesen Eigenschaften ist die Weisheit die größte, und die übrigen sind nur einzelne Aspekte derselben. Wenn ein Mensch während seiner Übung an irdischen Dingen haftet, sich eiteln Geschwätzer erfreut oder gar einschläft, wird er so gleich vom Pfad zur Erleuchtung abkommen.

13. In der Übung zur Erleuchtung können einige schneller Erfolg ernten als andere. Deshalb sollte man nicht entmutigt werden, falls man sieht, wie andere zuerst die Erleuchtung erlangen.

Wenn ein Mann das Bogenschießen übt, erwartet er keinen schnellen Erfolg, sondern er weiß, dass er bei geduldiger Übung immer genauer trifft. Ein Fluss beginnt als Bach, wird ständig größer und fließt in den großen Ozean.

Diesen Beispielen gemäß wird ein Mensch, der mit Geduld und Ausdauer übt, sicher die Erleuchtung erlangen.

Wie bereits erwähnt, hält man seine Augen offen, wird man der Lehre überall begegnen, und somit sind die Möglichkeiten für die Erleuchtung unendlich.

Es war einmal ein Mann, der Weihrauch anzündete. Er bemerkte, dass der Duft weder kam noch ging, weder auftrat noch verschwand. Dieser geringfügige Zwischenfall ließ ihn zur Erleuchtung gelangen.

## **Der Weg zur praktischen Erkenntnis**

Ein anderer Mann bekam einen Dorn in seinen Fuß. Er fühlte den scharfen Schmerz, und ihm kam der Gedanke, dass Schmerz nur eine Reaktion des Geistes sei. Dem folgte ein tieferer Gedanke, nämlich dass der Geist aus der Hand gerät, wenn es einem misslingt, ihn zu kontrollieren; dass der Geist rein werden kann, wenn einem dies gelingt. Durch diese Gedanken kam ihm wenig später die Erleuchtung.

Ein weiterer Mann war sehr habgierig. Eines Tages gedachte er seinem habgierigen Geist, als ihm der Gedanke kam, dass habgierige Gedanken nichts als Späne und Zündstoff seien, welche die Weisheit verbrennen und verschlingen können. Dieser Gedanke war der Anfang zu seiner Erleuchtung.

Es gibt ein altes Sprichwort: „Halte deinen Geist ausgeglichen. Wenn der Geist ausgeglichen ist, wird die ganze Welt ausgeglichen sein.“ Achte auf diese Worte. Erkenne, dass alle Unterschiede der Welt allein durch die unterschiedlichen Sehweisen des Geistes verursacht werden. Gerade in diesen Worten liegt ein Pfad zur Erleuchtung. In der Tat sind die Wege zur Erleuchtung unbegrenzt.

### **III**

## **DER WEG DES VERTRAUENS**

1. Diejenigen, die in den drei Schätzen, Buddha, Dharma und Samgha Zuflucht suchen, werden die Jünger Bud-

dhas genannt. Die Schüler Buddhas beachten die vier Regeln der Geisteskontrolle; die Gebote, das Vertrauen, das Geben und die Weisheit.

Die Jünger Buddhas haben Vertrauen auf Buddhas Gebote: nicht zu töten, nicht zu stehlen, keinen Ehebruch zu begehen, nicht zu lügen und keinerlei Rauschmittel einzunehmen.

Die Jünger Buddhas haben Vertrauen auf Buddhas vollkommene Weisheit. Sie versuchen, sich von Habgier und Egoismus fernzuhalten und sich im Schenken zu üben. Sie beachten das Gesetz von Ursache und Wirkung, indem sie immer an die Vergänglichkeit des Lebens denken und sich entsprechend der Regel der Weisheit verhalten.

Ein Baum, der sich gen Osten neigt, wird natürlicherweise ostwärts fallen, und so werden diejenigen, welche die Lehre Buddhas vernehmen und ihr ganzes Vertrauen in sie setzen, mit Gewissheit in Buddhas Reinem Lande wiedergeboren werden.

2. Es wurde bereits ganz richtig gesagt, dass jene, die den drei Reichtümern – Buddha, Dharma und Samgha – vertrauen, die Jünger Buddhas genannt werden.

Buddha ist derjenige, der vollkommene Erleuchtung erwarb und das Erworbene dazu benutzte, die ganze Menschheit zu befreien und zu segnen. Dharma ist die Wahrheit, der Geist der Erleuchtung und die Lehre, die dies erklärt. Unter Samgha ist die vollkommene Brüderlichkeit der Vertrauenden in deti Buddha und Dharma zu verstehen.

## Der Weg zur praktischen Erkenntnis

Buddhaschaft, die Lehre und die buddhistische Gemeinschaft sind dreierlei und doch nicht voneinander zu trennen. Was Buddhaschaft ist, wird in der Lehre deutlich, die Lehre aber wird in der Gemeinschaft verwirklicht. Darum sind die drei eigentlich eins.

Der Lehre und der Gemeinschaft zu vertrauen, heißt dem Buddha zu vertrauen, und wer dem Buddha vertraut, vertraut automatisch auch der Lehre und der Gemeinschaft.

Deshalb werden die Menschen befreit und erleuchtet, indem sie einfach Vertrauen in den Buddha haben. Buddha ist der Vollkommen Erleuchtete, der jeden liebt, als ob jeder sein einziger Sohn wäre. Deshalb wird jeder Mensch, wenn er Buddha als seinen eigenen Vater betrachtet, sich mit Buddha identifizieren und auf diese Weise zur Erleuchtung gelangen.

Diejenigen, die den Buddha so betrachten, werden durch seine Weisheit unterstützt und durch seine Würde beeinflusst werden.

3. Nichts ist auf der Welt von größerem Nutzen als Buddha zu vertrauen. Allein seinen Namen zu hören, auf diesen zu vertrauen, und sich über ihn zu freuen, wenn auch nur für einen Augenblick, ist lohnenswert.

Deshalb sollte man daran Gefallen finden, die Lehre Buddhas zu vernehmen, unabhängig von der Feuersbrunst, welche die ganze Welt erfüllt.



Es wird schwer sein, einem Lehrer zu begegnen, der den Dharma zu erläutern vermag. Es wird noch schwerer sein, einem Buddha zu begegnen. Es wird aber das Schwierigste sein, seiner Lehre Vertrauen entgegenzubringen.

Aber jetzt, da Du dem Buddha begegnet bist, welchen man selten antrifft, und der Dich vernehmen ließ, was kaum zu hören ist, solltest Du Dich daran erfreuen, darauf bauen und Vertrauen in den Buddha haben.

4. Auf der langen Reise des menschlichen Lebens ist das Vertrauen der beste Gefährte, die beste Erfrischung und zugleich das größte Vermögen.

Vertrauen ist die Hand, die den Dharma empfängt, die reine Hand, die alle Tugenden empfängt. Vertrauen ist das Feuer, das all die Unreinheiten der irdischen Leidenschaften verschlingt, die Last von uns nimmt und ist der Führer, der uns auf unserem Wege leitet.

Vertrauen beseitigt Habgier, Furcht und Stolz, es lehrt Höflichkeit und gewinnt Achtung. Es befreit aus der Knechtschaft der Verhältnisse und gibt einem Mut, der Mühsal entgegenzutreten. Vertrauen gibt einem die Kraft, den Versuchungen zu widerstehen und befähigt jeden, glänzende und reine Taten zu vollbringen. Zudem bereichert es den Geist mit Weisheit.

## Der Weg zur praktischen Erkenntnis

Vertrauen ist die Ermutigung, wenn der Weg lang und mühsam ist, und führt einen zur Erleuchtung.

Vertrauen lässt uns fühlen, dass Buddha gegenwärtig ist, und es bringt uns dahin, wo Buddhas Arm uns unterstützt. Vertrauen besänftigt unseren harten und egoistischen Geist und vermittelt uns einen freundlichen Geist sowie einen solchen, der Mitgefühl beinhaltet.

5. Diejenigen, die vertrauen, verfügen über die Weisheit, die Lehre Buddhas in allem, was sie hören, zu erkennen. Sie besitzen die Weisheit, zu sehen, dass alles nur Schein ist, der durch das Gesetz von Ursache und Bedingung entsteht, und sie verfügen über die Gnade des geduldigen Hinnehmens und die Fähigkeit, den Bedingungen friedlich zu entsprechen.

Das Vertrauen verleiht ihnen die Weisheit, die Vergänglichkeit des Lebens zu erkennen, und die Gnade, nicht überrascht oder betrübt zu sein über das, was ihnen zustoßen könnte oder über das Vorübergehen des Lebens selbst, denn sie wissen, dass die Wahrheit des Lebens immer unverändert bleibt, wie sich die Bedingungen und Erscheinungen auch immer verändern mögen.

Das Vertrauen hat drei bedeutsame Aspekte: ein demütiges und nachsichtiges Absehen von der eigenen Person, eine freudige und aufrichtige Achtung gegenüber den Tugenden anderer und eine dankbare Annahme der Erscheinung Buddhas.

Die Menschen sollten diese Aspekte des Vertrauens pflegen: Sie sollten für ihre Fehlritte und Unreinheiten sensibel sein, sich darüber schämen und diese sich eingestehen. Sie sollten sich fleißig in der Anerkennung der guten Charakterzüge und Taten anderer üben und sie um ihrer willen loben. Zudem sollten sie sich ständig wünschen, im Geiste Buddhas zu handeln und zu lieben.

Der Geist des Vertrauens ist der Geist der Aufrichtigkeit. Er ist ein starker Geist, nämlich ein Geist, der aufrichtig froh darüber ist, durch Buddhas Kraft in dessen Reines Land hingeführt zu werden.

Deshalb verleiht Buddha dem Vertrauen eine Kraft, welche die Menschen ins Reine Land führt, sie reinigt und sie vor Selbsttäuschung schützt. Selbst wenn sie nur für einen Augenblick Vertrauen haben, sobald sie Buddhas Namen in der ganzen Welt gepriesen hören, werden sie doch in sein Reines Land hingeführt werden.

6. Vertrauen ist nicht etwas, das dem irdischen Geist hinzugefügt wird. Es ist die Manifestation der Buddhanatur des Geistes, weil jemand, der Buddha versteht, selbst ein Buddha ist; jemand, der in Buddha vertraut, ist selbst ein Buddha.

Aber es ist schwierig, seine Buddhanatur zu enthüllen und sie dann wieder zu verbergen. Ebenso ist es schwierig, einen reinen Geist zu bewahren in dem ständigen Auf und Ab von Habgier, Zorn und irdischer Leidenschaft. Dennoch befähigt einen das Vertrauen, es zu tun.

## Der Weg zur praktischen Erkenntnis

Im Wald der giftigen Erandabäume sollen nur Erandabäume wachsen, nicht aber der duftende Candana. So ist es ein Wunder, wenn ein Candanabaum in einem Erandawald wächst.

Ebenso bleibt es ein Wunder, dass das Vertrauen auf Buddha in den Herzen der Menschen gedeiht.

Deshalb wird dieses Vertrauen „wurzelloses“ Vertrauen genannt. Es hat keine Wurzel, durch die es im menschlichen Geist wachsen kann, dagegen verfügt es aber über eine besondere, um so in dem mitfühlenden Geiste Buddhas zu wachsen.

7. Somit ist das Vertrauen fruchtbar und tugendhaft, aber es kann kaum in einem trägen Geist erweckt werden. Es existieren insbesondere fünf Zweifel, die in den Schatten des menschlichen Geistes lauern und danach trachten, das Vertrauen aufzuheben.

Zuerst bestehen Zweifel an der Weisheit Buddhas. Zweitens existieren Zweifel an der Lehre Buddhas sowie solche an der Person desjenigen, der die Lehre Buddhas auslegt. Viertens bestehen Zweifel darüber, ob die Wege und Methoden, von denen angenommen wird, dass sie mit dem Edlen Pfade übereinstimmen, verlässlich sind. Fünftens mag es zudem eine Person geben, die wegen ihres arroganten und ungeduldigen Geistes an der Aufrichtigkeit der anderen zweifelt, welche die Lehre Buddhas verstehen und ihr folgen.

In der Tat gibt es nichts Schrecklicheres als Zweifel. Zweifel entzweit die Menschen und ist ein Gift, welches Freundschaften und erfreuliche Beziehungen auflöst. Er ist ein Dorn, der reizt und verletzt sowie ein Schwert, das tötet.

Die Anfänge des Vertrauens wurden vor langer Zeit durch das Mitleid Buddhas gesetzt. Wenn man darauf baut, sollte man diese Tatsache anerkennen und Buddha für seine Güte sehr dankbar sein.

Man sollte nie vergessen, dass es nicht das eigene Mitleid ist, durch welches das Vertrauen erweckt wurde, sondern es allein Buddhas Barmherzigkeit war, die vor langer Zeit sein reines Licht des Vertrauens in den Geist der Menschen warf und dadurch die Dunkelheit ihrer Unwissenheit aufgelöst hat. Er, der sich des gegenwärtigen Glaubens erfreut, ist in ihr Erbe eingetreten.

Selbst wer ein weltliches Leben lebt, kann im Reinen Lande wiedergeboren werden, weil bei ihm durch Buddhas unermessliche Barmherzigkeit Vertrauen aufzusteigen beginnt.

Es ist in der Tat schwer, in diese Welt hineingeboren worden zu sein. Es ist schwierig, den Dharma zu hören und noch schwieriger, das Vertrauen zu erwecken. Deshalb sollte jeder alle Anstrengungen unternehmen, um die Lehren Buddhas zu vernehmen.

#### IV SPRÜCHE BUDDHAS

1. „Er verachtete mich, er lachte mich aus, er schlug mich.“ So denkt jeder gewöhnlich, und solange man solche Gedanken pflegt, hält der Zorn an.

Der Zorn wird nie verschwinden, solange Gedanken des Grolls im Geiste gehegt werden, sondern er wird erst dann überwunden sein, wenn die Gedanken des Grolls vergessen worden sind.

Wenn das Dach fehlerhaft gedeckt wurde oder reparaturbedürftig ist, wird der Regen in das Haus sickern. Ebenso tritt die Habgier in den Geist ein, der fehlerhaft geübt oder außer Kontrolle ist.

Faul zu sein, ist ein kurzer Weg in den Tod. Untätige Menschen sind träge, weise dagegen sind fleißig.

Ein Pfeilhersteller versucht, seine Pfeile gerade zu schnitzen. So versucht auch ein weiser Mensch, seinen Geist offen zu halten.

Ein beunruhigter Geist ist immer tätig, springt hin und her und ist schwer zu kontrollieren. Dagegen ist ein ruhiger Geist friedlich. Deshalb ist es weise, den Geist unter Kontrolle zu halten.

Es ist der eigene Geist des Menschen und nicht etwa sein Feind oder Widersacher, der ihn auf die üblen Pfade lockt.

Allein derjenige, der seinen Geist vor Gier, Hass und Verblendung bewahrt, genießt den wirklichen und dauerhaften Frieden.

2. Angenehme Worte zu äußern, ohne sie in die Tat umzusetzen, ist wie eine feine Blume ohne Duft.

Der Duft einer Blume weht nicht gegen den Wind, aber die Ehre eines guten Menschen weht sogar gegen den Wind in die Welt hinein.

Die Nacht scheint für einen schlaflosen Menschen endlos zu dauern wie die Reise für einen müden Reisenden; so verhält es sich auch mit der Zeit des Irrs und Leidens für einen Menschen, der die richtige Lehre nicht kennt.

Auf eine Reise sollte sich ein Mensch mit einem Gefährten begeben, der gleichen Sinnes ist oder eine bessere Gesinnung hat. Dagegen sollte man lieber allein reisen als mit einem törichten Menschen zusammen.

Ein unaufrichtiger und böser Freund ist mehr zu fürchten als ein wildes Tier: Ein wildes Tier kann den Körper verwunden, aber ein böser Freund wird den Geist verletzen.

Solange ein Mensch nicht seinen eigenen Geist zu kontrollieren vermag, wie kann er dann zufrieden werden mit solchen Gedanken wie: „Das ist mein Sohn“ oder

## Der Weg zur praktischen Erkenntnis

„Das ist mein Schatz“? Ein törichter Mensch leidet an solchen Gedanken.

Töricht zu sein und zu erkennen, dass man töricht ist, ist besser, als sich einzubilden, man sei weise.

Ein Löffel kann die Nahrung, die er trägt, nicht schmecken. Ebenso kann ein törichter Mensch die Weisheit eines Weisen nicht verstehen, selbst wenn er mit ihm verkehrt.

Frische Milch gerinnt oft langsam; so bringen üble Taten nicht immer unmittelbare Ergebnisse. Übeltaten sind eher wie Feuerkohlen, die in der Asche verborgen liegen und noch weiter glimmen, um schließlich ein größeres Feuer zu verursachen.

Ein Mensch ist töricht, wenn er das Verlangen nach Vorteilen, Beförderung, Gewinn oder Ehre hegt, denn solche Wünsche können nie Glück bringen, sondern werden stattdessen nur Leiden herbeiführen.

Ein guter Freund, der auf Fehler und Unvollkommenheiten hinweist und Böses tadelt, ist zu achten, als ob er das Geheimnis eines verborgenen Schatzes aufdeckt.

3. Ein Mensch, der erfreut ist, wenn er eine gute Unterweisung erhält, wird friedlich schlafen, weil sein Geist dadurch gereinigt wurde.

Ein Zimmermann ist bemüht, sein Gebälk gerade zu bauen; ein Pfeilhersteller versucht, eine Pfeile gut ausba-



lanciert herzustellen; derjenige, der einen Bewässerungskanal gräbt, bemüht sich, das Wasser gleichmäßig fließen zu lassen: So versucht ein weiser Mensch, seinen Geist zu kontrollieren, so dass dieser gleichmäßig und genau arbeiten kann.

Ein großer Felsen wird durch den Wind nicht zerstört: Der Geist eines weisen Menschen wird weder durch Ehre noch durch Verachtung beunruhigt.

Sich selbst zu besiegen, ist ein größerer Sieg als Tausende in einer Schlacht gefangenzunehmen.

Einen einzigen Tag zu leben und dabei eine gute Lehre zu hören, ist besser, als hundert Jahre zu leben, ohne solch eine Lehre vernommen zu haben.

Diejenigen, die sich selbst achten, müssen beständig auf der Hut sein, bösen Wünschen nicht nachzugeben. Wenigstens einmal zu ihren Lebzeiten sollten sie Vertrauen entwickeln, entweder in ihrer Jugend, in ihren mittleren Jahren oder im Alter.

Die Welt brennt immer, nämlich mit den Feuern der Gier, des Hasses und der Verblendung: Man sollte vor solchen Gefahren so schnell wie möglich fliehen.

Die Welt ist wie eine Blase, wie ein zartes Spinnwebgewebe oder wie der Schmutz in einem schmutzigen Topf: Man sollte beständig die Reinheit seines Geistes bewahren.

## Der Weg zur praktischen Erkenntnis

4. Jegliches Böse zu vermeiden, das Gute zu suchen, den Geist rein zu halten: das ist der Kernpunkt der Lehre Buddhas.

Das Erdulden ist eine der schwierigsten Disziplinen, aber man sagt, dass für denjenigen, der erduldet, der letzte Sieg nahe ist.

Man muss den Hass entfernen, wenn man hasst; man muss Kummer begraben, solange man mitten im Kummer steckt; man muss Habgier beseitigen, wenn man in Habgier versickert. Um ein reines, selbstloses Leben zu führen, muss man inmitten des Überflusses nur mit sich selbst rechnen.

Gesundheit ist von höchstem Wert, Genügsamkeit der größte Reichtum, Vertrauen zu genießen, ist der beste Freund, Erleuchtung ist das höchste Glück.

Wenn man das Gefühl hat, das Böse zu verabscheuen, und man sich gelassen fühlt sowie Gefallen daran findet, guten Lehren zuzuhören; wenn man alle diese Gefühle besitzt und schätzt, ist man frei von Furcht.

Lass Dich nicht von den Dingen vereinnahmen, die Du magst; behalte nicht Deine Abneigung gegenüber Dingen, die Du verabscheust. Kummer, Furcht und Zwang werden von Neigungen und Abneigungen hervorgerufen.

5. Rost bildet sich auf Eisen und zerstört es: Genauso wächst das Böse im Geiste des Menschen und zerstört ihn.

Eine Schrift, die nicht mit Aufmerksamkeit gelesen wird, wird bald mit Staub bedeckt sein; ein Haus, das nicht wiederhergestellt wird, sobald es reparaturbedürftig ist, wird unansehnlich: Ebenso wird ein träger Mensch bald verachtet werden.

Unreine Taten beflecken den Menschen, Geiz befleckt ein Geschenk: So verunreinigen üble Taten nicht nur dieses Leben, sondern auch die folgenden.

Aber die Verunreinigung, welche am meisten gefürchtet werden sollte, ist die durch Unwissenheit. Ein Mensch kann nicht hoffen, seinen Körper oder Geist zu läutern, bevor nicht die Unwissenheit beseitigt ist.

Es ist leicht, in Schamlosigkeit zu geraten, wie eine Kuh vorlaut und unerschrocken zu sein, sowie andere zu verletzen, ohne dabei irgendein Gefühl des Bedauerns für solche Tat zu hegen.

Es ist in der Tat schwer, bescheiden zu sein, Achtung und Ehre zu kennen, alle negativen Neigungen loszuwerden, sowie sich in Gedanken und Taten reinzuhalten und weise zu werden.

Es ist leicht, auf die Fehler der anderen hinzuweisen, während es dagegen schwer ist, seine eigenen Fehler einzugestehen. Ein Mensch verbreitet die Übeltaten anderer

## Der Weg zur praktischen Erkenntnis

ohne nachzudenken, aber er verbirgt seine eigenen, so wie ein Spieler seinen extra Würfel verbirgt.

Der Himmel hinterlässt keine Spur von einem Vogel, von Rauch oder Sturm. Eine unheilsame Lehre bringt keine Erleuchtung. Nichts auf dieser Welt ist beständig. Ein erleuchteter Geist ist stets ungetrübt.

6. So wie ein Ritter sein Schlosstor hütet, muss man seinen eigenen Geist vor äußeren und inneren Gefahren beschützen. Man darf ihn nicht für einen Augenblick außer acht lassen.

Man ist der Herr über sich selbst und die Oase, von der man gespeist werden kann. Deshalb sollte man vor allem sich selbst kontrollieren.

Der erste Schritt zur geistigen Freiheit von den irdischen Ketten und Fesseln ist der, seinen Geist unter Kontrolle zu bringen, eitles Gerede zu beenden und nachdenklich zu werden.

Die Sonne erhellt den Tag, der Mond macht die Nacht schön. Disziplin vergrößert die Würde eines Soldaten: So kennzeichnet die ruhige Meditation den nach Erleuchtung Suchenden.

Derjenige, der seine fünf Sinne (Augen, Ohren, Nase, Zunge und Körper) nicht überwachen kann, und durch seine Umgebung in Versuchung gerät, ist nicht derjenige, der für die Erleuchtung üben kann.

7. Derjenige, der durch seine Neigungen und Abneigungen beeinflusst wird, kann die Bedeutung der Umstände nicht richtig verstehen und neigt stets dazu, von ihnen überwältigt zu werden. Derjenige, der frei von Bindungen ist, versteht die Umstände richtig, und für ihn werden alle Dinge neu und bedeutsam.

Das Glück folgt dem Kummer, der Kummer folgt dem Glück. Aber wenn man nicht länger zwischen Glück und Kummer, einer guten und einer schlechten Tat unterscheidet, kann man Freiheit verwirklichen.

Wenn man sich über Zukünftiges, das noch nicht da ist, ereifert und unnötige Sorgen macht, oder den Schatten vergangener Tage nachjagt und sich grämt, verwelkt man darüber wie ein geschnittenes Schilfrohr.

Das Geheimnis der Gesundheit, sowohl für den Geist wie für den Körper, besteht nicht darin, der Vergangenheit nachzutruern, oder sich um die Zukunft zu sorgen, oder kommende Schwierigkeiten vorwegzunehmen, sondern darin, in jedem Augenblick weise und aufrichtig zu leben.

Bleib nicht in der Vergangenheit stecken, träume nicht von der Zukunft, sondern konzentriere Deinen Geist auf den jetzigen Augenblick.

Was heute zu tun ist, nicht auf morgen zu verschieben, sondern es gründlich zu tun: dies ist der Weg, wie man seinen Tag recht verbringt.

## Der Weg zur praktischen Erkenntnis

Weisheit ist der beste Führer, und Vertrauen ist der beste Gefährte. Man muss versuchen, der Dunkelheit der Unwissenheit und des Leidens zu entkommen und das Licht der Erleuchtung zu suchen.

Vertrauen ist der größte Reichtum, Aufrichtigkeit die edelste Gesinnung, Verdienste zu sammeln, das Beste, was man auf der Welt tun kann. Indem man Körper und Geist kontrolliert, wie die Lehre es aufzeigt, erlange man den Frieden!

Auf der Reise des Lebens ist das Vertrauen die Nahrung, tugendhafte Taten sind ein Zufluchtsort, Weisheit ist das Licht am Tag, und richtige Achtsamkeit ist der Schutz bei Nacht. Wenn ein Mensch ein heilsames Leben lebt, kann ihn nichts zerstören; hat er die Habgier besiegt, kann nichts seine Freiheit begrenzen.

Man sollte sich seiner Familie zuliebe vergessen. Man sollte seine Familie um seines Dorfes willen vergessen. Man sollte sein Dorf um des Landes willen vergessen. Und man sollte alles vergessen um der Erleuchtung willen.

Alles ist veränderlich. Alles kommt und geht. Es gibt keinen seligen Frieden, bis dass man den Kampf um Leben und Tod überwunden hat.