

Die Kuh, die weinte



AJAHN BRAHM

# Die Kuh, die weinte

BUDDHISTISCHE GESCHICHTEN  
ÜBER DEN WEG ZUM GLÜCK

Aus dem Englischen übertragen  
von Martina Kempff



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



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100  
Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier EOS  
liefert Salzer, St. Pölten.

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

ISBN-10: 3-7787-8183-9  
ISBN-13: 978-3-7787-8183-8

1. Auflage 2006  
Copyright © 2004 by Ajahn Brahm  
Copyright © 2006 der deutschsprachigen Ausgabe  
by Lotos Verlag, München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.  
Einbandgestaltung: Christine Klell, Wien, unter Verwendung  
einer Illustration von Will Evans.  
Herstellung: Helga Schörnig  
Gesetzt aus der 11,6/14,3 Punkt Van Dijk MT  
bei Christine Roithner Verlagsservice, Breitenbach.  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pöbneck.

*Für meinen Lehrer Ajahn Chab, der in Frieden lebte,  
für meine Gefährten, die Mönche,  
die mir die Herrlichkeit des Schweigens ins Gedächtnis rufen,  
und für meinen Vater, der mich Herzensgüte lehrte.*



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

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

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

*– altes chinesisches Sprichwort*





## INHALT

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

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

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

*Ernsten Problemen mit Mitgefühl begegnen* ..... 113

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

*Weisheit und innere Ruhe* ..... 143

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

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

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



## EINFÜHRUNG

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

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

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

Vor rund 2600 Jahren, also etwa ein Jahrhundert vor Sokrates, lebte Buddha im nordöstlichen Indien. Er unterrichtete nicht

nur Mönche und Nonnen, sondern Tausende einfacher Leute, darunter Reisbauern, Straßenkehrer und sogar Prostituierte. Die Weisheit des Buddha entstammte keiner Offenbarung eines höheren Wesens, sondern tiefster Erkenntnis über die Beschaffenheit des Seins. Buddhas Lehren kamen aus seinem Herzen, das sich nach tiefer Meditation geöffnet hatte. Wie er selbst sagte: »Auch schon in diesem klaftergroßen, mit Wahrnehmung und Denksinn ausgestatteten Körper tue ich kund der Welt Ursprung, der Welt Aufhebung und den zur Aufhebung führenden Pfad.«<sup>1</sup>

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

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

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

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

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

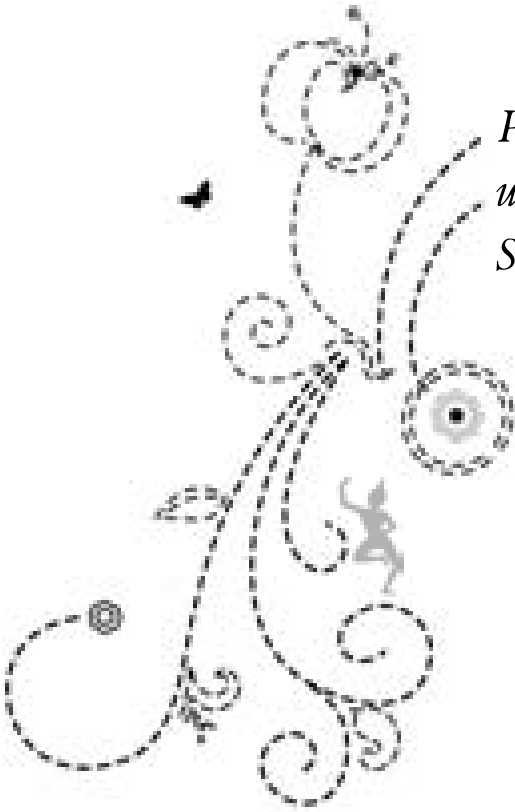


Mögen Sie an diesen Geschichten des wahren Glücks genauso viel Freude haben wie jene, die sie gehört haben. Mögen diese Geschichten Ihr eigenes Leben genauso bereichern, wie sie das für so viele andere Menschen bereits getan haben.

*Ajahn Brahm*

Perth, Australien, Mai 2004





*Perfektion  
und  
Schuldgefühle*





## *Zwei mangelhafte Backsteine*

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

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

Der Abt schlief auf der Tür, die am besten erhalten war und über eine angenehm glatte Oberfläche verfügte. Meine hingegen war geriffelt und wies überdies noch ein beachtliches Loch in der Mitte auf, nämlich an jener Stelle, wo einst der Türknauf gesessen hatte. Ich war zwar froh, dass der Knauf überhaupt entfernt worden war, aber nun befand sich mitten auf meiner Schlafunterlage ein Loch. Ich machte Witze darüber, dass ich nicht einmal mehr zum Austreten würde aufstehen müssen, aber zum Lachen war mir eigentlich nicht zumute, denn kalter Wind piff nachts durch dieses Loch. In jener Zeit schlief ich sehr schlecht.

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

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

Dem Außenstehenden mag Maurerarbeit leicht erscheinen: Man pappt etwas Mörtel auf den Stein, setzt ihn an seine Stelle

und klopft ihn ein bisschen fest. Wenn ich aber leicht auf eine Ecke schlug, um eine ebene Oberfläche zu erhalten, stieg eine andere Ecke nach oben. Kaum hatte ich diese auch festgeklopft, tanzte auf einmal der ganze Stein aus der Reihe. Behutsam brachte ich in ihn also wieder in die richtige Position, um gleich danach festzustellen, dass die erste Ecke schon wieder hochragte. Es war zum Verzweifeln. Wenn Sie mir nicht glauben, versuchen Sie's doch selbst einmal!

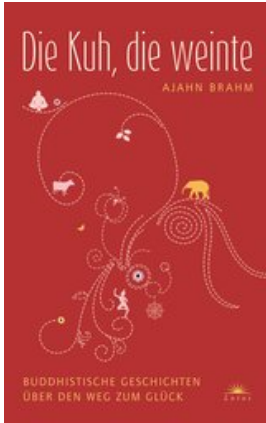
Als Mönch verfügte ich über so viel Geduld und Zeit, wie ich brauchte. Ich gab mir also große Mühe, jeden Backstein perfekt einzupassen, ganz gleich, wie viel Zeit ich dafür benötigte. Und irgendwann war die erste Backsteinmauer meines Lebens fertig gestellt. Voller Stolz trat ich einen Schritt zurück,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

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

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

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

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



Ajahn Brahm

**Die Kuh, die weinte**

Buddhistische Geschichten über den Weg zum Glück

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 240 Seiten, 13,5 x 21,5 cm  
ISBN: 978-3-7787-8183-8

Lotos

Erscheinungstermin: Februar 2006

Unterhaltung und Lebensschule für Jung und Alt

Schon Buddha unterwies seine Zuhörer mit Witz und Weisheit. Ajahn Brahm steht in der Tradition dieser orientalischen Erzählkunst. Geschickt verknüpft er die uralten Weisheiten mit modernen, lebensnahen Themen. Mit viel Humor und Einfühlungsvermögen unterhält er seine Leser – und eröffnet auf ganz unaufdringliche Weise neue Wege zu einem glücklichen und erfüllten Leben.

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

Was dieses Buch auszeichnet:

- Voller Inspiration und verblüffender Erkenntnisse – und immer unterhaltsam
- Ohne religiösen Fachjargon werden Leser jeden Alters angesprochen
- Herzerwärmend und humorvoll, bisweilen sanft ermahnend – aber ganz anders, als man es vielleicht von einem buddhistischen Abt erwarten würde

Nie wurden die buddhistischen Lehren unterhaltsamer präsentiert!