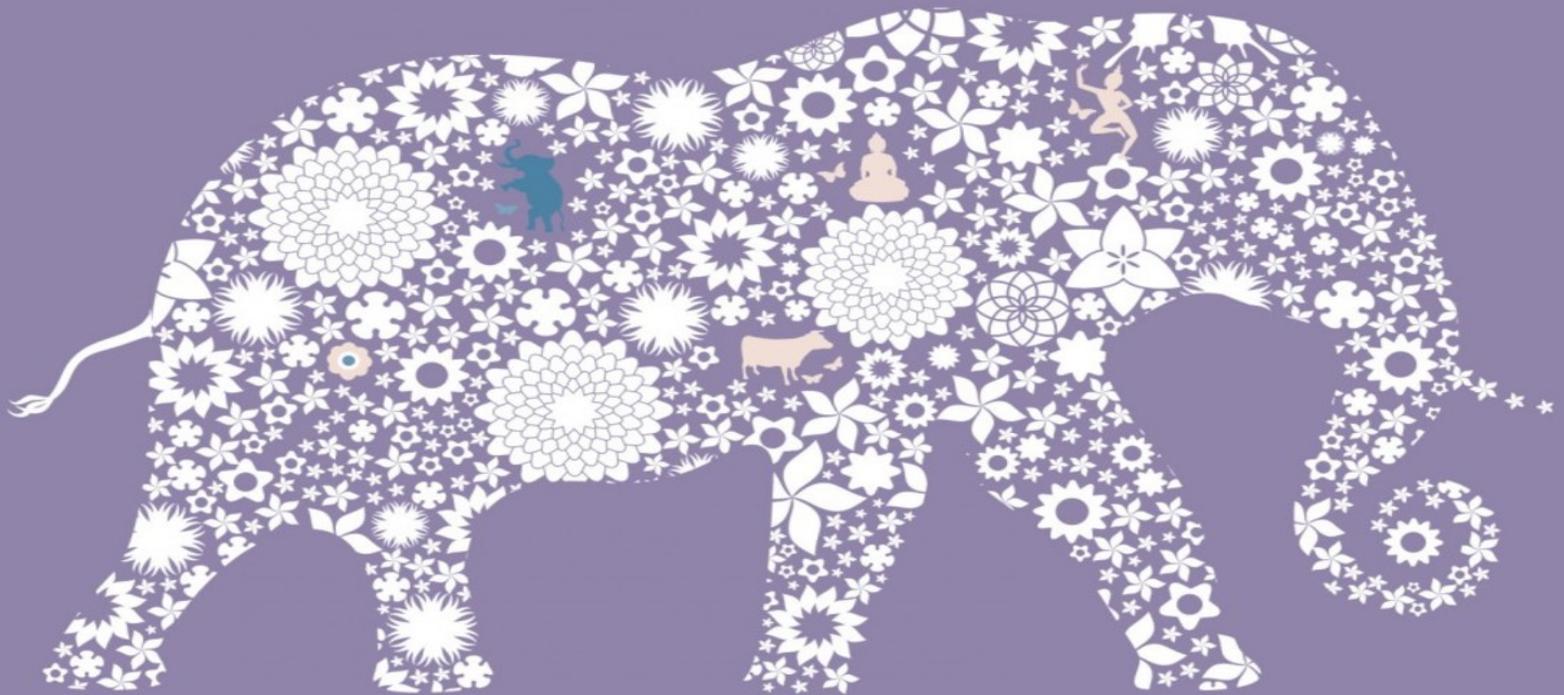


# AJAHN BRAHM

## Der Elefant, der das Glück vergaß



BUDDHISTISCHE GESCHICHTEN,  
UM FREUDE IN JEDEM MOMENT  
ZU FINDEN

*L o t o s*

#### DAS BUCH

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

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

#### DER AUTOR

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

# AJAHN BRAHM

## Der Elefant, der das Glück vergaß

BUDDHISTISCHE GESCHICHTEN, UM FREUDE IN JEDEM MOMENT ZU FINDEN

Aus dem Englischen übertragen  
von Karin Weingart

*Lotos*

Der Inhalt dieses E-Books ist urheberrechtlich geschützt und enthält technische Sicherungsmaßnahmen gegen unbefugte Nutzung. Die Entfernung dieser Sicherung sowie die Nutzung durch unbefugte Verarbeitung, Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Zugänglichmachung, insbesondere in elektronischer Form, ist untersagt und kann straf- und zivilrechtliche Sanktionen nach sich ziehen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

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

Copyright © 2014 by Buddhist Society of Western Australia

Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 2015

by Lotos Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München.

Alle Rechte sind vorbehalten.

Redaktion: Kristof Kurz

Einbandgestaltung: Christine Klell, Wien,

unter Verwendung eines Motivs von Aliaksei

Herstellung: Helga Schörnig

Satz: Leingärtner, Nabburg

ISBN 978-3-641-15259-8

V005

[www.ansata-integral-lotos.de](http://www.ansata-integral-lotos.de)

## INHALT

VORWORT

DER BEHÄLTER UND DIE INHALTE

WAS WIR WIRKLICH WOLLEN

OH SHIT!

PO-SITIVE VERSTÄRKUNG

DER POLITIKER IM BRUNNENSCHACHT

KAMELFRESSE

DER GESPRUNGENE BECHER

DIE FABEL VON DEN ZWEI HÜHNERBAUERN

IHR FOTOALBUM

DIE LÖSCHTASTE DRÜCKEN

GUT? SCHLECHT? WER WEISS DAS SCHON?

DER TAXIFAHNER, DER SICH VERFUHR

KRIMINELLE GIBT ES NICHT

DAS STIGMA PSYCHISCHER ERKRANKUNGEN

DIE ERLAUBNIS ZU STERBEN

EIN BUDDHISTISCHER WITZ

ALTE MÖNCHE LÜGEN NICHT

DER WICHTIGSTE FINGER

DIE ANGST BESCHREIBEN

EIN KÜSSCHEN - UND ALLES IST WIEDER GUT

DAS TSUNAMI-KROKODIL

SCHATZ, WO SIND DIE KINDER?

DIE MAUSEFALLE

WIE MAN EIN LOB ANNIMMT

DIE FÜNFZEHN-SEKUNDEN-REGEL

DIE SANDWICH-METHODE

AM BESTEN 70 PROZENT

SCHRAUBEN SIE IHRE ERWARTUNGEN RUNTER

DREI MEINER UNVERGESSLICHSTEN FEHLEISTUNGEN

DIE LETZTE FRAGE

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

SOLL ICH ODER SOLL ICH NICHT?

FRAGEN SIE DEN HUND

SICH KÜMMERN, NICHT HEILEN

MILCH UND KEKSE

DIE SCHULDGEFÜHLE DES KLINIKENPUTZERS

DIE TRAUERIGE GESCHICHTE VON DER LEBENSMÜDEN SPINNE

DAS GEHEIMNIS EINER GLÜCKLICHEN EHE

GESEGNETES WASSER

DIE GEFAHREN DER TRUNKENHEIT AM STEUER

HEILIGE SCHEISSE

DIE URSPRÜNGE DES MATERIALISMUS

KIT-CAT

EIN HUNDERETREAT

EINE WUNDERBARE GESCHICHTE VOM ÜBERNATÜRLICHEN

MEINE REISE IN DEN HIMALAJA

JEMAND SIEHT DICH IMMER

WIE EIN SCHÜLER LERNT, ÜBER BELEIDIGUNGEN ZU LACHEN

VON DEN EXPERTEN LERNEN

ANDEREN ETWAS ZU GEBEN ÜBERWINDET DEPRESSIONEN

DAS TIEFE LOCH

WANN DARF MAN DIE UNWAHRHEIT SAGEN?

WARUM WIR LÜGEN

DIE AFFEN UND DER AFFENGEIST

LASST DIE BANANE LOS

MAMI, ICH GEHE

HINTERM HORIZONT

DER ERSCHROCKENE WASSERBÜFFEL

DER FALL DER VERSCHWUNDENEN HARLEY

AUF DEM FENSTERSIMS

DAS REGAL IM WOHNZIMMER MEINER MUTTER

DIE KATZE

DER GENERAL MIT DEN DISZIPLINIERTESTEN SOLDATEN

DIE MACHT DER FREUNDIN

JEDEN MORGEN ZWANZIG PUSH-UPS

DIE WEISHEIT EINES BÄUCHLEINS

DIE URSACHE VON STRESS

EIN HALBES BLATT PAPIER

GLÜCK GEHABT!

DEN HÄSSLICHEN FROSCH KÜSSEN

WIE MAN NICHT BETEN SOLLTE

DER NÄCHSTE WINTER

DER ELEFANT, DER DAS GLÜCK VERGASS

STIMMEN HÖREN

GEGEN JEDE WAHRSCHEINLICHKEIT

DAS WUNDER

EINE GÖTTLICHE INTERVENTION

DER ALLESWISSER

DIE GESCHICHTE VON DEN ZWEI MANGOBÄUMEN

WIE MAN IN DEN GENUSS EINER MANGO KOMMT

VERBOTENE FRÜCHTE

DER TYRANN

BÜROKRATISCHE TYRANNEN

TYRANNEI IN DER VORSTANDSETAGE

ICH BIN NICHT GUT GENUG

ICH WAR SCHON IMMER GUT GENUG

DER ANRUFBEANTWORTER

SIE HABEN DAS RECHT, NICHT GLÜCKLICH ZU SEIN

DIE GLÜCKSLIZENZ

WIE HOCH IST IHR (MARKT-)WERT?

DIE MACHT DER STILLE

INNERE STILLE

WOHLTÖNENDES SCHNARCHEN

DIE ZWISCHENMOMENTE

MENSCHENWESEN ODER MENSCHENGEHER?

DON'T WORRY, BE HOPEY!

GAST, NICHT EIGENTÜMER

NICHT NUR ACHTSAM, SONDERN GÜTIG ACHTSAM

DER WOHLMEINENDE GELDAUTOMAT

GÜTIGE ACHTSAMKEIT UND STILLE

KEINE ANGST

DER SARG

GÜTIGE GEISTER

DER SCHOTTISCHE NEBEL

VERBEUGEN

DER GOTTESBEGRIFF IM BUDDHISMUS

DIE ERLEUCHTUNGSSHOW

DIE SPEISEKARTE

LIZENZ ZUM GLÜCKLICHSEIN

ÜBER DEN AUTOR

## VORWORT

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

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



## DER BEHÄLTER UND DIE INHALTE

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

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

»Ajahn Brahm, was würden Sie tun, wenn jemand ein heiliges Buch des Buddhismus nehmen und es *Ihre* Toilette runterspülen würde?«

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

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

Dann sprach ich weiter.

Ich erklärte ihm, dass man vielleicht Buddhastatuen in die Luft jagen, buddhistische Tempel niederbrennen oder sogar buddhistische Mönche und Nonnen töten könne – all das ja. Dass aber jemand den Buddhismus zerstört, würde ich nie zulassen. Spülen Sie meinetwegen eines unserer heiligen Bücher das Klo hinunter; aber ich werde niemals zulassen, dass sie das auch mit Versöhnlichkeit, Friedfertigkeit und Mitgefühl machen.

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

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

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

Bücher können wir wieder drucken, wir können neue Tempel und Statuen errichten und sogar neue Mönche und Nonnen ausbilden. Wenn wir aber

der Liebe zu anderen und uns selbst verlustig gehen und Gewalt an ihre Stelle tritt, dann wird die ganze Religion die Toilette hinuntergespült.



## WAS WIR WIRKLICH WOLLEN

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

Im Dunkeln nahm er die Silhouette einer verummten Gestalt wahr. Ein Einbrecher.

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

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

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

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

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

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

»Schnauze!«, bellte ihn der Einbrecher an.

»Im Schrank da sind Lebensmittel. Bedien dich.«

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

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

»Warum sollte ich denn die Polizei alarmieren?«, fragte der Abt gelassen.

»Die Spenden sind doch gerade dafür da, armen Menschen wie dir zu helfen. Und das Essen habe ich dir selbst angeboten. Was solltest du also gestohlen haben? Geh in Frieden.«

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

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

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

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

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

Da lächelte der Einbrecher, senkte das Messer und sagte freundlich: »Bitte, legen Sie den Schlüssel weg. In all der langen Zeit musste ich immer wieder an Sie denken. In meinem ganzen Leben waren Sie der einzige Mensch, der je nett zu mir war und der sich wirklich für mich interessiert hat. Ja, ich bin tatsächlich wieder hergekommen, um etwas zu klauen. Aber mir ist klar geworden, dass ich beim letzten Mal das Falsche mitgenommen habe. Diesmal bin ich auf etwas anderes aus: auf das Geheimnis Ihrer Güte und Ihres inneren Friedens. Aber im Grunde wollte ich das wohl auch damals schon. Also händigen Sie mir bitte den Schlüssel zu Ihrem Mitgefühl aus und nehmen Sie mich als Ihren Schüler an.«

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



## OH SHIT!

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

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

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

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



## PO-SITIVE VERSTÄRKUNG

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

Jeder, der einmal einen Welpen hatte, weiß, wie mühsam es ist, ihn davon abzuhalten, sich auf der teuren Auslegware zu erleichtern. Und dieser Unternehmer garantierte nun, jeden Hund innerhalb von drei Tagen stubenrein zu machen, sodass er seine Geschäfte nur noch draußen verrichtete. Dazu bediente er sich der positiven Verstärkung.

Er oder einer seiner Mitarbeiter führte den Hund auf der Straße zu einem Baum oder kleinen Rasenstück und wartete, bis das Tier sich entleert hatte. Dann gab er entzückte Schreie von sich, machte Luftsprünge, reckte begeistert die Faust, führte ein Freudentänzchen auf und stimmte eine fröhliche Melodie an. Manchmal schlug der Trainer sogar ein Rad. Kurzum, er legte allerhöchsten Enthusiasmus an den Tag und feierte die Exkremente des Hundes mit einem Elan, der seinesgleichen suchte. Und es funktionierte! Der Hund spürte, dass er da jemanden sehr, sehr glücklich gemacht hatte. Und innerhalb von drei Tagen verrichtete er sein Geschäft nur noch draußen. So gut wirkt die positive Verstärkung selbst bei Tieren.

Mit der Zeit kam der Hundetrainer allerdings in Schwierigkeiten. Einige seiner Klienten nahmen nämlich mit ihrem Hund zusammen in aller Ruhe auf dem Sofa Platz, um sich im Fernsehen ein Spiel anzuschauen, American Football oder Fußball. Aber dann erzielte ihre Mannschaft einen spektakulären Touchdown beziehungsweise ein sensationelles Tor. Herrchen sprang vom Sofa auf, machte Luftsprünge, reckte begeistert die Faust, führte ein Freudentänzchen auf und stimmte eine fröhliche Melodie an. Und nun raten Sie mal, was der Hund tat ...



## DER POLITIKER IM BRUNNENSCHACHT

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

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

»Hilf mir«, verlangte dieser.

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

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

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

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

Bei den Worten »Vertrau mir« erhöhte der Bauer das Tempo, mit dem er die Erde in den Schacht schaufelte. Der Politiker schrie immer verzweifelter. Dann verstummte er.

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

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

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



## KAMELFRESSE

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

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

»Schatz«, sagte sie zu ihm, »würde es dir etwas ausmachen, auf den Markt zu gehen und mir ein paar Eier zu besorgen?«

»Klar, mach ich«, sagte er bereitwillig.

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

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

»Wie bitte?«, gab der Mann zurück. »Wen nennst du hier ›Kamelfresse‹?«

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

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

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

»Nein«, schnaubte der Mann. »Und schick mich bloß nie wieder zu diesen unkultivierten, ekligen, unerzogenen Leuten auf diesem Rattenloch von Markt!«

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

sie ihn, wie der Bursche, der ihn so aufgebracht hatte, denn ausgesehen habe.

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

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

Als ihr Mann das hörte, legte sich seine Empörung und plötzlich empfand er nur noch Mitgefühl für den Burschen.

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

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

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

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

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

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

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

Falls Sie diese Geschichte verstanden haben, können Sie sich, wenn Sie das nächste Mal fürchterlich beschimpft werden oder Ihr Partner sauer auf Sie ist, einfach vorstellen, dass der oder die Betreffende sich gerade böse den

Kopf angeschlagen hat und unter einem vorübergehenden Hirnschaden leidet. Denn im Buddhismus spricht man tatsächlich von einer »zeitweiligen geistigen Verwirrung«, wenn jemand zornig wird und andere beleidigt.

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



## DER GESPRUNGENE BECHER

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

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

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

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

»Im Moment«, fuhr Ajahn Chah fort, »ist der Riss noch unsichtbar. Aber er ist da. Eines Tages wird irgendjemand diesen Becher fallenlassen, dann zeigt sich der Sprung und führt dazu, dass mein Becher zerbricht. Das ist sein Schicksal. Wäre er dagegen aus Plastik«, erklärte mein Lehrer weiter, »hätte er kein solches Schicksal und auch keinen unsichtbaren Sprung. Man könnte ihn fallenlassen, dagegen schlagen oder sogar mit ihm Fußball spielen, er würde trotzdem nicht kaputtgehen. Seine Unzerstörbarkeit könnte euch zu Unachtsamkeit verleiten. Mein Becher aber ist zerbrechlich und deshalb muss man gut auf ihn aufpassen. Auch der menschliche Körper«, betonte Ajahn Chah, »hat einen Sprung. Im Moment ist er noch unsichtbar, aber er ist da. Damit meine ich euren zukünftigen Tod. Eines Tages wird es zu einem Unfall oder einer Krankheit kommen oder ihr werdet sehr alt sein; dann tritt der Sprung zutage und ihr sterbt. Das ist euer Schicksal. Wäre euer Leben unendlich«, kam Ajahn Chah zum Schluss, »wäre es so stabil wie ein Plastikbecher, dann könntet ihr auf jegliche Vorsicht verzichten. Weil aber unser Leben so zerbrechlich ist, weil es unser Schicksal ist zu sterben, müssen wir gut darauf aufpassen.«

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



## DIE FABEL VON DEN ZWEI HÜHNERBAUERN

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

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

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

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

