

NEVAL BISWAS

Wundervolle buddhistische Weisheiten über
Gelassenheit und Zufriedenheit



108 BUDDHISTISCHE GESCHICHTEN ÜBER FREUDE UND GLÜCK

108 Buddhistische Geschichten über Freude und Glück

Wundervolle buddhistische Weisheiten
über Gelassenheit und Zufriedenheit

NEVAL BISWAS

Widmung

*Mögen alle fühlenden Wesen glücklich sein
und die Ursachen des Glücks haben.*

Einleitung

Hallo und herzlich Willkommen zu diesem Buch voller Weisheiten und Geschichten. Sicher hast auch du schon so einiges in deinem Leben erlebt und dich häufig gefragt, worin der tiefere Sinn des Erlebten liegt. Keine Sorge, damit bist du nicht allein. So ergeht es jedem einmal. Bei all den Situationen, durch die uns das Leben schon geführt hat, bleiben uns die Schlechten meist besonders stark in Erinnerung. Das ist völlig normal, denn sie hinterlassen Spuren in unseren Herzen, vor allem dann, wenn wir gar nicht richtig mit ihnen abgeschlossen haben... Dann bleiben sie noch lange in unserem Alltag und beeinflussen unser Handeln noch immer. Sie liegen wie Sandsäcke auf unseren Schulter und halten uns davon ab aufrecht zu gehen.

Wir haben viele Vorstellungen davon, wie unser Leben zu sein hat, oder wie auch wir zu sein haben. Wir geben uns Mühe diese Vorstellungen zu erfüllen, doch gelingt es uns nicht immer. Das glauben wir zumindest, bis wir irgendwann feststellen, dass doch jedes Ereignis irgendwie etwas Gutes mit sich bringt, egal, als wie fürchterlich wir es empfunden haben. Die Kunst ist es, zu akzeptieren, dass wir oft eine sehr lange Zeit warten müssen, um zu erfahren, warum dies oder jenes geschehen ist.

Aber was genau möchte ich dir damit eigentlich sagen? In diesem Buch wirst du viele Geschichten finden. Sie handeln von der Liebe genauso wie von der Trauer, dem Schmerz, der Verletzung, der Hoffnung und der Sehnsucht. Sie spiegeln all die Gefühle wider, mit denen wir zurechtkommen müssen. Zwar kennst du die Personen dieser Geschichten nicht, aber deren Gefühle sind dir wohl vertraut. Du wirst dich wiederfinden, das kann ich dir schon einmal sagen und ganz gewiss wird dir die ein oder andere Geschichte einen neuen

Blickwinkel aufzeigen, auf das, was du selbst erlebt hast. Sie werden dir auch neue Möglichkeiten zeigen, wie du in der Zukunft ein achtsameres Leben führen kannst und wie du in der Lage sein wirst, die Dinge gelassener zu sehen.

Wenn wir etwas verändern wollen, müssen wir oft über uns selbst hinausgehen. Wir müssen etwas ausprobieren, was uns im ersten Moment vielleicht sogar etwas Angst einjagt. Zu verzeihen könnte zum Beispiel eines dieser Dinge sein. Was leicht klingt, kann uns teilweise sehr viel Kraft kosten, zumindest solange wir noch keine Übung darin haben. Es ist wie ein Ausdauertraining. Je öfter und je länger wir trainieren, desto besser werden wir und desto leichter geht es uns von der Hand.

Wenn du also gleich damit beginnst die Geschichten zu lesen, versuche dir einmal vorzustellen, wie es sich für dich anfühlen würden, wenn du an der Stelle der betroffenen Personen stehen würdest. Hättest du so gehandelt wie sie? Würdest du gerne handeln können wie sie? Wünschst du dir so zu sein wie sie? Und was reizt dich daran? Ich würde mich freuen, wenn du dich mit diesen Fragen auseinandersetzen würdest und du für dich zu einem guten Schluss kommen kannst. Wenn die Geschichten etwas in dir verändern, was dir auf deinem zukünftigen Lebensweg als Berater zur Seite steht, habe ich meine Arbeit erfüllt.

Lasse dich auf die folgenden kleinen Reisen ein, finde dich wieder und bleibe stets bei dir selbst!

Nun wünsche ich dir eine angenehme Zeit und viel Freude beim Lesen. Suche dir einen schönen Platz, an dem du dich wohl fühlst, vielleicht in der Natur und genieße die Zeit, die du dir selbst gönnst!

Inhaltsverzeichnis

Alles nimmt seinen Lauf
Das Recht des anderen
Die Frau und das Kamel
Der Mönch und das Baby
Der Mann und die Fische
Stiefmütterchens Weisheit
Der nutzlose Baum
Der Himmelsbetrachter
Der anderen Willen
Vom Hören und Glauben
Die Wünsche
Die goldene Mitte
Der Hochmütige
Die gewollte Strafe
In der Schwebe
Die Schuld
Ein ungewöhnlicher Diebstahl
Der kluge Lehrer
Die Erleuchtung
Die unnötige Reise
Kinder zweiter Klasse
Das Ungewisse
Die goldene Frucht
Die letzte Güte
Die nette Bestie
Die Angst löst sich auf
Gelehrte Dummheit
Wer liebe benötigt
Die unerkannte Mühe
Wir verstehen uns
Nicht mehr und nicht weniger
Der Verlust der anderen
Der wahre Wert
Der innere Kampf
Die verlorene Freiheit
Gut oder Schlecht

Das Leben danach
Der helle Teil
Alles ist eins
Nächstenliebe
Die, die nicht weinen
Der Erleuchtete
Ein Brief an die Menschen
Niemand muss strafen
Tage der Liebe
Kostenlos
4 bedeutungsvolle Worte
Der Letzte
Die gerechte Strafe
Die Strömung
Der Brunnen
Mache das Beste
Der heiße Tee
Der Stein und der Wanderer
Der Junge, der die Erde beben ließ
Kein Problem
Wer ist schuld?
In seiner Natur
Der Unterschied
Der Heilige
Die heimliche Meditation
Der Geist ist groß
Das Auge
Ewiger Frieden
Das Saatgut
Die hübsche Frau
Das volle Glas
Erst einmal abwarten
Der Sprung im Krug
Kein Problem
Glücklich sein
Das Glück
Das Leben
Teile des Herzens
Der unsympathische Nachbar
Kein Unglück
Eine Frage ohne Antwort
Der gute Geist
Nach vorne und zurück

Die Zeit
Die Menschen in der Stadt
Der Zweifel und die Hoffnung
Die Fußspuren
Der lange Weg
Das Lächeln
Der Dieb
Die schlaue Kuh
Der kleine Löwe
Frieden
Die Last des Lebens
Der Weg zur Erleuchtung
Weder wahr noch gut noch notwendig
Die Liebe
Die Keule
Die Frau
Des Teufels größter Sünder
Das letzte Huhn
Lebenszeit
Die Zähne
Ein Rucksack voller Steine
70 Jahre
Die Spiegel
Mutter, Tochter und Pony
Die Belohnung
Das Erbe
Bis zum Horizont
Annahme verweigert
Die Angst

Alles nimmt seinen Lauf



Ein Mann und seine Söhne beschlossen, auf eine große Reise zu gehen, auf der sie verschiedene Gebiete und Städte durchqueren würden. Eines Tages, als die Sonne in ihrer ganzen Pracht am Himmel erschien, entdeckten sie einen See in der Ferne und hielten an, getrieben von Durst. Als der Mann ankam, wandte er sich an seine ungeduldigen Söhne. Zu dem ungeduldigsten sagte er: "Ich habe Durst. Kannst du mir etwas Wasser aus dem See holen?"

Der Sohn ging zum Wasser, aber als er ankam, bemerkte er, dass ein Ochsenwagen durch das Wasser fuhr, und das Wasser langsam trüb wurde. Nach diesem Anblick dachte sich der Sohn: "Ich kann meinem Vater dieses trübe Wasser nicht zum Trinken geben." Dann kehrte er zurück und sagte zu seinem Vater: "Vater, das Wasser ist sehr dreckig, ich glaube nicht, dass wir dieses Wasser trinken sollten." Sie warteten eine Weile und dann bat der Vater den Sohn erneut ihm etwas Wasser zum Trinken aus dem See zu holen.

Der Sohn ging also erneut zum See und sah, dass das Wasser noch immer trüb war. Wieder drehte er um, und berichtete seinem Vater, dass das Wasser noch immer zu dreckig war. "Dieses Wasser können wir nicht trinken", sagte er. "Es wäre besser in das nächste Dorf zu gehen und die Bewohner dort um Wasser zu bitten." Der Vater sagte nichts, aber er ging auch nicht los Richtung des nächsten Dorfes. Wieder verging eine gute Weile, als der Vater seinen Sohn erneut um Wasser aus dem See bat. Der Sohn wollte nicht unhöflich sein und gehorchte, spürte jedoch wie er langsam ärgerlich, sogar etwas wütend wurde. Er verstand nicht, warum er erneut zum See

gehen und auf das trübe Wasser schauen sollte, dass niemand trinken konnte.

Als er jedoch am See ankam, stellte er fest, dass das Wasser glasklar und frei von Schlamm war. Freudig nahm er etwas von dem Wasser und brachte es zu seinem Vater. Der Vater fragte: "Wie hast du es geschafft, das Wasser zu reinigen, damit er trinkbar wird?" Das verstand der Sohn nicht, denn er hatte rein gar nichts getan. Der Vater sah den fragenden Blick seines Sohnes und sagte: "Wenn du geduldig wartest, setzt sich der Schlamm im Wasser auf dem Boden ab und das Wasser wird wieder klar und sauber. So verhält sich auch dein Verstand. Wenn er gestört wird, lässt du ihn einfach eine Weile in Ruhe. Gib ihm Zeit. Übe dich in Geduld, statt der Ungeduld nachzugeben. Du musst ihn nicht besänftigen, denn er wird sein Gleichgewicht ganz allein finden. Alles nimmt seinen Lauf, wenn du dich nicht verrennst."

Das Recht des anderen



Zwei Lehrlinge stritten sich über einen Lehrtext. Beide bestanden darauf, Recht zu haben und bezeichneten die Meinung des anderen als falsch. Einer der Lehrlinge sagte: “Ich gehe zum Meister. Er soll darüber entscheiden, wer von uns beiden Recht hat.” Und so ging er zum Meister, dem gerade ein dritter Lehrling zur Hand ging.

“Sehr geehrter Meister”, sagte er. “Ich hatte gerade einen Streit mit meinem Kumpanen. Er zitierte die umstrittene Textstelle und trug ihm detailliert seine Meinung vor. “Mein Kumpane behauptet, ich würde irren,” erklärte er dem Meister und trug ihm dann auch die Meinung seines Kumpanen ausführlich vor. “Meister, wer hat nun Recht? Er oder ich? Der Meister hielt kurz inne und dachte nach. Dann sagte er: “Du hast Recht.”

Erfreut darüber, ging der Lehrling zurück zu seinem Kumpanen und berichtete ihm, was der Meister gesagt hatte. Der andere Lehrling war erzürnt und ging ebenfalls zum Meister, um sich zu beschweren. Er sagte: “Meister, das kann doch wohl nicht wahr sein. Ich berufe mich auf den Kommentar eines großen Lehrers und soll im Irrtum sein und er im Recht?” Wieder hielt der Meister kurz inne und sagte dann: “Ja, du hast Recht.”

Der dritte Lehrling, der dem Meister gerade zur Hand ging, war verwirrt. “Ehrwürdiger Meister”, sagte er bestürzt, “wie kannst du sagen, dass beide Recht haben!? Entweder hat der eine Recht oder der andere.” Der Meister begann zu lächeln und sagte: “Ja, auch du hast Recht!”

Diese Geschichte zeigt dir ganz deutlich, dass es nicht immer darum geht festzulegen, wer denn nun Recht hat. Jeder kann auf seine Weise Recht haben, denn jeder hat eine andere Wahrnehmung dafür was er aus gewissen Zeilen herausliest.

Die Frau und das Kamel



Es war einmal eine alte Frau, die in einem kleinen Dorf am Rande der Wüste lebte. Die Frau war sehr arm, aber sie besaß ein Kamel, das so exquisite war, dass selbst Könige es ihr abkaufen wollten, zu jedem erdenklichen Preis. Doch die Frau lehnte jedes Mal wieder ab.

Dann plötzlich, eines Morgens, stellte sie fest, dass ihr Kamel verschwunden war. Alle Leute aus dem Dorf versammelten sich auf ihrem Hof und drückten ihr tiefes Mitgefühl aus.

Sie sagten: "Oh, was für ein Unglück, was hättest du für ein Vermögen mit diesem Kamel verdienen können, man hat dir ja so viel dafür geboten." Ein Mann sagte: "Aber du warst ja leider zu dickköpfig und zu dumm, und nun ist das Tier einfach weg."

Aber die alte Frau lachte nur und antwortete: "Ach, redet doch keinen Unsinn! Alles, was man darüber sagen kann, ist dass das Kamel jetzt nicht mehr in seinem Stall ist. Lasst also die Zukunft kommen, dann wird man sehen, was geschieht."

Und dann, nach wenigen Tagen, kehrte das Kamel plötzlich zurück in seinen Stall. Und nicht nur das, es brachte eine ganze Horde weitere wilde Kamele aus der Wüste mit. Wieder versammelten sich die Menschen auf dem Grundstück der alten Frau. Sie sagten: "Unglaublich, die alte Frau hatte Recht. Ihr Kamel ist doch tatsächlich wieder zurück nach Hause gekehrt und hat eine ganze Horde Kamele mitgebracht." "Jetzt kann sie so viel Geld verdienen, wie sie will." Dann gingen sie zu der alten Frau und meinten: "Es tut uns sehr leid,

wir konnten es nicht voraussehen und die Wege Gottes verstehen, aber du hast stets geglaubt.“ “Vielleicht hast du die Zukunft vorhergesehen.“

“Ach, so ein Unsinn“, sagte die alte Frau wieder. “Ich weiß nur eines, und zwar, dass das Kamel mit einer ganzen Horde Kamele zurückgekommen ist. Und was morgen ist, das weiß nur der liebe Gott.“

Und dann geschah es. Einige Tage später ging die einzige Tochter der Frau nach draußen, um die Kamele zu füttern. Dabei wurde sie von einem der Kamele so umgerannt, dass sie sich beide Beine brach und von nun an nie wieder würde laufen können. Wieder kamen die Menschen zu der alten Frau und sagten: “Du hattest schon wieder Recht, man weiß nie, was morgen geschieht und diesmal haben sich die Kamele an dein Fluch erwiesen.“ “Da wäre es besser gewesen, dein Kamel wäre nie wieder heimgekehrt.“ “Nun wird deine Tochter ihr Leben lang dafür büßen müssen.“

Wieder lachte die alte Frau und sagte: “Stopp! Sprecht nicht weiter. Man wird sehen, was geschieht. Wartet nur ab. Meine Tochter hat sich die Beine gebrochen, das ist alles, was ich gerade weiß.“

Einige Wochen später brach ein Krieg in dem Land aus, der so schlimm war, dass auch die Frauen losziehen und kämpfen mussten. Nur die Tochter der alten Frau blieb zu Hause, denn ohne ihre Beine war sie untauglich.

Erneut besuchten die Menschen die alte Frau und sagten: “Unsere Kinder mussten in den Krieg ziehen. Deine Tochter kann zwar nicht mehr gehen, aber sie ist bei dir. Sie wird nicht sterben, so wie unsere Kinder wahrscheinlich alle sterben werden. Nun haben wir niemanden mehr, der sich um uns kümmert, wenn wir alt sind. Aber du hast deine Tochter und vielleicht wird sie irgendwann wieder gesund.“

Die alte Frau schaute auf die Menschen und sagte: “Ich kann darüber nur eines sagen. Eure Kinder mussten in den Krieg ziehen und meine Tochter ist bei mir. Daraus folgt jedoch gar nichts.“

Auch, wenn dir einmal etwas Schlechtes im Leben passiert, so denke daran: Es könnte immer noch schlimmer sein. Du weißt nicht was morgen oder übermorgen geschieht und wofür das, was du gerade als Unglück empfindest, einmal gut sein wird.

Der Mönch und das Baby



Ein großer Mönch lebte in einem Dorf. Überall wurde er seines genauen Lebenswandels gepriesen. In dem Dorf wohnte ebenfalls eine junge, chinesisches Frau. Sie war die Tochter eines Händlers und an einem Tag, wurde die junge Frau schwanger.

Ihr Vater war sehr wütend und aufgebracht darüber und wollte sie dazu zwingen, ihm den Namen des Liebhabers zu verraten. Um der gnadenlosen Strafe des Vaters zu entkommen, nannte die junge Frau aus Verzweiflung den Namen des Mönchs. Der Vater verstummte zunächst und beließ es dabei, denn er konnte nicht tun.

Als der Tag gekommen war und das Baby das Licht der Welt erblickte, nahm der Vater das Kind, ging zu dem Mönch und warf es ihm vor die Füße. Er beschimpfte den Mönch und regte sich lang und breit über die Schande auf, die der Mönch über seine Tochter gebracht hatte. Der Mönch sagte: "Ach, ist das so?" Dann nahm er das Baby in seine Arme.

Überall wo er hinging, nahm er das Kind, eingewickelt in einen Ärmel seines zerschlissenen Gewandes, mit. Egal, ob es regnete oder stürmte, er ging hinaus, um bei den Nachbarn nach Milch zu betteln. Viele seiner einst treuen Mitglieder, wandten sich von ihm ab, weil sie es ebenfalls für eine Schande hielten, dass der Mönch die junge Frau geschwängert hatte. Aber der Mönch sagte kein einziges Wort dazu und liebte das Kind wie sein eigenes.

Eines Tages wurde der Trennungsschmerz der jungen Mutter so groß, dass sie es nicht länger aushielt. Sie gestand ihrem Vater, wer

der wirkliche Liebhaber gewesen und der Erzeuger des Babys war. Es war ein einfacher junger Mann aus dem Dorf.

Daraufhin eilte der Vater zu dem Mönch, warf sich vor ihm nieder und flehte um Verzeihung. Der Mönch sagte: "Ach, ist das so?" Dann gab er dem Vater das Kind zurück.

Der Mann und die Fische



Ein junger, gewöhnlicher Mann sitzt am Meer, wo er gerade mit einem Segelschiff angelegt hat. Es ist noch früh und er hat bereits drei große Fische geangelt, worüber er sich sehr freut.

Da kommt ein anderer junger Mann, gut gekleidet und spricht ihn an: "Warum fangen Sie nicht noch ein paar mehr Fische, es ist doch noch früh am Tage?"

Der gewöhnliche Mann schaut auf und antwortet ihm: "Diese drei Fische reichen für heute, ich möchte den Nachmittag noch mit meiner Familie verbringen, einige Freunde treffen und den Abend mit Musik und einem Glas Wein ausklingen lassen. Einfach noch ein bisschen nichts tun."

Der betuchte Mann erklärt ihm daraufhin: "Ich hätte da einen ganz tollen Vorschlag für Sie. Wenn Sie nur jeden Tag ein paar Stunden mehr Zeit in Ihre Arbeit investieren würden, dann könnten Sie diese verkaufen und ein größeres Schiff erwerben. Mit diesem Schiff würden Sie dann noch mehr Fische fangen und diese könnten Sie wiederum an einen großen Händler für mehr Geld verkaufen. Sie würden so viel Geld verdienen, dass sie irgendwann einen eigenen Handel eröffnen könnten. Sie würden an die Börse gehen und so reich werden, dass sie Millionär werden könnten. So bräuchten Sie sich nie wieder Geldsorgen machen und das Leben genießen."

Der junge Mann überlegt kurz und fragt dann nach: "Wie lange würde dies in etwa dauern?" "So ungefähr 20 Jahre", antwortet ihm der Mann mit Hemd und Krawatte.

“Und was würde ich dann alles machen, wenn ich mein Ziel erreicht hätte?”

Der Mann im Hemd denkt kurz nach und antwortet: “Na, sie hätten jede Menge Zeit für Ihre Familie, für einige Freunde, für Musik und ein gutes Glas Wein. Sie könnten einfach mal nichts tun.”

Der gewöhnliche Mann ist durcheinander und erwidert: “Das ist aber doch genau das, was ich jetzt gerade auch tue.”

Versuche doch einmal, bei allem was du tust, zu überlegen wie wichtig dies jetzt gerade, in diesem Moment, ist. Gerade, wenn du etwas als stressig empfindest. Ist es das wirklich wert oder könntest du die Zeit, die du darein investierst, vielleicht genau jetzt für etwas gebrauchen, was du später einmal erreichen möchtest?

Stiefmütterchens Weisheit



Es war einmal eine alte und weise Frau. Sie besaß ein herrliches Stück Wald, gleich neben ihrem Haus. Eines Tages ging sie in den Wald und sah, dass alle Blumen, Sträucher und Bäume im Sterben lagen und fast nur noch welke Blätter trugen. Sie ging hinüber zu einer dicken Buche und fragte: “was ist passiert?”

Die Buche sagte, dass sie sterben würde, denn sie könnte niemals so hochwachsen, wie die Tanne.

Also ging die Frau zu der nächsten Tanne. Diese hatte all ihre Nadeln vertrocknen lassen, aus Trauer darüber, dass niemals Früchte tragen würde.

Als sich die Frau dem nächsten Weinstock näherte, klagte dieser darüber, dass er niemals blühen würde, wie eine schöne Rose und deshalb nun sterbe.

So ging es weiter. Dann kam die alte Frau zu einem Stiefmütterchen. Die Blume stand in ihrer vollen Blüte da, sah herrlich frisch aus und strotzte nur so vor Leben. Die alte Frau fragte die Blume: “Stiefmütterchen, warum bist du nicht traurig? Warum liegst du nicht im Sterben?”

Das Stiefmütterchen antwortete bedächtig: “Als du mich eingepflanzt hast, hast du das getan, weil du ein Stiefmütterchen wolltest. Hättest du eine Buche, einen Weinstock oder eine Tanne gewollt, hättest du eine Buche, einen Weinstock oder eine Tanne an meiner Stelle gepflanzt. Ich bin hier, um das Besten zu geben, mit den Eigenschaften, die die Natur mir geschenkt hat. Ich werde nie so

hoch sein, wie eine Tanne und keine Früchte tragen. Aber ich kann mit meiner vollen Kraft blühen.”

Jeder Mensch gibt, im Rahmen des ihm Möglichen, das Beste auf dieser Welt. Nur, weil jemand nicht so erfolgreich oder schön oder schlau ist, bedeutet es nicht, dass er nicht all seine Fähigkeiten genutzt hat und weniger wertvoll ist.

Der nutzlose Baum



Eines langen Tages war ein Meister mit seinen Lehrlingen auf Wanderschaft und sie kamen in einen Wald. In dem Wald waren die Holzfäller unterwegs und sie fällten einen Baum nach dem anderen und ließen nur einen einzelnen stehen. Er stand mitten zwischen den abgeholzten Stämmen und ragte weit über alles hinüber. Groß und kräftig stand er da, mit einem Schatten für Hunderte.

Der Meister bat seine Lehrlinge darum, einmal nachzufragen, warum dieser Baum nicht gefällt wurde, aber alle anderen schon.

Die Lehrlinge gingen zu den Holzfällern hinüber und fragten, warum dieser einzelne Baum noch immer stand. Die Holzfäller antworteten, dass sie mit diesem dicken Baum nichts anfangen könnten. Er hätte viel zu viele Äste und Zweige und Gabelungen. Dadurch würde er keine schönen Bretter ergeben und auch für Feuerholz wäre er viel zu dick. Es würde zu viel Qualm dabei entstehen und das sein nicht gut für die Nase und für die Augen. Der Baum wäre demnach nutzlos.

Die Schüler gingen zu ihrem Meister zurück und unterrichteten ihn darüber, was die Holzfäller gesagt hatten. Der Meister setzte ein breites Grinsen auf, dann sagte er seinen Lehrlingen: "Seht, wenn ihr in dieser Welt überleben wollt, seid wie dieser Baum, absolut nutzlos." "So wird euch nie jemand etwas zuleide tun. Wenn ihr glatt und glänzend seid, wird euch jemand benutzen. Wenn ihr wunderschön und gerade seid, wird euch jemand verkaufen. Ihr würdet wie Ware gehandelt. Deshalb werdet wie dieser Baum, dann

könnt ihr wachsen und wachsen und so groß werden, dass ihr anderen Schatten spenden könnt.”

Vielleicht sollten wir manchmal einfach froh darüber sein, nicht so herauszustechen und weniger aufzufallen. Wer weiß denn schon, wovor und dies im Leben beschützt?

Der Himmelsbetrachter



Jeden Abend setzte sich ein alter Weiser mit seinem Rum und seiner Zigarre in den Garten, um in die Sterne zu schauen. Sein Gesicht war vernarbt und geprägt vom Leben und so auch sein Blick. Er lächelte wehmütig und wartete.

Er wartete, trank und rauchte, bis die Nacht hereinbrach. Immer, wenn er in den Himmel sah, stellte er sich vor, auf den anderen Planeten zu leben. Er blickte durch das Teleskop und suchte den Himmel danach ab. In seinen Gedanken war er ein Abenteurer und er malte sich aus, was er auf den fremden Planeten erleben würde.

Von einem Planeten zum anderen wanderte er mit seinen Gedanken und wünschte sich sehnlichst dort oben zu sein. Denn dort könnte er, er selbst sein und sich sein Traumleben erfüllen.

Er versank regelrecht in diesen Gedanken und die Flasche mit dem Rum wurde immer leere, die Zigarren immer kürzer. Er glaubte dort oben alle Antworten auf seine Fragen zu finden. Er glaubte auch, dort oben endlich ankommen zu können, mit viel Glück und ohne Zweifel. Nicht so wie hier unten. Er wünschte sich Erfüllung und ein richtiges Lachen zurück.

So dachte er Abend für Abend und Nacht für Nacht darüber nach. Er träumte von all den Planeten, die er erkunden würde und vergaß dabei völlig, dass er genau auf einem solchen saß.

Denke immer daran, wenn du mit deinem Leben nicht so zufrieden bist, wie du es gerne wärst. Vielleicht erlebst du gerade jetzt das

größte Abenteuer von allen und bemerkst es nur nicht, weil du verlernt hast die Dinge richtig wahrzunehmen.

Der anderen Willen



Ein junges Ehepaar hatte eine kleine Tochter. Das kleine Mädchen war taubstumm zur Welt gekommen und egal, was die Eltern auch versuchten, es half nichts. Das Kind hatte kein Gehör.

Nach vielen Jahren, aus dem Mädchen wurde inzwischen eine junge Frau, besuchten die Eltern und das Mädchen wieder einmal ihren Mediziner. Dieser war sehr aufgeregt, denn er hatte inzwischen eine neue Methode entwickelt, um das Gehör der Taubstummen wieder zum Leben zu erwecken.

Er unterrichtete die Eltern davon und erklärte ihnen, dass aber nicht sicher sei. Bei nur 10 von 100 Menschen funktionierte die Methode, daher gab es keine Garantie, dass das Mädchen sein Gehör wiederbekommen würde.

Doch die Eltern überlegten nicht lange und willigten gleich ein, die neue Methode an ihrem Kind auszuprobieren.

Nach vielen Stunden des Wartens und Bangens kam das Mädchen mit dem Mediziner zurück. Und tatsächlich, war das Mädchen von Glück gesegnet und gehörte zu denjenigen, bei denen die Methode anschlug. Sie hatte ihr Gehör gefunden.

Doch das Mädchen sah gar nicht glücklich aus und dicke Tränen liefen ihr über das Gesicht. Die Eltern wurden besorgt und fragten ihr Kind, was es auf denn auf dem Herzen hatte, an so einem wundervollen Tag.

Da sagte das Mädchen: "Ihr habt mich nie gefragt, ob ich hören möchte. Alles ist laut und überall ist Lärm. Meine stille und heile Welt wurde zerbrochen."

Natürlich sind wir stets besorgt um Menschen, vor allem um diejenigen, die uns sehr am Herzen liegen. Doch sollten wir stets deren Willen achten und respektieren. Das lernen wir schon an unseren Kindern. Würden wir ihnen niemals etwas zutrauen, würden sie auch niemals selbstständig werden.

Vom Hören und Glauben



Es war einmal ein alter Mönch und dieser lebte in einem kleinen Dorf. Seit kurzem ging in dem Dorf das Gerücht herum, dass einige andere Mönche heimlichen Kontakt zu Frauen aus dem Dorf pflegten. Die Leute redeten darüber und verspotteten die Mönche.

Der alte Mönch sah dem eine Weile zu. An einem kalten Sonntag suchte der Mönch seine Gemeinde auf. Er stellte sich vor sie und hielt eine Rede, wie jeden Sonntag. Am Ende seiner Rede hielt er einen Moment inne.

“Liebe Leute”, sagte er dann. “Seit einiger Zeit gehen Gerüchte über die Mönche durch unser Dorf.” Er schaute weise über die Menge. “Diese Mönche sollen Kontakt zu Frauen haben und wie ihr alle wisst, ist es und Mönchen nicht erlaubt den körperlichen Kontakt zu einer Frau zu pflegen.” Die Menge verstummte, denn sie wussten nicht, worauf der alte Mönch hinauswollte.

“Heute möchte ich ebenfalls ein Geständnis ablegen”, sagte er dann. Es ging ein Raunen durch die Menge und die Menschen hielten sich vor Schreck die Hände vor die Münder. “Lange Jahre”, fuhr er fort, “hatte ich intensiven, körperlichen Kontakt zu einer sehr schönen und klugen Frau.” Die Leute begannen zu tuscheln und sie drehten sich verärgert weg. “Wir lagen uns stundenlang in den Armen und wir küssten uns auch”, erzählte der Mönch weiter. Einige Menschen begannen bereits sich von der Menge zu entfernen und ließen den Mönch stehen. Doch dann sagte er: “Diese Frau war meine Mutter.”

Stille trat ein und die Leute hielten inne. Der Mönch richtete sich auf. "Jede Mutter hält ihr Kind in den Armen und küsst es. Glaubt nicht immer alles gleich, was ihr hört. Diejenigen, die uns gerade eben schon verlassen haben, gehen in dem Glauben, ich wäre meinem Zölibat untreu gewesen, denn sie hörten nicht bis zum Ende zu. Sie ließen mich stehen, sie fragten nicht und sie hinterfragten nicht."

Dieses Gefühl kennen wir alle. Wir haben etwas gehört und glauben es, ohne zu hinterfragen. Daran sollten wir dringend etwas ändern. Bilde dir deine eigene Meinung wann immer du die Möglichkeit dazu hast und sei bereit auch bis zum Ende zuzuhören.

Die Wünsche



Am heutigen Tage hielt der Meister vor seinen Schülern einen Vortrag. Gerade als der Meister so richtig loslegen wollte, musste er heftig niesen. Aus allen Ecken des Raumes riefen ihm seine Schüler zu: “Gesundheit” und “gute Besserung”. Sie hörten gar nicht mehr auf, zu rufen, bis es dem Meister zu viel wurde.

“Liebe Schüler”, sagte er und gebot ihnen damit Einhalt. “Glaubt ihr tatsächlich, dass ich nun auf der Stelle genesen und mir ein glückliches und gesundes Leben bevorsteht, nur durch eure Zurufe?”

Die Schüler waren erstaunt, denn so eine Reaktion kannten sie nicht und hatten sie nicht erwartet. “Natürlich nicht, Meister”, rief einer der Schüler aus den hinteren Reihen. “Gut” erwiderte der Meister. “In Zukunft möchte ich nicht mehr, dass ihr solche Zurufe tätigt. Seht dies als eine unserer Regeln an.”

So kamen, dass die Schüler eines Tages einen Vortrag über das Erlernte vor der Gemeinde hielten. Sie kamen gut voran, als plötzlich einer der Schüler laut niesen musste. Aus den Reihen der Gemeinde kamen auch prompt die Zurufe. “Gesundheit” und “gute Besserung”, riefen die Leute. Die Schüler wurden verlegen und der Schüler, der geniesst hatte, bedankte sich nicht bei den Leuten für die Genesungswünsche.

Im Laufe der darauffolgenden Woche kam im Dorf das Gerücht auf, dass die Schüler des Meisters wohl sehr unhöflich waren. Die Leute waren verärgert darüber, dass der Schüler sich nicht für die guten

Wünsche bedankt hatte. Die Schüler hätten keine Manieren, so hieß es.

Verzweifelt suchten die Schüler ihren Meister auf und berichteten ihm von diesen Gerüchten.

“Nun gut”, sagte der Meister. “Es scheint als seien die normalen Menschen sehr abergläubisch. Wir wollen ihnen diesen Glauben nicht nehmen. In Zukunft also bedankt ihr euch für die guten Wünsche. Unter uns aber verzichten wir darauf.”

Manchmal ist es einfach nicht notwendig jemand anderen von der eigenen Ansicht zu überzeugen, denn es ist nicht wichtig. Wenn sich also jemand über eine kleine Tat deinerseits erfreut, auch wenn du es nicht verstehen kannst, warum nicht?

Die goldene Mitte



In einem großen Königreich, das von einem mächtigen König regiert wurde, lebte ein junger, wohlhabender Mann. Sein Name war Jona und er war so fein und sanftmütig, dass sogar seine Fußsohlen mit Haar bedeckt waren.

An einem besonderen Tag hielt der König eine Versammlung ab und lud auch Jona zu dieser ein. Der Ruf des jungen Mannes war bis in den Palast vorgedrungen und der König wollte den jungen Mann nun unbedingt kennenlernen. Die Eltern Jonas waren sehr stolz darauf, aber auch etwas unsicher und sie erklärten ihrem Sohn immer wieder, wie er sich in einem Palast zu verhalten habe. Auch die Haltung der Füße war dabei von besonderer Bedeutung, denn es galt als unhöflich, die Füße in Richtung des Königs zu stricken. Jona sollte also lieber mit verschränkten Beinen und nach oben gerichteten Fußsohlen sitzen. Gut vorbereitet ging Jona zu der Versammlung und der König war sichtlich erfreut, den jungen Mann kennenzulernen.

Nach der Versammlung schickte der König die Delegierten zum Meister. Sie hatten nun alles über die weltlichen Dinge gelernt und sollten nun vom Meister alles über das spirituelle Leben lernen. Jona begleitete die Männer und bemerkte schon bald, wie sein Leben eine Wendung nahm. Jona war so begeistert von dem Meister, dass er am längsten dortblieb und um Aufnahme in den Orden des Meisters bat.

Kurz darauf entschloss Jona ein spirituelles Leben als Einsiedler zu führen. Er dachte viel darüber nach, wie er sein spirituelles Leben praktizieren könne. Dabei lief er so häufig auf und ab, dass er Blasen

an seinen Fußsohlen bekam. Die Blasen begannen zu bluten und so hinterließ Jona bei seiner Gehmeditation immer mehr Spuren auf dem Boden.

Als einige andere Schüler des Meisters dies sahen, waren sie besorgt und unterrichteten den Meister darüber, dass sich Jona durch sein Streben verletzte. So suchte der Meister den jungen Mann auf.

“Jona”, sagte der Meister. “Denkst du vielleicht darüber nach, in dein altes, wohlhabendes Leben zurückzukehren und mit deinem Wohlstand Gutes zu tun, um dein Karma zu erkaufen?” Jona war erstaunt, denn er hatte tatsächlich genau diese Gedanken gehabt.

“Warst du nicht einst ein guter Gitarrenspieler?” Der Meister sah in fragend an. “Ja, Meister, das war ich”. “Und warst du ein guter Spieler, wenn eine deiner Seiten kaputt war und herunterhing?” Jona antwortete: “Nein, das war ich nicht”. Der Meister fragte weiter: “Aber, wenn deine Seiten nicht zu strammgezogen waren und nicht herunterhingen, klang dein Spiel dann gut?” “Oh ja, Meister”, antwortete Jona gleich.

“Mit dem spirituellen Leben ist es genauso”, erklärte der Meister. “Du darfst es weder zu stramm noch zu schlaff leben und musst die Mitte finden, mit der du gut spielen kannst”. “Bemühe dich um Stetigkeit und Ausgleich.” Von nun an bekam Jona nie wieder Blasen unter den Füßen und erlangte schon bald die Erleuchtung.

Es ist nicht schlimm, immer sein Bestes zu geben. Solange wir uns dabei nicht selbst vergessen und uns oder anderen einen Schaden zufügen.

Der Hochmütige



In einem kleinen Dorf lebte ein junger Lehrling, der von allen “der Hochmütigste” genannt wurde. Er war derart von sich und seiner Wichtigkeit überzeugt, dass er auf alle anderen herabschaute. Er weigerte sich sogar seiner Mutter und seinem Vater Respekt zu zollen, so aus dem Lehrer und seinem älteren Bruder. Aber er verlangt den Respekt von ihnen.

Eines Tages lehrte der Meister im Dorf und eine große Menschenmenge hatte sich um diesen versammelt. Der Lehrling machte gerade einen Spaziergang und kam an eben dieser Menschenmenge vorbei. Er dachte: “Oh, da ist der Meister und er lehrt vor einer großen Menge. Ich werde mich dazu gesellen. Spricht er mich an, so werde ich ihm freundlich erwidern. Spricht er mich nicht an, so werde ich ihm keine weitere Beachtung schenken.”

Der junge Mann bahnte sich seinen Weg durch die Menge und setzte sich mit Absicht in die Nähe des Meisters. Der Meister aber bemerkte den jungen Mann, der gerade dazugekommen war, jedoch nicht und fuhr mit seiner Rede fort. Der junge Mann wartete eine Weile und übte sich in Geduld, aber irgendwann überkam ihn die Langeweile und es störte ihn, dass er ignoriert wurde. “Dieser Meister hat ja von nichts eine Ahnung, wenn er mich dermaßen ignoriert”, dachte der junge Mann. Daraufhin beschloss er wieder zu gehen.

Währenddessen bemerkte der Meister aber sehr wohl, was in dem jungen Mann vor sich ging und als er diesen gehen sah, sprach er ihn an. “Es ist nicht gut, wenn man seinen Stolz pflegt, mein Freund”,

sagte er bestimmt, aber freundlich. "Sollte es hier jemanden geben, den du aufsuchen wolltest, solltest du ihm Respekt erweisen."

Der junge Mann war schockiert darüber, dass der Meister wusste, was er gedacht hatte und seine Selbstsicherheit zerbrach in tausend Scherben. Er kniete vor dem Meister nieder und gestand, wie hochmütig er doch war.

Die Leute um sie herum waren sehr überrascht, denn das kannten sie von dem jungen Mann, der sich selbst liebte, nicht. "Seht nur, wie er sich niederwirft", riefen sie. Der junge Mann brauchte eine Zeit, um sich zu beruhigen und dann gestand er dem Meister die ganze Dummheit seines Verhaltens in der Vergangenheit. Er bat den Meister darum, ihn als Anhänger zu akzeptieren, von diesem Tag an und für den Rest seines Lebens, denn er sei erleuchtet worden.

Die gewollte Strafe



Vor einigen Jahren kehrte ein junges Mädchen in einen australischen Tempel ein. Viele Menschen suchen die Gelehrten auf, die ihnen bei der Lösung eines Problems weiterhelfen sollen. Das mag daran liegen, dass bei den Gelehrten guter Rat nicht teuer ist-sie verlangen schließlich kein Honorar.

Das Mädchen war von schrecklichen Schuldgefühlen geplagt. Ein halbes Jahr zuvor hatte es in einem abgelegenen Dorf im Norden Australiens gelebt. Sie hatte schwer gearbeitet, jedoch eine gute Bezahlung erhalten, aber außerhalb der Arbeit gab es kaum etwas zu erleben.

Eines Tages unternahm sie mit ihrer besten Freundin und deren Freund einen Ausflug mit dem Auto. Sie schlug vor in die Landschaft zu fahren, doch zunächst hatten die anderen beiden überhaupt keine Lust. Alles überredete das Mädchen die beiden und bearbeitete sie, bis sie letztendlich zustimmten den Ausflug zu unternehmen.

Auf einer uneinsichtigen Landstraße geriet das Auto unvorhersehbar außer Kontrolle, sodass es zu einem schrecklichen Unfall kam. Die Freundin des jungen Mädchens verstarb, der junge Mann überlebte mit schweren Verletzungen und blieb für immer gelähmt. Nur sie selbst wurde von Schlimmerem verschont.

Tief betroffen erzählte sie dem Gelehrten ihre tragische Geschichte. Sie bereute zutiefst, die beiden Freunde zu dem Ausflug überredet zu haben. Sie fühle sich so furchtbar schuldig, denn ohne ihr Bedrängen,

hätten beiden den Ausflug nicht gemacht. Niemand wäre gestorben oder so schwer verletzt worden.

Der Gelehrte wusste natürlich, dass das Mädchen nicht schuld an dem Unglück war. So etwas konnte immer passieren und man musste lernen damit umzugehen und loslassen. Doch das alles hatte das Mädchen sicher schon oft genug von anderen Menschen gehört. Also überlegte der Gelehrte kurz und sagte ihr dann, dass es in Ordnung sei sich schuldig zu fühlen. Das Mädchen war völlig überrascht von dieser Äußerung und ein großer Stein fiel ihr vom Herzen. Sie war erleichtert. Zum ersten Mal durfte sie vor jemand anderem ihre Schuld fühlen und konnte aufhören, sich zusätzlich schuldig zu fühlen, weil sie den Ratschlag anderer bisher nicht befolgen konnte. Der Gelehrte erklärte ihr weiterhin, dass wir Menschen für eine Schuld normalerweise bestraft werden. Sei es durch einen Richter oder früher durch die Eltern. Wenn es notwendig ist, bestrafen wir uns sogar selbst.

Der Gelehrte riet dem jungen Mädchen als ehrenamtliche Helferin in einem Krankenhaus für Unfallopfer zu arbeiten und sich dort um die Verletzten zu kümmern. Indem sie jemandem half, würde ihr auch selbst geholfen werden. So ist es immer.

Manchmal benötigen wir einfach die Zeit zum Heilen. Auch wenn es für andere keinen Grund gibt dies zu tun. So sollten wir uns diese Zeit nehmen, um über das hinweg zu kommen, was uns belastet.

In der Schwebе



Es war einmal ein Geistlicher. Dieser besuchte regelmäßig die Straftäter einer Strafanstalt. Der Abt führte Buch darüber, wann er bei den Sträflingen gewesen und wie der Besuch abgelaufen war.

Bei seinem allerersten Besuch eines Gefängnisses vor vielen Jahren, war er sehr überrascht, dass die Kriminellen dort so viel über Meditation erfahren wollten. Der Raum, in dem sie sich immer trafen, war prall gefüllt und über 90 % der Inhaftierten zeigten Interesse an der Meditation.

Dem Geistlichen fiel auf, dass die Häftlinge immer nervöser wurden, je länger er seine Rede hielt. Es vergingen nur 10 Minuten, als sich der erste Häftling unruhig für eine Zwischenfrage meldete. Er fragte: "Kann man durch Meditation wirklich lernen frei in der Luft zu schweben?"

Nun ging dem Geistlichen ein Licht auf und er verstand plötzlich das Interesse an der Meditation. Natürlich suchten die Gefangenen einen Weg, um nach draußen zu gelangen. Der Geistliche überlegte nicht lange und erklärte den Häftlingen dann, dass es natürlich möglich sei, das Schweben durch Meditation zu erlernen. Dies würden jedoch nur die allerbesten beherrschen und selbst sie bräuchten eine jahrelange Übung.

Als der Geistliche die Anstalt das nächste Mal besuchte, waren nur noch eine Handvoll Sträflinge zu dem Treffen erschienen.

Die Schuld



Um der Wut freien Lauf zu lassen, muss man sich zunächst selbst davon überzeugen, dass die eigene Reaktion auch gerechtfertigt ist. Dieser Vorgang erinnert an eine Handlung vor Gericht. Die Wut wird als Angeklagte dem Richter vorgeführt. Der Richter, das Gewissen, muss letztendlich darüber entscheiden, ob die Wut schuldig im Sinne der Anklage ist oder zu Unrecht beschuldigt wurde.

Zunächst einmal muss das Verbrechen rekonstruiert werden. Dabei spielt jedes Detail eine Rolle. Hat die Wut etwa aus grausamer Absicht, aus Falschheit oder Boshaftigkeit gehandelt? Du selbst spielst dabei die Rolle des Staatsanwalts und gibst dir die größte Mühe, der Wut die Tat anzulasten. Schwierig wird es an dem Punkt, an dem dir nun auch die Rolle des Verteidigers, welcher die Wut verteidigt, zugeteilt wird. Denn dieser führt die besten Begründungen dafür auf, warum die Wut zurecht gehandelt hat. Allerdings kommt er nicht wirklich zu Wort, beziehungsweise es hört ihm niemand zu.

Eine solche Gerichtsverhandlung findet in vielen Menschen statt, wenn es um Wut geht. Wut fühlt sich falsch an, Wut ist nicht richtig. Aber das ist nicht fair. Keine Verhandlung ist fair, wenn ein einzelner nicht zu Wort kommt.

Also höre doch von nun an auf den Verteidiger, denn dies ist die einzige Möglichkeit der Wut den Nährstoff zu entziehen.

Ein ungewöhnlicher Diebstahl



Ein alter Mönch lebte sehr minimalistisch in einer winzigen Hütte am Fuß eines Berges. Eines Tages, als der Mönch gerade unterwegs war, um zu predigen, brach ein Übeltäter bei ihm ein, welcher schnell feststellte, dass es in der Hütte nichts Wertvolles zu stehlen gab.

Plötzlich kehre der Mönch wieder heim. Er sagte zu dem Übeltäter: “Du hast dir viel Mühe gemacht, mich zu besuchen. Du sollst nicht mit leeren Händen nach Hause gehen. Bitte nimm diese Decke und meine Kleider als Diebesgut mit.”

Der Dieb war sehr verwirrt, nahm Decke und Kleider und machte sich eilig davon. Der Mönch setzt sich hin, nackt wie er war, und beobachtete die Sterne. “Dieser arme Kerl”, dachte er traurig. “Ich wünschte ich könnte ihm den wunderschönen Schein der Sterne geben.”

Vermutlich hätten die wenigsten von uns so gehandelt wie dieser Mönch. Stattdessen wären wir wütend gewesen und hätten den Dieb zur Schnecke gemacht. Aus welchem Verhalten hätte der Dieb wohl mehr gelernt?

Der kluge Lehrer



Ein junger Mann machte sich daran die Meditation der liebenden Güte zu erlernen. Wenn er in seiner kleinen Hütte saß, füllte sich sein Herz mit liebender Güte für alle Wesen, aber jeden Tag, wenn er zum Basar ging, um Essen zu sammeln, wurde seine liebende Güte durch einen Ladenbesitzer, der ihn täglich mit unwillkommenen Zärtlichkeiten bedachte, jedes Mal hart auf die Probe gestellt.

Eines Tages hielt er es nicht mehr aus, und begann damit den Ladenbesitzer mit hoch erhobenem Regenschirm die Straße hinunterzujagen. Wie um ihn zu demütigen, kam er an seinem Meditationslehrer vorbei, welcher am Straßenrand stand und das Schauspiel beobachtete. Peinlich berührt ging der junge Mann zu ihm und erwartete wütend zurechtgewiesen zu werden.

“Was du tun sollst”, riet der Lehrer ihm freundlich, ist dein Herz mit liebender Güte zu füllen, und dann mit so viel Nachsicht wie du aufbringen kannst, diesem ungehobelten Kerl deinen Regenschirm über den Kopf zu hauen.

Die Erleuchtung



Samantha war des Meisters persönliche Assistentin und das schon seit 20 Jahren. Sie versorgte ihn, vertrat ihn bei verschiedenen Gelegenheiten, lernte dessen Ansprachen und wiederholte sie bei dessen Abwesenheit. Sie war ein Bote für ihn und er hatte wirklich sehr viel zu tun.

Sie war so beschäftigt, dass sie keine Zeit hatte, selbst zu üben. Deshalb hatte sie noch nicht die Erleuchtung erreicht, als der Meister eines Tages starb. Als der Meister im Sterben lag, weinte Samantha, während die erleuchteten Mönche es mit Gelassenheit sahen.

Nach dem Tod des Meisters, hatte Samantha Zeit zum Üben. Zu dieser Zeit bereitete Ahjan, ein anderer Schüler des Meisters, das erste buddhistische Konzil vor, eine Versammlung aller buddhistischen Mönche, um die Lehre des Meisters zu ordnen und zu konsolidieren. Samantha war entschlossen, bis zum Zeitpunkt des Konzils die Erleuchtung zu erlangen. Deshalb meditierte sie jeden Tag sehr hart.

Der Tag des Konzils rückte näher und näher, doch Samantha hatte das Gefühl, dass sie noch sehr weit von der Erleuchtung entfernt sei.

In der Nacht vor dem Konzil übte Samantha sehr, sehr hart und doch kam sie nicht weiter. Es wurde später und später. Endlich entschloss sie sich lieber zu entspannen und erst nach dem Konzil weiter zu üben. Denn es gab keinen Grund zur Eile. Sie legte sich zu Bett.

Man sagt, dass in dem Moment, in dem ihr Kopf das Kissen berührte, sie die Erleuchtung erlangte.

Manchmal ist weniger mehr. Diesen Spruch haben wir alle schon einmal gehört. Und er stimmt. Immer wenn wir etwas unbedingt wollen, verschwenden wir mehr Kraft an dem Wunsch, als an der Übung selbst.

Die unnötige Reise



Damals, vor vielen Jahren, als Buddha noch lebte, lebte auch ein alter Mönch. Er bemühte sich seinen Geist weiterzuentwickeln, um den Bereich der Götter erlangen zu können. Er strengte sich sehr an und stieg schon bald in den ersten Himmel auf. Dem Himmel der vier Könige. Er wollte unbedingt die Götter sehen, denn er hatte ein Fragen an sie. "Wo verschwinden die vier Elemente restlos?"

Diese Frage stellte er allen Göttern, denen er im ersten Himmel begegnete. Keiner der Götter hatte eine Antwort darauf. Sie schlugen ihm vor die vier Könige danach zu fragen. Dies tat der Mönch, doch auch die Könige wussten keine Antwort. Sie schlugen ihm vor die Götter im höheren Himmel danach zu fragen.

Der Mönch kehrte also zu Erde zurück und meditierte fleißig weiter, bis er endlich in den höheren Himmel kam. Dort stellte er jedem der zweiunddreißig Götter seine Frage, doch auch diese wussten die Antwort nicht. Sie schlugen ihm vor, den König zu fragen. Dies tat der Mönch, aber auch der König hatte keine Antwort auf seine Frage. Er schlug ihm vor, noch einen Himmel höher zu kommen und seine Frage dort zu stellen.

Wieder kehrte der Mönch auf die Erde zurück. Dort meditierte er so lange, bis er den gewünschten Himmel kam. Doch auch hier hatten die Götter keine Antwort parat. Und so ging es weiter, bis der Mönch den höchsten Himmel erreichte, den man erreichen konnte. Doch auch dort, gab es keine Antwort für ihn und man schlug ihm vor den Schöpfer zu fragen. Er war schließlich der Allwissende.

Dann erschien der Schöpfer. Der Mönch war hingerissen vom Anblick des Schöpfers und stellte ihm die Frage, die ihn schon so lange quälte. Doch der Schöpfer beantwortete seine Frage nicht und wiederholte immer fort, er sei der große Schöpfer, der Allwissende. Immer wieder stellte der Mönch seine Frage und inzwischen war er schon sehr frustriert. Anstatt ihm zu antworten, nahm der Schöpfer den Mönch bei der Hand. Er zeigte auf all die anderen Götter und sagte: "Sie alle denken, dass ich allwissend bin. Willst du mich vor ihnen beschämen?" Der Mönch fragte, wem er denn nun noch seine Frage stellen könne.

Der Schöpfer riet ihm den Meister zu fragen, denn dieser lebte immerhin noch auf Erden. Der Mönch kehrte zur Erde zurück, stellte ihm seine Frage und erzählte von seinen Erlebnissen. Der Meister lachte und machte sich auch etwas lustig über ihn. Er sagte zu ihm: "Du bist wie ein Vogel. Du fliegst weg vom Schiff, findest kein Land und kehrst dann zu mir zurück." Darüber musste auch der Mönch lachen. Dann sagte der Meister noch: "Das Nirvana ist dort, wo die vier Elemente restlos verschwinden." Damit war der Mönch glücklich.

Manchmal bemühen wir uns so sehr etwas zu finden, was uns nur die Zeit schenken kann. Dafür verschwenden wir viel Energie, die wir hätten sparen können, hätten wir einfach gewartet.

Kinder zweiter Klasse



Es war einmal eine Schulklasse mit vielen Schülern. Diese Klasse sollte einen Test schreiben, bei dem die Schüler das Testergebnis jedoch nie erhielten. Nach dem Test teilte man die Schüler in zwei Klassen ein. Klasse 1 und Klasse 2. Wie die Schüler aufgeteilt wurden, überlies man dem Zufallsprinzip. Auch die Lehrer wussten nicht, wonach die Kinder, die in Klasse 1 kamen und die Kinder, die in Klasse 2 kamen, ausgewählt wurden.

Es entwickelte sich so, dass alle Leute, also Eltern, Schüler und Lehrer davon ausgingen, dass die Kinder in Klasse 1 besser abgeschnitten hatten als die Kinder in Klasse 2. Einige Eltern waren überrascht, dass ihre Kinder gut genug für Klasse 1 waren. Anderer Eltern wiederum waren enttäuscht, dass es ihre Kinder nur in Klasse 2 geschafft hatten. Auch die Kinder in Klasse 2 hielten sich selbst für schlechter.

Die Kinder blieben also genau 1 Jahr lang in diesen besagten Klassen. Am Ende des Schuljahres ließ man alle Kinder erneut einen Test schreiben. Bei diesem Test schnitten alle Kinder der Klasse 2 schlechter ab als die Kinder der Klasse 1. Allein der Gedanke daran, nicht so gut zu sein wie andere, hatte die Kinder der Klasse 2 dazu gebracht in ihren Leistungen abzufallen, während die Kinder aus Klasse 1, selbst die eigentlich leistungsschwachen Schüler, es alle geschafft hatten gute Leistungen zu erbringen.

Wir spiegeln also mit unserer Leistung gar nicht immer das wider, was wir wirklich können, sondern dass, was man uns sagt zu können. Sage jemandem er wäre weniger wert als andere, so wird er nicht

seine ganze Leistung zeigen können und immer Schwierigkeiten haben sich voll zu entfalten.

Sicher ist es jedem schon einmal so ergangen. Wir haben uns einreden lassen, schlecht zu sein, ohne dass es dafür irgendeinen Beweis gegeben hätte. Uns so, haben wir tatsächlich an Leistung verloren, weil wir in dem Glauben lebten, nicht mehr zu können. Stelle dir doch einfach jeden Morgen vor, du wärst eines der Kinder aus Klasse 1.

Das Ungewisse



Ein junger Mann suchte einmal einen Mönch auf. Der Mann wollte unbedingt wissen, wie seine Zukunft aussehen wird und erhoffte sich, dass ihm der Mönch die Zukunft vorhersagen könne.

Zunächst lehnte der Mönch ab, denn Mönche hielten nichts von Wahrsagungen. Der junge Mann aber bettelte und betonte immer wieder, wie viel er schon für die Kirche und auch den Mönch persönlich getan hatte. Nach langem hin und her ließ sich der Mönch von dem jungen Mann überreden.

Der Mönch nahm also die Hand des Mannes und betrachtete eingehend die Linien auf der Innenfläche. Er fuhr sie mit den Fingern nach und murmelte dabei vor sich hin. Er sagte: "Oh, das ist aber interessant", oder "wie erstaunlich", oder "ist das denn möglich?".

Der Schüler wurde immer ungeduldiger und wollte nun unbedingt wissen, was der Mönch ihm über seine Zukunft sagen konnte. Der Mönch lächelte sanft und erwiderte: "Eines kann ich dir sagen, deine Zukunft wird ungewiss." Und damit hatte er Recht.

Die goldene Frucht



Es war einmal tief in einem Wald, wo die Affen lebten. Ihr Anführer, der größte und stärkste von allen war sehr weise. Eines Tages entdeckte er der Affe einige Bäume mit goldenen Früchten daran. Die Bäume standen am Ufer eines Flusses, also ganz in der Nähe der Menschen.

Der alte Weise gab den Affen den Befehl alle Früchte von den Bäumen zu pflücken, da es sonst ein Unglück geben wurden. Die Affen gehorchten, obwohl sie den Sinn nicht verstanden. Sie pflückten alle Früchte, bis auf eine, die gut versteckt hing und übersehen wurde.

Eines Tages reifte die Frucht heran und fiel in den Fluss. Sie trieb abwärts und erreichte die Menschen, die dort gerade im Fluss badeten. Ein Mann nahm die Frucht und lief damit zum König. Dieser erklärte ihm, dass es eine goldene Frucht sei und dass sie herrlich schmeckte. Er schnitt die Frucht und kleine Stücke und verteilte sie unter dem Volk. Als er sah, dass alle Menschen die Frucht vertrugen, aß er selbst den Rest. Der Geschmack begeisterte ihn und so schickte er die Menschen los, um noch mehr Früchte zu holen.

Am nächsten Tag brachen sie auf. Als der König sah, dass die Affen die Früchte bereits gepflückt hatten, gab er den Befehl die Affen zu töten. Als dies der alte und weise Affe hörte geleitete er seine Familie durch den ganzen Wald, bis zu einer Schlucht. Auf der anderen Seite wären die Affen sicher, dachte er und so bildetet er mit seinem großen Körper eine Brücke über die Schlucht. Alle Affen flohen auf die andere Seite. Der letzte Affe, der den alten Affen nie hatte leiden

können, nutze die Gelegenheit und bohrte seinem Anführer einen spitzen Stock direkt in die Brust. Als alle Affen ausnahmslos auf der anderen Seite waren, brach er zusammen.

Der König hatte die Szene beobachtet und war so gerührt von der Tat des alten und weisen Affen, dass er ihn verschonte. Als der alte Affe wieder zu sich kam, wollte der König wissen: "Warum hast du dich für all die anderen Affen geopfert?" Der Affe antwortete: "Weil ich ihr Anführer bin" und mit diesen Worten starb er.

Der König war so beeindruckt von dem Verhalten des alten Affen, dass er von nun an ein guter König sein wollte. Er gab seinem Volk den Befehl, die Affen auf der anderen Seite von nun an vor allem Schlechten zu schützen.

Manchmal sollten wir genau in den Momenten Güte zeigen, in denen wir es am allerwenigsten wollen, denn genau dann ist sie wichtig und richtig.

Die letzte Güte



Es war einmal ein Schüler eines Buddhas und sein Name war Mari. Er war so gut darin, seine Weisheiten und seine Fähigkeiten zu lehren, dass nur Buddha selbst ihn übertreffen konnte.

Doch Mari starb bereits vor dem Buddha. Kurz vor seinem Tod verabschiedete sich Mari von Buddha, denn mit seiner Erleuchtung wusste er, dass er sterben würde. Er sagte dem Buddha, dass er heimgehen wolle, um seiner Mutter ihre Güte zu vergelten. Der Buddha verstand ihn.

Maris Mutter hatte sich sehr aufgeregt, als sie vor Jahren erfuhr, dass ihr Sohn ein Mönch werden wollte. Viel lieber wäre es ihr gewesen, er hätte etwas Gewöhnliches getan. Dies war auch der Grund dafür, dass sie seitdem nicht mehr mit ihm gesprochen hatte.

Als sie erfuhr, dass ihr Sohn heimgekehrt war, war ihre Freude groß, doch nur bis zu dem Zeitpunkt, als sie erkannte, dass er noch immer Mönch war. So wollte sie ihn weder sprechen noch sehen.

Es vergingen die Tage und Mari wurde immer schwächer. Seine Mutter jedoch verweigerte sich nach wie vor.

Die Leute erzählen sich, dass in der Nacht vor Maris Tod, viele Götter in sein Zimmer kamen, um ihm die letzte Ehre zu erweisen. Er war nicht nur ein guter Mönch, sondern auch ein Lehrer für die Götter. So wollten sie sich von ihm verabschieden.

Das Leuchten der Götter erhellte den Raum, wodurch Maris Mutter erwachte. Als sie bemerkte, wie viele Götter ihren Sohn besuchten,

um ihm Respekt zu zollen, erkannte sie, dass ihr Sohn nicht einfach nur ein Mönch war. In diesem Moment entschied sie sich, mit ihm zu sprechen.

Das letzte was Mari tat, war seiner Mutter die vier edlen Wahrheiten zu lehren. Diese verinnerlichte seine Mutter. Mari starb und hatte seiner Mutter Güte vergolten.

Die nette Bestie



Vor vielen, vielen Jahren, ging einmal eine Frau auf den Markt und dort sah sie die teuflische Bestie in einem Käfig sitzen. Sie hatte rotes Fell, lange und scharfe Fangzähne und einen Schwanz. Sie war so groß wie ein Hund und nagte an einem Knochen. Neben dem Käfig stand ein Händler und die junge Frau fragte ihn, ob die Bestie zu verkaufen war.

“Natürlich”, sagte der Händler, “sonst würde ich hier nicht stehen. Dies ist eine vorzügliche Bestie, sie ist stark und fleißig und tut alles, was man von ihr verlangt. Sie kann Zimmern, gärtnern, kochen, flicken, Holz hacken und vorlesen. Und sie kann alles lernen, was man möchte. Ich verlange nicht viel, für 500 Taler, gehört er Ihnen.”

Die Frau schlug sofort zu. Da sie sich nicht gegen den Preis währte, sagte der Händler noch: “Ich will ehrlich zu Ihnen sein. Sie ist eine Bestie und Bestien sind schlecht, das wissen sie ja.”

“Aber sie sagten doch, sie wäre eine vorbildliche Bestie”, sagte die junge Frau entsetzt. “Natürlich, das stimmt ja auch”, sagte der Händler. “Aber sie wird immer eine Bestie bleiben. Sie können viel Freude mit ihr haben, aber sie muss beschäftigt bleiben. Sie müssen ihr genaue Anweisungen geben, was und wie lange sie etwas zu tun hat. Selbst das Ausruhen müssen sie ihr befehlen. Sobald sie nicht weiß, was zu tun ist, wird sie gefährlich.”

“Okay, wenn es nicht mehr ist”, sagte die Frau und nahm die Bestie mit und alles verlief nach Plan. Jeden Tag bekam die Bestie die genauen Befehle und so funktionierte es.

Viele Wochen später traf die Frau eine gute Freundin in der Stadt. Über all die Freude des Wiedersehens, vergaß die Frau alles andere. Beide gingen zusammen zum nächsten Wirt und tranken und speisten nach Herzenslust. Da sie zu müde waren, um heimzukehren, landeten die Frauen in einer Herberge. Am nächsten Morgen, wachte die junge Frau in einer Fremden Kammer wieder auf und erst da dachte sie wieder an die Bestie. Die Freundin war bereits gegangen. Sie eilte nach Hause.

Dort angekommen, roch sie das Feuer und sah den Rauch aus der Küche aufsteigen. Sie eilte hinein und erblickte die Bestie. Diese saß auf dem Boden, hatte ein Feuer entfacht und röstete das Nachbarskind an einem Spieß.

Immer, wenn wir eine Entscheidung treffen, sollten wir überlegen, ob uns diese Entscheidung auch auf lange Sicht hin guttut.

Die Angst löst sich auf



Was ist Angst? Angst zu haben bedeutet, nicht vorhersehen zu können, was die Zukunft bringt. Wenn wir darüber nachdenken, wie ungewiss unsere Zukunft ist, ist es besser sie nicht im Vorfeld zu kennen. Und wenn wir doch wüssten, was uns noch alles bevorsteht, würden wir es vermutlich rückgängig machen wollen. Und mit dieser Erkenntnis hört die Angst auf.

Als kleines Mädchen hatte ich starke Angst vor dem Kinderarzt. Immer wenn ein Termin anstand, starb ich fast vor Angst. Doch so ganz kommt man niemals drum herum und so musste ich irgendwann einen solchen Termin wahrnehmen. Doch als ich an diesem Tag in der Praxis eintraf, erfuhr ich, dass der Termin auf einen anderen Tag verlegt worden war.

Da wurde mir bewusst, welche Zeitverschwendung die Angst im Vorfeld doch gewesen war. Sie löst sich in der Ungewissheit der Zukunft auf. Wenn wir diese Weisheit aber nicht beherzigen, kann die Angst uns auflösen.

Die Angst hält uns vom Leben ab. Es verliert an Qualität. Das können wir uns gut erparen, indem wir hinnehmen und akzeptieren was kommt und dann das Beste daraus machen.

Gelehrte Dummheit



Ein kleines Mädchen ließ einmal einen Karton mit Eiern an der Ladenkasse fallen. Die Eier zerschlugen auf dem Boden und breiteten sich dort aus. “Du dummes Kind”, ruft der Vater erbost.

An der Kasse nebenan lässt ein anderes Mädchen ein Marmeladenglas fallen und die Marmelade spritz überall hin. “Da hast du aber etwas Dummes angestellt”, ermahnt sie der Vater.

Hier wurde dem ersten Kind mitgeteilt, dass es dumm sei, dem zweiten Kind, dass es einen dummen Fehler gemacht hatte. Das erste Kind wird vermutlich dumm werden, das zweite Kind wird lernen Dummheiten zu vermeiden.

Wir werden das, was wir glauben zu sein. Erzählt man uns immer wieder, dass wir dumm seien, werden wir nie in der Lage sein, anders über uns selbst zu denken und uns so zu verhalten, wie wir selbst es eigentlich wollen.

Lasse dir niemals einreden, wer du bist. Du bist nicht dumm, nur weil es dir jemand sagt. Stelle dir vor du hast ein paar Kilos zuviel und jemand sagt dir, dass du Gertenschlank bist. Trifft dies dann tatsächlich zu?

Wer liebe benötigt



Es war einmal ein sehr beliebter Mönch, dieser lebte in einem kleinen Dorf. Wegen seiner wundervollen Predigten und seiner Tugend, war seine Messe stets gut besucht.

In dem kleinen Dorf lebte jedoch auch ein alter Mann. Dieser war ein Langfinger und so kam es, dass er immer mal wieder, während die Leute die Messe besuchten, etwas aus deren Häusern stahl. Jedes Mal wurde er gefasst und jedes Mal sprach der Mönch geduldig mit ihm. Anschließend bat er jedes Mal wieder die Gemeinde, dem Langfinger noch einmal zu verzeihen.

So ging es eine lange Zeit, bis niemand aus der Gemeinde mehr Geduld für den Langfinger hatte. So stellten die Menschen den Mönch vor eine Wahl. Entweder der Langfinger würde die Gemeinde verlassen, oder sie würden alle gehen.

Der Mönch jedoch antwortete: "Nun denn, dann geht bitte alle!" Die Leute waren empört, deshalb erklärte sich der Mönch: "Alle von euch wissen, dass das Stehlen falsch ist. Er jedoch, weiß es nicht. Wenn ich mich nicht um ihn bemühe, wer dann? Dieser Mann benötigt die Liebe und die Anleitung mehr als jeder andere in diesem Dorf. Wenn ich euch also alle verlieren muss, um ihn zu halten, so soll es geschehen."

Der Dieb war so gerührt, dass zu weinen anfang und von da an nie wieder etwas stahl.

Hier siegt die Liebe über die Strafe.

Oft sind es die, die wir gar nicht leiden können, die unsere Hilfe jedoch am nötigsten brauchen. Bevor wir urteilen, sollten wir und immer erst fragen, ob wir nicht etwas tun könnten, um zu helfen.

Die unerkannte Mühe



In einem Krankenhaus lagen zwei Frauen gemeinsam auf einem Zimmer. Beide war schwer erkrankt. Die eine Frau durfte am Mittag für eine Stunde lang sitzen, um ihre Lunge nicht verkümmern zu lassen. Die andere Frau musste den ganzen Tag liegen.

Die Frauen unterhielten sich stundenlang, sie erzählten sich gegenseitig von Freunden, Familie und Kindern, ihrer Arbeit und schönen Urlaubsreisen. Die Frau, die eine Stunde lang sitzen durfte, beschrieb der anderen Frau, was sie aus dem Fenster heraus alles sehen konnte. Die andere Frau fühlte sich lebendig dadurch, denn sie sah all die schönen Dinge vor sich, die die Frau am Fenster ihr beschrieb.

Das Fenster war zu einem großen Garten hin ausgerichtet, in dessen Mitte sich ein kleiner See befand. Darauf schwammen die Gänse und Enten und Kinder spielten am Ufer mit ihren kleinen Booten und Schiffen. Auch einige Pärchen versammelten sich an dem kleinen See. Der Garten besaß wunderschöne Bäume und Blumen blühten in allen Farben. In der Ferne sah man die großen Gebäude der Stadt. Die sitzende Frau beschrieb alles so detailliert, wie sie nur konnte. Die andere Frau schloss die Augen und ließ ihrer Fantasie freien Lauf.

An einem sonnigen Mittag beschrieb die sitzende Frau eine Parade, die vorbeizog. Obwohl die andere Frau sie nicht sehen und die Kapelle nicht hören konnte, sah sie vor ihrem inneren Auge die ganze Schönheit.

Plötzlich hatte die Frau einen seltsamen Gedanken. Warum durfte die andere Frau sich dieses Treiben ansehen und sie nicht. Das war nicht fair. Zuerst war es der Frau peinlich diesen Gedanken gehabt zu haben, aber nach etlichen weiteren Tagen, vermisste sie es so sehr, selbst hinausschauen zu können, entwickelte sich ihr Ärger in puren Neid. Dies bereitete ihre Schlaflosigkeit und immer öfter dachte sie, dass sie selbst an diesem Fenster liegen sollte.

Spät in der Nacht hörte die Frau, die andere Frau husten. Offenbar hatte sie Flüssigkeit in der Lunge. Sie fing an zu würgen und suchte nach dem Notfallknopf, um Hilfe zu rufen. Die neidische Frau schaute zu, wie sie sich quälte, tat aber nichts. Nach einigen Minuten wurde es still und sie hörte die Frau weder husten, noch atmen. Am nächsten Morgen fand eine Krankenschwester den leblosen Körper der Frau.

So schnell wie möglich fragte die neidische Frau, ob sie den Platz am Fenster haben könne. Als sie dort lag, hievte sie sich langsam und unter Schmerzen etwas nach oben und konnte endlich wieder nach draußen schauen. Doch als sie hinausblicke, war das Einzige was sie sehen konnte eine nackte Hauswand.

Ist es dir auch schon passiert, dass du jemanden zu Unrecht beneidet hast, obwohl du ihm sein Glück eigentlich gönnst?

Wir verstehen uns



Ein Tierladenbesitzer hatte eine Notiz über seinem Eingang angebracht: "Junge Katzen zu verkaufen." Solche Zettel werden immer gleich von Kindern bemerkt und natürlich sah dies ein kleines Mädchen und es kam in den Laden.

"Wieviel sollen die Kätzchen denn kosten?" fragte sie. "Zwischen 25 und 40 Euro", antwortete der Besitzer.

Das Mädchen wühlte in den Jackentaschen, fand aber nur 1 Euro und 75 Cent. "Darf ich die Kätzchen trotzdem mal sehen?" fragte sie.

Der Besitzer des Ladens lachte, dann schnalzte er mit der Zunge und aus seiner Ecke kam eine mollige Katze gelaufen. Hinter ihr her, eine Horde sechs winziger Kätzchen. Eines der Kätzchen war viel langsamer als die anderen, denn mit einem ihrer Beine schien etwas nicht zu stimmen.

Das Mädchen nahm das langsame Kätzchen auf den Arm und fragte: "Was ist mit dieser Katze los?"

Der Ladenbesitzer erklärte, dass dieses kleine Kätzchen laut Tierarzt einen Hüftschaden habe und niemals würde normal laufen können.

"Genau dieses Kätzchen möchte ich kaufen", sagte das Mädchen entschlossen.

"Nein, du willst dieses Kätzchen nicht kaufen", sagte der Besitzer dann. "Wenn du es wirklich haben möchtest, schenke ich es dir."

Das Mädchen wurde ärgerlich und widersprach: "Ich will nicht, dass sie es mir schenken. Dieses kleine Kätzchen ist genauso viel wert, wie alle anderen Kätzchen. Ich gebe ihnen 1 Euro und 75 Cent und dann jeden Monat 50 Cent, bis ich den vollen Preis bezahlt habe."

Der Ladenbesitzer sagte: "Dieses Kätzchen wird aber niemals so laufen und klettern und spielen können, wie die anderen Kätzchen."

Das Mädchen krepelte langsam das linke Hosenbein nach oben. Zum Vorschein kam ein verbogenes und verkrüppeltes Bein, welches durch eine dicke Metallschiene gestützt wurde. Das Mädchen sah den Ladenbesitzer an und sagte: "Ich selbst kann nicht gut laufen, klettern und spielen. Das Kätzchen braucht jemanden, der es versteht."

Niemand ist weniger wert, nur weil er ein Handicap hat. Jeder Makel macht uns nur noch wertvoller.

Nicht mehr und nicht weniger



Wut ist im Alltag kein besonders nützlicher Helfer. Sie ist unklug und eine irrationale Angelegenheit. Wer glücklich ist, der verspürt keine Wut und wer keine Wut verspürt, der verspürt auch keine Angst.

Es waren einmal zwei Autofahrer, welche an einer Ampel standen. Der Fahrer beschimpfte die Ampel und unterstellte ihr, ihn mit Absicht nicht mehr durchgelassen zu haben, da er doch an diesem Morgen einen wichtigen Termin hatte. Er fühlte sich also von ihr persönlich angegriffen.

So eine Ampel kann böseartig wirken, im Endeffekt ist sie jedoch nur eine normale Ampel. Ihre Aufgabe ist es, zu unterschiedlichen Zeitpunkten die Farbe zu wechseln, nicht mehr und nicht weniger.

Die gleiche Situation würde aufkommen, wenn dieser Mann nun nach Hause kommt. Seine Frau beschimpft ihn, dass er zu spät kommt. Sie unterstellt ihm in Absicht gehandelt zu haben, da sie heute einen wichtigen Termin hatte. Sie fühlte sich also von ihm persönlich angegriffen.

So ein Ehemann kann böseartig erscheinen. Seine Aufgabe war es rechtzeitig loszufahren und nach Hause zu kommen, nicht mehr und nicht weniger.

Manchmal interpretieren wir in das Verhalten eines Gegenübers viel mehr hinein als notwendig. Denn es ist so einfach die Verantwortung für ein Geschehen jemand anderem aufzubürden.

Der Verlust der anderen



Vor langer Zeit lebte in Asien in einem kleinen Dorf ein junger Mann. Er verliebte sich, heiratete und war sehr glücklich mit seiner Frau. Bald bekamen die beiden einen kleinen Sohn, den sie sehr liebten. Als der Junge gerade einmal zwei Jahre alt war, erkrankte er jedoch und starb bald darauf.

Die Welt des jungen Mannes brach zusammen. Von seiner Trauer überwältigt, wollte er nicht glauben, dass sein kleiner Sohn wirklich tot sein sollte. Er nahm den kleinen Leichnam in den Arm und lief mit ihm durch das ganze Dorf. Überall fragte er verzweifelt nach einer Medizin, die den Jungen heilen könnte.

Schließlich führte sein Weg zu Buddha und er bat ihn um seine Hilfe. Buddha schaute den Mann voller Mitgefühl an und sagte dann: "ich werde dir helfen, aber zuvor benötige ich eine Handvoll Senfkörner."

Der junge Mann wurde hoffnungsvoll und versicherte, dass er alles tun würde, um die benötigte Menge Senfkörner zu besorgen. Buddha entgegnete: "Aber die Körner müssen aus seiner Familie stammen, in der niemand sein Kind, seinen Partner oder seine Eltern verloren hat. Alle Körner müssen aus einem Haus sein, wo der Tod noch nie zu Besuch war."

Der junge Mann ging von Haus zu Haus und fragte nach den Senfkörnern, doch überall bekam er dieselbe Antwort. "Natürlich können wir dir Senfkörner geben, aber es gibt bei uns weniger Lebende als Verstorbene." Jeder hatte entweder die Mutter, den Vater, seine Frau, den Mann, den Sohn oder die Tochter verloren.

Der junge Mann besuchte viele Familien und hörte immer wieder von verschiedenen Verlusten. Nachdem er jedes Haus im Dorf besucht hatte, öffneten sich seine Augen und er verstand, dass niemand in seinem Leben von Trauer und Verlust verschont bleibt und dass er nicht alleine war. Seine Trauer verwandelte sich in tiefes Mitgefühl für alle anderen trauernden Menschen.

Jetzt war er in der Lage, sich von seinem Sohn zu verabschieden und ihn zu beerdigen.

Es kann sehr hilfreich sein zu erkennen, dass wir mit etwas nicht allein sind. Daher sollten wir unsere Sorgen und Ängste stets mitteilen, denn nur so werden wir Menschen finden, die das gleiche erlebt haben wie wir.

Der wahre Wert



Ein kleiner Grashalm war traurig. “Was ist mir dir los, du lässt dich ja so hängen?”, sprach eine wunderschöne weiße Rose, die neben ihm wuchs.

“Alle treten nur auf mir herum und bewundern dich, du schöne Rose. Du bist das Zeichen der Liebe, ich wünschte, ich könnte so sein wie du.” Da begann die Rose zu weinen.

“Ach du lieber Grashalm, wie sehr ich dich beneide. Ich bin zwar schön, aber ich pieke die Menschen mit meinen Dornen, daher fassen sie mich nicht an. Du bist weich und sie ziehen sogar ihre Schuhe aus, um dich zu spüren. Ich sehe doch, wie du ihnen gefällt und wie selbst die Kinder ihre Freude an dir haben. Ich bin zwar schön, aber auch einsam.”

So hatte es der Grashalm noch nie gesehen. Nun begann er zu verstehen. Er hatte nie seine Stärke und seine Einzigartigkeit erkannt. Dank der Rose hatte er seinen wahren Wert erkannt und ab diesem Moment freute er sich, wenn Menschen wie Tiere auf ihm herumliefen.

So wie du auf die Welt gekommen bist, bist du gut. Menschen lieben dich genau dafür. Sei ein Grashalm und sei stolz darauf!

Der innere Kampf



An einem schönen Abend sitzt ein weiser Indianer mit seiner Tochter am Feuer. Stumm betrachten sie die lodernden Flammen, als der Weise plötzlich zu sprechen begann: "Weißt du, meine Tochter, wir Menschen tragen zwei Wölfe in unseren Herzen. Zwischen diesen Wölfen tobt ein Kampf..."

Nachdenklich schaut er in die Ferne. "Erzähl weiter Papa", fordert ihn die Tochter auf. "Nun ja, der eine Wolf ist schwarz, er verkörpert die Schattenseiten des Lebens: Schmerz, Krankheit, Schuld, Lügen, Gier, Missgunst, Hass und Neid. Der andere Wolf ist weiß. Er steht für alles Gute im Leben: Mitgefühl, Glaube, Tugend, Güte, Dankbarkeit, Hoffnung, Friede, Zuneigung und Liebe.

Seit Menschengedenken wüten diese zwei Wölfe in unseren Herzen..."

Wieder schaut der weise Indianer in die Ferne. Auch seine Tochter ist nachdenklich geworden. Nach einer Weile fragt sie: "Papa, welcher Wolf gewinnt? Der schwarze Wolf oder der weiße Wolf?"

Bedächtig wendet der Alte seiner Tochter den Kopf zu. In seinen Augen funkeln die Sterne und er beginnt zu schmunzeln: "Das ist ganz leicht, meine Liebe: Der, den du fütterst."

Letztendlich haben wir immer ein Stück weit in der Hand wie unser Leben verläuft oder zumindest, wie es sich für uns anfühlt. Wenn wir ganz konsequent darauf achten, positive zu sein, so wird uns viel mehr Gutes passieren, als wenn wir Traurig, misstrauisch oder gar ängstlich durch das Leben gehen.

Die verlorene Freiheit



Es war einmal ein prächtiger weißer Tiger. Dieser lebte in einem Zoo in Asien. Aufgrund seiner Schönheit war er eine Attraktion für jeden Besucher. Doch der Tiger lebte schon lange in einem sehr kleinen Käfig. Stundenlang lief er an den Gitterstäben auf und ab, auf und ab.

Das Zoopersonal beschloss ein größeres und schöneres Gehege für den Tiger zu bauen, sodass er einen möglichst natürlichen Lebensraum bekam. Es gab Hügel, einen großen Teich, Sträucher und Bäume und viele Verstecke.

Als das Gehege fertig war, freuten sich seine Pfleger sehr und sie brachten den Tiger in sein neues und schönes zuhause.

Aber es war bereits zu spät.

Obwohl er nun so viel Platz hatte und mehr Freiheit bekam, als er je gehabt hatte, suchte der Tiger Zuflucht in einer dunklen Ecke. Dort blieb er, bei Tag und auch bei Nacht. Er lief in der Ecke auf und ab, sodass das Gras auf dem Boden verschwand und die kalte und harte Erde zurückblieb.

Der Tiger hatte sich so sehr daran gewöhnt auf engem Raum zu leben, dass es ihm nicht mehr möglich war seine Freiheit wahrzunehmen und zu nutzen. Wir stecken häufig einfach fest in dem was wir tun, auch wenn es uns gar nicht gefällt. Wenn dir etwas nicht zusagt, dann ändere es, bevor sich dein Verhalt festgefahren hat!

Gut oder Schlecht



Es war einmal ein König und dieser herrschte über ein großes Dorf. Eines Tages ging der König auf die Jagd, wobei er sich am Finger verletzte. Er rief seinen Arzt zu sich, welcher den Finger versorgte. Der König fragte, ob denn sein Finger wieder in Ordnung käme. Der Arzt antwortete: "Gut? Schlecht? Wer weiß das schon?"

Nach einigen Tagen bemerkte der König, dass der Finger immer schlimmer aussah als besser. Wieder rief er den Arzt zu sich und erkundigte sich erneut, ob denn sein Finger wieder in Ordnung käme. Der Arzt antwortete: "Gut? Schlecht? Wer weiß das schon?"

Weitere Tage später, sah der Finger so schlimm aus, dass der Arzt diesen amputieren musste. Der König war wütend und ließ den Arzt ins Gefängnis werfen. Er fragte den Arzt: "Nun, was denkst du jetzt darüber, im Gefängnis zu sein?"

Der Arzt antwortete wie gewohnt: "Im Gefängnis, Eure Majestät? Gut? Schlecht? Wer weiß das schon? Der ist doch nicht mehr ganz bei Trost, dachte der König.

Ein paar Tage später ging der König wieder in den Wald, um zu jagen. Dieses Mal verirrte er sich und wurde von Waldbewohnern gefangen genommen. Diese wollten ihn den Göttern opfern, doch als die Götter sahen, dass der König nur noch neun Finger hatte, lehnten sie ihn als Opfer ab. Also ließen sie den König wieder laufen.

Der König kehrte in sein Reich zurück und ließ den Arzt aus dem Gefängnis befreien. "Es ist gut, was mit meinem Finger passiert ist, das hat mir mein Leben gerettet, aber es war schlecht, dass ich dich

ins Gefängnis werfen ließ. Er erzählte dem Arzt was geschehen war. "König", sagte der Arzt, "hättet Ihr mich nicht ins Gefängnis werfen lassen und ich wäre mit dir auf die Jagd gegangen, hätten sie mich als Opfer für die Götter gewählt, da ich noch meine zehn Finger habe".

Der König dachte noch einen Moment nach, dann sagte er: "Gut? Schlecht? Wer weiß das schon?"

Manchmal erkennen wir in einer vermeintlich schlechten Situation später doch etwas Gutes. Und dann sind wir heilfroh, dass alles so gekommen ist.

Das Leben danach



Einmal befanden sich zwei Babys im Bauch ihrer Mutter. “Glaubst du eigentlich an ein Leben nach der Geburt?” fragte das eine Baby.

“Ja, natürlich”, sagte das andere Baby entrüste. “Hier drinnen wachsen wir, um auf das, was da draußen kommen mag, gut vorbereitet zu sein”.

“Ich glaube das ist Quatsch”, sagte das erste Baby. “Es kann doch kein Leben nach der Geburt geben, was sollte denn da bitte schön noch kommen?”

Das zweite Baby überlegte einen Moment. “So ganz genau weiß ich es auch nicht, aber es wird sicher viel heller sein dort. Und ganz bestimmt werden wir herumlaufen können und mit unserem Mund essen.”

“So einen Unsinn habe ich ja noch nie gehört”, sagte das erste Baby. “Mit dem Mund essen, das ist eine verrückte Idee. Hier drinnen haben wir doch die Nabelschnur, die uns ernährt. Und, wie willst du eigentlich herumlaufen? Dafür wäre die Nabelschnur doch viel zu kurz.”

“Ganz bestimmt geht das”, sagte das zweite Baby wieder. “Es wird eben nur alles etwas anders sein als hier.”

“Du spinnst doch!” sagte das erste Baby empört. “Nach der Geburt ist doch noch nie jemand wieder zurückgekommen. Nach der Geburt ist das Leben zu ende!”

“Ich will ja gerne zugeben, dass niemand weiß, wie das Leben nach der Geburt sein wird. Aber ich weiß, dass wir dort unsere Mutter treffen werden und diese sich um uns kümmern wird.”

“Du willst mir jetzt nicht sagen, dass du auch noch an eine Mutter glaubst, oder? Wo ist sie denn bitte?” Das Baby wurde langsam sauer.

“Sie ist hier überall um uns herum”, freute sich das andere Baby wieder. “Ohne sie könnten wir gar nicht existieren, denn durch sie leben wir.”

“Ich habe noch etwas von einer Mutter bemerkt”, trotzte das erste Baby weiter. “Also gibt es sie auch nicht!”

“Doch natürlich! Manchmal, wenn wir ganz still sind, kannst du hören, wie sie singt. Und dann spürst du, wie sie unsere Welt streichelt.”

Wir kennen diese Unterhaltungen gut. Meist geht es dabei jedoch um das Leben nach dem Tode. Doch auch dabei funktioniert: Wer genau hinhört, der wird auch etwas bemerken. Etwas Tolles und Gutes.

Der helle Teil



Ein Gelehrter kam zu seinen Schülern und verkündete: “Heute schreiben wir zur Überraschung eine Arbeit!” Er verteilte die Arbeitsblätter unter seinen Schülern, doch als diese die Blätter herumdrehten, bemerkten sie, dass keine Aufgaben auf den Blättern standen, sondern jedes nur mit einem schwarzen Punkt bemalt war.

“Ich möchte euch darum bitten, das aufzuschreiben, was ihr auf dem Blatt seht”, sagte der Gelehrte. Die Schüler waren verwirrt, befolgte jedoch die Aufgabe. Nach einiger Zeit sammelte der Gelehrte die Blätter wieder ein. Er begann damit die Antworten vorzulesen. Die meisten Schüler hatten einfach den schwarzen Punkt beschrieben. Wo er sich auf dem Blatt befand, wie groß er war oder welche Größe er im Verhältnis zu dem Blatt hatte...

Der Gelehrte schmunzelte. “Ich wollte euch eine Aufgabe zum Denken geben. Fast niemand hat etwas über den weißen Teil des Blattes geschrieben und beachtete lediglich den schwarzen Teil. So geschieht es uns auch im Leben. Wir erhalten ein großes, weißes Papier, das wir gestalten können, aber wir konzentrieren uns auf den winzigen, dunklen Punkt. Unser Leben ist ein Geschenk, das wir hüten sollten. Immer gibt es etwas, worüber wir dankbar sein können. Wir sollten dem dunklen Punkt nicht so viel Beachtung schenken, denn wie ihr alle bemerkt habt, ist er im Vergleich zu dem hellen Teil nur sehr winzig. Nehmt den schwarzen Punkt wahr, doch schenkt ihm nicht eure Aufmerksamkeit, sondern konzentriert euch auf den hellen Teil, den ihr selbst gestalten könnt.”

Sicher ist es dir auch schon einmal so ergangen, dass du dich nur auf den schwarzen Fleck in deinem Leben konzentriert hast, oder? Versuche in der Zukunft auch dem großen und hellen Bereich wieder mehr Bedeutung zu geben und zeichne und male so viel darauf, wie du nur Lust hast.

Alles ist eins



An einem schönen Tag geht ein kleiner Junge mit seinem Vater auf den Markt. Vor einem der Stände hockt ein alter, griesgrämiger Mann, mit einem langen Bart.

“Wie alt bist du?” fragt der kleine Junge den Mann. Dieser grinst und sagt: “Ich bin genauso alt wie du.” “Das geht doch gar nicht”, ruft der kleine Junge lachend. “Ich bin noch ein Kind und du bist doch schon alt.”

“Nun”, erwidert der alte Mann. “Es ist so: Alles im Leben ist miteinander verbunden. Tausende von Menschenleben – unsere Ahnen – hat es gebraucht, um uns das Leben zu schenken. Und sie alle leben weiter als Teil von uns – Generationen zurück bis zum Ursprung des Lebens selbst. Wenn du einmal so alt bist wie ich, wirst auch die es erkennen. Alles ist eins. Wir alle sind so alt, wie das Leben selbst.”

Nächstenliebe



Ein spanischer Seifenhersteller klagte zu seinem Engel: “Die Nächstenliebe hat nichts erreicht. Obwohl es schon über zweitausend Jahre gepredigt wird, ist die Welt nicht besser geworden. Es gibt immer noch das Böse und die bösen Menschen.”

Der Engel zeigte auf ein sehr schmutziges Kind, was am Straßenrand spielte und schon voller Dreck war. “Seife hat nichts erreicht, obwohl sie schon seit weit vor eurer Zeitrechnung existiert. Es gibt immer noch den Schmutz und die schmutzigen Menschen.”

Der Hersteller entgegnete: “Seife, nutzt nur etwas, wann man sie auch benutzt.”

Der Engel schmunzelte und sagte dann: “Die Nächstenliebe auch!”

Von allem Guten, was wir in uns haben, sollte wir also stets auch Gebrauch machen.

Wenn wir etwas nicht anwenden, so kann es auch keine Wirkung zeigen. Wer die Nächstenliebe spüren möchte, der muss die Nächstenliebe auch selbst leben.

Die, die nicht weinen



Ein kleiner Junge fragte einmal seinen Vater: "Papa, warum weinen die Tiere nicht?"

"Das ist eine sehr gute Frage, mein Sohn", erwiderte der Vater und überlegte. "Vielleicht sind sie einfach nicht traurig."

"Aber warum bist du denn manchmal Traurig, Papa? Wenn Tiere nicht traurig sein müssen, warum dann wir Menschen?"

"Naja", sagte der Vater, "ich bin Traurig, weil ich mir Sorgen mache. Ich mache mir Sorgen über das Geld, ich mache mir Sorgen darüber, dass dir etwas passiert, ich mache mir Sorgen über Opa, wenn es ihm schlecht geht oder über deinen Bruder, wenn er gehänselt wird. Auch mache ich mir Sorgen über Kriege und Hunger in der Welt. Wenn ich an all das denke, werde ich traurig."

Nach einer Weile sagte der kleine Junge: "Ich glaube ich weiß jetzt, warum Tiere nicht weinen. Sie müssen nicht weinen, weil sie Traurig sind, denn sie müsse niemals nachdenken."

Vermutlich wäre es auch für uns Menschen besser, nicht immer so viel nachzudenken. So könnten wir uns die ein oder andere Träne ersparen.

Der Erleuchtete



Es war einmal ein alter Mönch, welcher in einem kleinen Dorf lebte. Tag für Tag übte er sich in der Meditation, denn er wollte unbedingt bald die Erleuchtung erlangen. Bisher hatte es einfach nicht klappen wollen, so dachte er jedenfalls.

Eines Tages lief er durch das Dorf und traf dabei auf einen Mann. Dieser sah ihn bewundernd an. Der Mann hielt an, denn er war fasziniert von der außergewöhnlichen Ausstrahlung und dem Frieden seiner Präsenz. Er fragte den Mönch: "Wer bist du? Bist du ein himmlisches Wesen oder ein Gott?"

"Nein", sagte der Mönch und schüttelte den Kopf. "Bist du ein Zauberer oder ein Magier?" fragte der Mann weiter. Wieder sagte der Mönch nur: "Nein". "Bist du denn ein Mensch?" Der Mann wurde immer verwirrter. "Nein", wiederholte der Mönch. "Aber was bist du dann?"

Der Mönch überlegte eine Weile, doch dann wurde ihm klar, dass er schon längst erleuchtet war, es nur nicht bemerkt hatte. Er sagte: "Ich bin wach."

Ein Brief an die Menschen



Liebes Menschenkind,

Das hast du komplett falsch verstanden! Du bist nicht hier, damit dir bedingungslose Liebe gelingt. Die ist da, wo du herkamst und wohin du gehen wieder gehen wirst. Hier bist du, um die menschliche Liebe zu erlernen. Eine Allumfassende Liebe, verrückte Liebe, schmuddelige Liebe, schwitzige Liebe, ungeteilte Liebe, gebrochene Liebe, durchtränkt vom Göttlichen. Lebendig durch die Anmut des Stolperns. Offenbart durch die Schönheit des Scheiterns. Und das häufig. Du bist nicht hier, um perfekt zu sein. Du bist nicht hier, um immer menschlich zu sein. Fehlerhaft und fantastisch. Und um im Erinnern wieder aufzuerstehen. Aber bedingungslose Liebe?

Erzähle mir nichts davon. Denn wahre liebe kommt ohne Adjektiv aus. Sie braucht keine näheren Bestimmungen. Sie braucht keine optimalen Umstände. Sie bitte dich nur, zu kommen und dein Bestes zu geben. Das du hier und jetzt da bist. Dass du fliegst und leuchtest und lachst und weinst. Dass du verwundest und heilst, fällst und wieder aufstehst. Und du spielst und machst und tust und lebst und stirbst, als unverwechselbares du. Das genügt und das ist viel.

Niemand muss strafen



Wenn uns jemand etwas antut, sind wir nicht gezwungen ihn selbst dafür zu bestrafen. Juden, Christen und Muslime glauben daran, dass Gott dies übernehmen wird. Sikhs, Buddhisten oder Hindus glauben daran, dass das Karma diese Aufgabe übernehmen wird. Wer der Psychotherapie anhängt, glaubt, dass die eigenen Schuldgefühle die Bestrafung sein werden.

Also warum sollten wir selbst jemanden bestrafen? Wenn wir uns klug verhalten, brauchen wir das nicht. Unsere Aufgabe ist es, unsere Wut zu bewältigen und Vergebung walten zu lassen.

Zwei Mönche begannen einmal zu streiten. Einer von ihnen hatte einmal an der Front gestanden, der andere war einmal ein erfolgreicher Unternehmer. Es waren also zwei sehr zähe Burschen. In der Regel streiten Mönche nicht, aber das vergaßen die beiden offenbar. Sie standen sich gegenüber und ballten ihre erhobenen Fäuste. In der Regel schlagen Mönche auch nicht, aber hier drohte es zu eskalieren. Mitten in der hitzigen Streiterei, fiel der ehemalige Kriegsdienstler plötzlich auf die Knie und bat den Unternehmer um Vergebung. Der Unternehmer brach in Tränen aus und ein wenig später saßen beide wieder wie alte Freunde nebeneinander. So verhalten sich Mönche.

Die Wut wurde also bewältigt und es wurde vergeben.

Heute nennen wir dieses Verhalten: "Der Klügere gibt nach", nur sollten wir darauf verzichten uns selbst als den Klügeren zu sehen.

Tage der Liebe



Ein kleiner Junger fragte einst seine Mutter: “Mama, bald ist doch der Tag der Liebe, der Valentinstag, nicht wahr? Das ist der Tag der Liebe, richtig?”

“Ja, mein Liebling, genauso ist es. Aber weißt du was? Ich glaube, dass wir an jedem Tag den Tag der Liebe feiern.”

Sie bückte sich und nahm ihren Sohn fest in den Arm. “Ich liebe dich jedenfalls an jedem Tag gleich”, flüsterte sie in sein Ohr. “Ist das nicht viel schöner, als wenn wir jemanden nur an einem Tag lieben würden? Die Liebe weiß nämlich gar nicht, welcher Tag heute oder welcher Tag morgen ist. Deshalb ist jeder Tag der Tag der Liebe, denn du allein kannst ihn dazu machen.”

Kurz darauf kommt der Vater nach Hause. Dieser ist schlecht gelaunt und ärgert sich über die Arbeit. Er schimpft und knallt die Türen.

“Warum bist du so wütend?” fragt der Sohn. “Heute ist doch der Tag der Liebe und da ist man doch nicht wütend, Papa.”

Der Vater erwidert mürrisch: “Das ist doch erst am 14. Februar und nicht heute.”

Der kleine Junge läuft zu seinem Vater und drückt ihn sehr fest. “Und wie ist es jetzt, Papa?” fragt er erwartungsvoll.

Der Vater beginnt zu lächeln und hebt seinen Sohn ganz hoch. “Du hast recht, mein Kleiner. Jeder Tag ist ein Tag der Liebe, wenn wir ihn dazu machen.”

Kostenlos



Die strenge buddhistische Tradition untersagt es, aus dem Leid anderer einen Profit zu schlagen. Es ist erstaunlich, wie viele Milliarden Dollar aufgrund von Depressionen in die Pharmaindustrie flossen. Wer sich bei einem Mönch Hilfe holen möchte, der muss keinen einzigen Cent bezahlen.

So kam es, dass sein junger Amerikaner einen Mönch anrief und diesen darum bat, das Meditieren bei ihm zu erlernen. Der junge Mann fragte, was er denn dafür müsse. Als ihm der Mönch erklärte, dass eine Beratung bei ihm kostenlos sei, legte der Amerikaner wieder auf, denn er war überzeugt davon, dass seine kostenlose Behandlung nichts taugen würde.

So erging es auch einem anderen Mönch, der ebenfalls einen jungen Mann am Telefon hatte. Auch er wollte den Mönch um Rat fragen und verstand einfach nicht, dass dies komplett kostenlos sein sollte. So fragte er den Mönch am Ende: "Was habt ihr Typen denn dann davon?"

Der Mönch antwortete: "Glück. Wir fühlen uns glücklich."

4 bedeutungsvolle Worte



Es war einmal ein Häftling, welcher neu in ein Gefängnis kam. Er hatte große Angst vor allem. Die Eisenstangen flößten ihm Angst ein, die kahlen Wände, die vielen Tore, hinter denen er weggesperrt war. Er hatte viele Jahre abzusitzen, weshalb sein Herz immer schwerer wurde. An einer Wand seiner Zelle, waren vier Worte eingeritzt: AUCH DAS GEHT VORBEI.

Diesen Spruch nahm er in sich auf und schöpfte unheimlich viel Kraft daraus. Immer, wenn er Angst hatte oder deprimiert war, rief er ihn sich ins Gedächtnis. Irgendwann kam der Tag, an dem er entlassen wurde.

Als er wieder in das normale Leben zurückkehrte, dachte er noch häufig an diese Worte, die ihm so sehr geholfen hatten. Er schrieb sie auf kleine Zettel und klebte sie sich überall hin. Ins Auto, in die Küche, an seinen Arbeitsplatz... Irgendwann fiel ihm auf, dass er nur noch kurze Phasen der Angst und Depression erlebte und glücklichen Phasen immer länger wurden.

Einige Jahre später bekam er die Diagnose Krebs. Doch der Mann blieb positiv. "Auch das geht vorbei", sagte er sich immer und immer wieder. Und irgendwann kam der Tag, an dem sein Krebs als geheilt galt.

Als er alt war und im Sterben lag, waren seine letzten Worte an seine Familie gerichtet: "Auch das geht vorbei", sagte er ihnen und sie verstanden. Auch die Trauer würde vorbei gehen.

Depressionen sind ein Gefängnis, in das viele von uns eingeschlossen sind. "Auch das geht vorbei", kann uns helfen, diese schweren Zeiten zu überstehen.

Oft empfinden wir eine Situation so stark, dass es sich anfühlt, als würde unser Leben hier für immer enden. Dabei vergessen wir, dass die schlechten Zeiten genauso schnell vorüberziehen, wie die Zeit eben immer vorüberzieht.

Der Letzte



Es war einmal ein Schüler einer Klasse. Die Klasse schrieb ihre Abschlussklausur und dieser Schüler schnitt am schlechtesten ab. Er war sehr traurig deswegen und zog ein langes Gesicht. Schließlich nahm ihn sein Lehrer zur Seite und erklärte ihm:

“Bei allem, was man tut bildet irgendjemand das Schlusslicht. Dieses Mal hast du dich dafür geopfert. Ich finde, dass du dafür einen Preis bekommen solltest, denn du hast es vielen Schülern erspart, der Letzte zu sein. Du bist sehr mitfühlend und gütig.”

Natürlich wusste der Schüler, dass sein Lehrer dies nicht ganz so ernst meinte. Dennoch konnte er nun viel besser mit der Situation umgehen und es lockerer zu sehen.

Im Jahr darauf verbesserte dieser Schüler seine Leistungen und ein andere musste an seiner Stelle das Opfer bringen.

Nur weil wir mal die Schlechtesten sind, bedeutet dies nicht, dass wir nicht alles gegeben hätten. Wir geben immer alles was wir können, im Rahmen unserer Möglichkeiten.

Die gerechte Strafe



Da war einmal ein Häftling, welcher einen Kurs in der Meditation besuchte. An einem bestimmten Tag bat er den Lehrer nach dem Unterricht um eine Unterhaltung. Die beiden kannten sich gut, denn der Häftling nahm schon eine ganze Weile an den Kursen teil.

“Ich möchte Ihnen etwas sagen”, begann der Häftling. “Ich möchte Ihnen sagen, dass ich die Straftat, wegen der ich hier bin, nicht begangen habe. Ich bin nicht schuldig. Ich weiß, dass viele Häftlinge das Gleiche sagen, aber ich war es nicht.”

Der Lehrer glaubte ihm, denn sein Verhalten und alle anderen Umstände sprachen dafür, dass er die Wahrheit sprach. Der Lehrer dachte darüber nach, wie ungerecht es war, für etwas bestraft zu werden, das man nicht begangen hat. Er dachte auch darüber nach, wie es sich wohl anfühlte so unschuldig eingesperrt zu sein und natürlich überlegte er auch, wie er helfen könnte.

Doch der Häftling unterbrach seine Gedanken und sagte: “Ich habe diese Tat nicht begangen, jedoch habe ich in meiner Vergangenheit jede Menge andere kriminelle Dinge getan. Also ist es wahrscheinlich gerecht, dass ich hier bin.”

Da mussten beide herzhaft lachen. Offensichtlich hatte der Häftling verstanden, was Karma war. Wie oft kommen wir ungestraft davon? Und warum finden wir das dann nicht ungerecht?

Die Strömung



Es waren einmal zwei Gelehrte. Sie kannten sich seit vielen Jahren und gingen oft miteinander auf Wanderschaft. An einem sonnigen Morgen liefen die beiden an einem Strand entlang. Eigentlich war es den Gelehrten nicht erlaubt aus reiner Freude schwimmen zu gehen. Doch dem einen Gelehrten war es so heiß geworden, dass er sich gerne abkühlen wollte. Er ging also ins Wasser.

Vor seiner Zeit als Gelehrter war er ein leidenschaftlicher und guter Schwimmer gewesen. Nun war sein letztes Bad jedoch schon sehr lange her. Es dauerte nicht lange und der Gelehrte schwamm in eine starke Strömung, von welcher er weit aufs Meer hinausgezogen wurde.

Aus lauter Panik versuchte er gegen die Strömung anzuschwimmen, doch als ihm dies nicht gelang, ließ er sich einfach von ihr treiben. Er entspannte sich, denn so hatte er es zu seinen Zeiten als Schwimmer gelernt.

Als die Strömung nachließ schwamm er hunderte von Metern zurück zum Strand, wo er sehr erschöpft ankam. Ihm wurde klar, dass er diese Strecke nie hätte schwimmen können, hätte er seine Kräfte für das Schwimmen gegen die Strömung aufgebraucht. Somit wäre er untergegangen, denn er hätte den weiten Weg bis zum Strand nicht mehr geschafft. Wenn der Strom stärker ist als man selbst, sollte man einfach nichts tun. Solange, bis man wieder handeln kann.

Es ist nicht immer möglich jede schlechte Situation sofort aufzulösen.
Manchmal müssen wir uns ersteinmal mitreißen lassen, um dann in
Ruhe wieder an Land schwimmen zu können!

Der Brunnen



Einst lief eine junge Frau in den Urwald. Plötzlich traf sie auf einen Löwen, welcher sofort damit begann, sie zu verfolgen. Der Löwe ist viel schneller als die Frau und zudem sehr hungrig. Als der Löwe die Frau beinahe erreicht hat, entdeckt diese plötzlich einen Brunnen. Sie ist so verzweifelt, dass sie in den Brunnen hineinspringt.

Dies muss die Frau jedoch gleich wieder bereuen, denn der Brunnen hat kein Wasser mehr und auf dem Grund befindet sich eine riesige Kobra. In letzter Sekunde greift sie um sich und kann halt an einer Baumwurzel finden. Die Schlange hat ihre Beute sofort bemerkt und versucht sich so aufzurichten, dass sie an die Frau herankommt. Nun hängt die Frau dort, von oben versucht der Löwe sie zu erreichen und unter ihr lauert die Kobra.

Zu ihrem großen Leid bemerkt die Frau zwei Mäuse, die fleißig an der Baumwurzel nagen. Durch den ganzen Tumult rund um die Baumwurzel, wird ein Bienenstock, der sich über der Frau befindet zu Boden gestoßen und ein großer Schwarm Bienen schwirrt durch den Tunnel.

Die Frau nimmt mit dem Finger einen Tropfen des Honigs auf, welcher sich überall verteilt hat. Sie leckt den Honig ab und sagt: "Mhh, das schmeckt aber sehr lecker."

Wenn du das Gefühl, das alles gerade den Bach runtergeht, dann tue dir genau in diesem Moment etwas Gutes!

Mache das Beste



Es war einmal ein junger Mann, welcher sich sehr für Religion interessierte. Er machte sich auf die Reise, um einen bekannten Mönch zu treffen, dem er unbedingt einige Fragen stellen wollte. Es war eine sehr lange und beschwerliche Reise. Zunächst musste er mehrere Stunden mit dem Flugzeug zurücklegen. Von dort aus fuhr er die ganze Nacht mit dem Zug weiter und zu guter Letzt musste er noch eine teure und zeitintensive Strecke mit einem Taxi zurücklegen.

Zufrieden, aber sehr müde erlangte er endlich sein Ziel. Der Mönch war sehr beliebt und wie immer war er umzingelt von einer großen Menschenmasse. Dabei hätten die Menschen nicht unterschiedlicher sein können. Der junge Mann setzte sich am Rande der Menschenmasse nieder und wartete. Doch auch nach mehreren Stunden ließen die Menschenströme nicht nach und der Mönch hatte den jungen Mann noch nicht einmal bemerkt. So verließ er die Gruppe also wieder.

Bevor er seine Heimreise antreten konnte, hatte er jedoch noch einige Stunden Zeit. So gesellte er sich zu einer Gruppe Mönchen, die fleißig den Hof reinigten und ging ihnen zur Hand. Nach etwa 30 Minuten spürte er, wie ihm jemand die Hand auf die Schulter legte.

Er drehte sich um und blickte in das Gesicht des beliebten Mönchs. Natürlich hatte der Mönch den jungen Mann bemerkt, war aber nicht dazu gekommen, mit ihm zu sprechen. Der Mönch lächelte den jungen Mann an und sagte: "Wenn du schon fegst, dann mach das Beste daraus." Damit verschwand der Mönch wieder.

Der junge Mann hatte auf seiner Heimreise viel Zeit über diesen Satz nachzudenken und ihm wurde klar, was der Mönch ihm damit hatte sagen wollen. "Ganz egal, was du tust, mach das Beste daraus."

Der heiße Tee



Eine Truppe Soldaten, welche an der Front kämpften, gerieten einmal in einen Hinterhalt. Sie saßen fest, denn überall lauerte der Feind und es gab keine Gelegenheit zu fliehen. Sie verbarrikadierten sich in einem Unterschlupf und warteten darauf, dass der Feind näherkam.

Sie überlegten und diskutierten, was sie tun sollten. Sollten sie nicht doch versuchen zu flüchten? Es musste doch einen Fluchtweg geben! Da stand der Führer der Truppe auf und sagte: "Wir machen uns jetzt erst einmal alle einen heißen Tee." Die Truppe war sichtlich verwirrt und sie schimpften und verstanden die Anweisung nicht. Letztendlich gehorchten Sie jedoch ihrem Anführer, wie sie es immer taten.

So saßen sie also dort fest und tranken Tee und warteten auf das Ende. Nach einer Weile, als auch der letzte Soldat seinen Tee ausgetrunken hatte, bemerkten sie plötzlich, dass es draußen still war. Als sie es wagten aus ihrem Unterschlupf hervorzukommen, waren die feindlichen Truppen abgezogen. Sie packten ihre Sachen und zogen weiter.

Wann immer du dir unsicher bist, was du tun sollst oder wenn dir eine Situation ausweglos erscheint, mach dir erstmal einen Tee und komm runter!

Der Stein und der Wanderer



Einst war einmal ein junger Mönch in den Bergen auf Wanderschaft. Die Landschaft war wundervoll und es gab sehr viel Schönes zu sehen. Je weiter er nach oben wanderte, desto fantastischer wurde die Aussicht. Der Himmel war wolkenlos und der Blick auf die Berge war klar und weit.

Alles war friedlich und ruhig, bis auf den Wanderer selbst. Denn dieser wurde von einem Stein im Schuh geplagt. Bei jedem Schritt bohrte sich der Stein ein Stück tiefer in seine Fußsohle. Irgendwann wurde der Schmerz so stark, dass der junge Mönch seine Wanderungen und den prächtigen Ausblick nicht genießen konnte. Seine Schuhe, welche extra für das Wandern vorgesehen waren, waren so gut verschnürt, dass er sich nicht die Mühe machen wollte diese auszuziehen. Also versuchte er den Stein im Schuh bei jeder Bewegung so zu bewegen, dass er in die Hohlräume rutschte und weniger Schmerz verursachte. Das gelang ihm jedoch nicht gut und so schmerzte der Fuß weiter.

Er nahm sich vor den Stein zu entfernen, sobald er weiter oben war und eine Sitzgelegenheit fand. Doch genießen konnte er seine Wanderung weiterhin nicht. Er ärgerte sich maßlos und fragte sich immer wieder, warum er ausgerechnet heute einen Stein im Schuh haben musste. Dann versuchte er sich wieder selbst zu beruhigen und den Schmerz zu ignorieren, doch irgendwann platzte ihm die Hutschnur.

Wütend setzte er sich auf den Boden und schnürte den Schuh auf. Zum Vorschein kam ein winzig kleiner Stein. Als er schließlich

weiterging, war er froh. Er dachte sich, dass er den Stein schon viel eher hätte entfernen müssen.

Wir neigen dazu unangenehme Dinge aufzuschieben. Irgendwann bleibt und aber nichts anderes mehr übrig, als sie zu erledigen. Und die Zeit dazwischen nimmt uns wertvolle Lebenszeit!

Der Junge, der die Erde beben ließ



Es war einmal ein kleiner Junge, so an die 10 Jahre alt. Dieser wurde vor Jahren bei einem Autounfall so schwer verletzt, dass er seitdem querschnittsgelähmt war. Die Ärzte sagten, dass er nie wieder würde laufen können. Doch der kleine Junge weigerte sich dies zu glauben.

Jeden Tag aufs Neue nahm er alle Kraft zusammen und konzentrierte sich auf den kleinen Zeh, um diesen zu bewegen. Doch es gelang ihm einfach nicht. Jedenfalls nicht, bis sich eines Tages doch etwas tat.

Der Junge strengte sich so sehr an, wie er sich noch nie im Leben angestrengt hatte und plötzlich bewegte sich die Erde um sie herum. Der Rollstuhl fuhr los, die Fensterscheiben splitterten und die Türen flogen zu. Der Junge hatte zwar nicht den kleinen Zeh bewegt, dafür aber die ganze Erde um sich herum.

Am folgenden Tag sprachen alle Menschen im Dorf über das Erdbeben. Der kleine Junge wusste ganz sicher, dass er die Erde bewegt hatte. Also übte er weiter und nach kurzer Zeit, gelang es ihm den kleinen Zehn zu bewegen.

Einige Jahre später sah man den Jungen wieder durch das Dorf laufen. Auf zwei Beinen.

Wenn du gerne an etwas glauben möchtest, dann beginne damit an dich selbst zu glauben. Denn wenn du das beherrschst, dann kannst du auch die Erde beben lassen!

Kein Problem



Vor vielen, vielen Jahren herrschte einmal ein Krieg im Nahen Osten. Ein Reporter, welcher sich gerade in England befand, befragte den damaligen Premierminister, was er über das Problem im Nahen Osten dachte.

Der Minister antwortete ihm, dass es gar kein Problem im Nahen Osten gäbe. Der Reporter war erstaunt und hakte nach, ob der Minister denn nicht wisse, dass dort gerade ein heftiger Krieg tobe. Er erklärte ihm, dass dort gerade Bomben auf die Städte fallen und Soldaten einander erschießen würden.

Der Minister antwortete ruhig und bedacht: "Ein Problem ist immer etwas, für das es eine Lösung gibt. Es gibt jedoch keine Lösung für den Nahen Osten, deshalb kann es auch kein Problem geben. Wie viel Zeit verschwenden wir in unserem Leben, weil wir uns um Angelegenheiten sorgen, für die es zu dieser Zeit keine Lösung gibt, und die somit also auch kein Problem darstellen?"

Wer ist schuld?



Einst kam einmal ein junger Schüler in ein Kloster und bat darum, den Mönch sehen zu dürfen. Am nächsten Tag hatte er eine wichtige Prüfung vor sich und er erhoffte sich von dem Mönch einige Lieder, die ihm Kraft und Mut spenden sollten.

Dieser Bitte kam der Mönch nach und wie immer verlangte er nichts für seine Dienste. Der Schüler war zufrieden und verließ das Kloster, eine Spende hinterließ er jedoch nicht.

Der Schüler kehrte nie wieder in das Kloster zurück, jedoch erzählte man sich im Dorf, dass der Schüler behauptete die Mönche würden nicht taugen. Er war nämlich durch seine Prüfung gefallen. Freunde des Schülers wiederum erzählten ebenfalls, dass der Schüler für die Prüfung überhaupt nicht gelernt hatte. Er hatte wohl stets etwas Besseres zu tun als zu lernen, aber es war viel einfacher die Schuld den Mönchen in die Schuhe zu schieben, als sie sich einzugestehen.

In seiner Natur



Eine alte Frau saß am Flussufer und meditierte. Als sie fertig war und ihre Augen öffnete, erblickte sie einen Krebs, welcher zwischen zwei Felsen eingeklemmt war. Die Frau machte sich auf den Weg und schaffte es, mit Hilfe eines kleinen Zweiges, den Krebs aus den Felsen zu befreien. Als der Krebs jedoch zum Vorschein kam, zwickte er die Frau in die Hand. Diese stolperte vor Schreck rückwärts und stürzte über einen Stein. Dabei schlug sie sich die Knie und die Ellbogen auf.

Als sich die Frau wieder aufrichtete, sah sie, dass der Krebs zurück zwischen die Felsen gerutscht war. Also begann sie erneut damit den Krebs mit dem Zweig aus den Felsen zu befördern. Erneut zwickte sie der Krebs in die Finger und wieder fiel sie auf den Boden.

Eine andere Frau hatte das Szenario beobachtet und sagte zu der alten Frau: "Hey, du dumme alte Frau, geht's dir noch ganz gut? Wenn du so weiter machst, stürzt du dich noch zu Tode. Nur ein Dummkopf würde diesen Aufwand für so ein undankbares Tier betreiben."

Die alte Frau drehte den Kopf, sah die fremde Frau an und erwiderte ruhig: "Es ist die Natur eines Krebses zu kneifen. Aber das ändert nichts an meiner Natur, zu bewahren."

So bleibe auch du deiner Natur treu zu bewahren, völlig unabhängig davon ob dir jemand etwas anderes einreden möchte.

Der Unterschied



An einem sonnigen Tag saß ein alter und griesgrämiger Mann am Strand. Er beobachtete einen Jungen, welcher nahe am Wasser entlang ging und sich immer wieder bückte und anschließend etwas ins Wasser warf.

Nachdem der alte Mann eine Zeitlang zugesehen hatte, aber nicht erkennen konnte, was der Junge aufhob, ging er zu ihm hinüber.

“Was wirfst du da ins Wasser?” fragte der Mann. Der Junge zeigte auf den Boden. Überall lagen Quallen herum, die bei der Flut an Land gespült worden waren. Sie lagen jetzt auf dem trockenen Boden, denn die Ebbe hatte sie dort zurückgelassen. Sie würden sterben, wenn sie nicht wieder ins Wasser kämen.

Der alte Mann schüttelte den Kopf. “Siehst du denn nicht, wie viele Quallen an diesem Strand liegen? Du wirst es niemals schaffen sie alle zurück ins Meer zu werfen. Außerdem passiert das jeden Tag, an vielen Stränden der Welt. Was macht es für einen Unterschied, wenn du diese hier rettetest?”

Der Junge bückte sich erneut und warf eine weitere Qualle zurück ins Wasser. Dann lächelte er und sagte: “Ich habe gerade einen Unterschied bewirkt – für diesen hier.”

Unsere Taten müssen nicht immer groß sein um groß zu sein. Jede gute Kleinigkeit, kann für jemanden oder etwas die ganze Welt bedeuten.

Der Heilige



Es waren einmal einige winzige Geschöpfe. Diese Geschöpfe lebten an einer Küste, wo sie sich tagein tagaus an die Felsen und Steine klammerten, um nicht von den Strömungen erfasst zu werden. So hatten sie es gelernt und auch niemals anders gemacht.

Eines Tages sagte eines der Geschöpfe: “ich glaube, dass die Strömung ganz genau weiß, was sie tut und wohin sie gehen will. Ich denke ich lasse los und gehe mit ihr, denn in dieser Langeweile will ich nicht den Rest meines Lebens verbringen.”

Die anderen Geschöpfe fingen an zu lachen. “Dann mach doch”, sagten sie. “Die Strömung wird dich nur gegen die Steine und Felsen schlagen und dein Leben wird schneller vorbei sein, als du gucken kannst.”

Das Geschöpf hörte jedoch nicht auf sie. Es holte noch einmal tief Luft und ließ sich dann los. Sofort wurde es vom Wasser gegen die Felsen geschleudert, aber weil es sich nicht mehr festklammerte, wurde es von der Strömung gleich wieder aufgenommen und an der Küste entlang getragen.

Die Geschöpfe, die weiter drüben an den Felsen klammerten waren erstaunt, denn sie hatten noch nie ein schwimmendes Geschöpf gesehen und glaubten, ein Heiliger hätte sich auf den Weg gemacht, um sie zu retten.

Das Geschöpf rief ihnen zu: “Ich bin nicht mehr ein Heiliger als ihr. Die Strömung hebt uns in die Freiheit, wenn wir sie nur lassen. Unsere wirkliche Aufgabe ist nicht das Klammern, sondern diese Reise hier.

Aber die anderen Geschöpfe riefen ihm nur weiter zu: "Messias" und "Erlöser". Und während sie sich weiter festklammerten, schufen sie die Legende eines Heiligen.

Regt sich in dir auch oft der Wunsch einfach loszulassen und zu sehen, ob denn wirklich etwas Schlimmes passiert? Versuche es doch einfach. Ich glaube, dass du nicht enttäuscht wirst.

Die heimliche Meditation



Es war einmal eine Familie in einem kleinen Dorf. Ihre Tochter führte ein unstetes Leben, worüber die Familie häufig klagte. Eines Tages baten sie den Mönch im Dorf um Hilfe. Er solle die Tochter, davon abbringen jeden Tag zu trinken und immer wieder neue Männer zu treffen.

Der Mönch machte sich also auf den Weg zu der jungen Frau. Er hatte die junge Frau lange nicht gesehen und sie freute sich über seinen Besuch. Sie sprachen über dieses und jenes und als es spät wurde, bat sie dem Mönch an, im Zimmer nebenan zu übernachten, bis es wieder hell wurde.

Der Mönch schlief jedoch nicht, sondern er meditierte die ganze Nacht über. Am nächsten Morgen bat er die junge Frau darum, ihm beim Anziehen seiner Sandalen zu helfen. Er sagte: "Meine Hände sind ganz zittrig, ich werde wohl alt." Sie half ihm und sie verabschiedeten sich.

Der Mönch verließ die junge Frau, ohne etwas über den Alkohol oder die vielen Männer zu sagen. Doch seit diesem Tag trank die junge Frau nicht mehr und auch traf sie keine fremden Männer mehr.

Der Geist ist groß



Es war einmal ein Mönch, welcher eine Lesung hielt. Bei dieser Lesung ging es um den Geist eines jeden Menschen und wo er denn wohnen mag. Um den Menschen, die zu der Lesung gekommen waren, zu verdeutlichen was es mit dem Geist auf sich hat, tat der Mönch Folgendes. Er bat das Publikum darum die rechte Hand zu heben, wenn man sich glücklich fühlt und die linke Hand zu heben, wenn man unglücklich ist. Dies tat das Publikum.

Im nächsten Schritt bat er jeden der glücklich war, also die rechte Hand gehoben hatte, darum mit dem Finger auf das Glück zu zeigen. Die Menschen zeigten hierhin und dorthin, nach oben und nach unten, nach links und nach rechts. Es war ein Durcheinander.

Glück ist echt. Leid ist auch echt. Und beides ist mit dem Geist verbunden. Dennoch kann man beides nicht lokalisieren. Und die Tatsache, dass man nicht mit dem Finger darauf zeigen kann, zeigt, dass man den Geist in der dreidimensionalen Sphäre eben nicht lokalisieren kann. Und wenn man bedenkt, dass der Geist das Größte ist, was es auf der Welt gibt, dann kann er in dieser Sphäre gar nicht sein, denn dann muss sich die Sphäre in ihm aufhalten.

Das Auge



Es war einmal eine Gruppe von Lehrlingen. Sie saßen mit ihrem Lehrer zusammen und der Lehrer stellte folgende Frage.

“Was ist das Größte auf dieser Welt?” Die Schüler überlegten einen Moment, bevor sie sich meldeten. Der eine Schüler sagte: “Ich habe einmal einen Elefanten gesehen und dieser war riesig.” Ein anderer sagte: “Auf einer Reise, sah ich ein Hochhaus. Ich glaube dieses Haus ist das Größte, was es gibt auf der Welt.” Ein dritter erzählte von einem Gebirge, welches seiner Meinung nach das Größte war.

Ein weiterer Schüler hob zaghaft die Hand. Als der Lehrer ihn drannahm, sagte er: “Meine Augen sind das Größte, was es auf dieser Welt gibt.” Der Lehrer fragte nach, wie er darauf käme, dass die Augen das Größte sind. Der Schüler erklärte: “Mit meinen Augen kann ich den Elefanten sehen. Ich kann auch die größten Häuser sehen und auch das ganze Gebirge. Egal wie groß etwas ist, ich kann es sehen. Also müssen meine Augen größer sein als alles.”

Der Lehrer nickte. “Fast” sagte er. “Dein Geist ist das Größte auf dieser Welt. Er sieht alles, was deine Augen sehen, aber auch alles, was sie nicht sehen, nämlich was in deiner Fantasie geschieht.”

Natürlich kann dein Geist mehr sehen, als alles andere. Und er ist sogar so groß, dass er alles auf einmal erfassen kann!

Ewiger Frieden



Es war einmal ein junger Mönch. Da sein Vater ein König war, wuchs er in den schönsten Palästen auf. Er hatte alles an Spielzeug, was das Herz begehrt. Als er alt genug war, erlernte er von seinen Lehrern das Lesen und Schreiben.

Er erlernte auch das Reiten, Singen und Tanzen. Eben all das, was ein Königssohn können sollte.

Seine Eltern waren sehr stolz auf ihn, denn er lernte alles rasend schnell. Er war klug, schön, tapfer, stark und fröhlich.

Als der Junge neun Jahre alt war, feierte sein Vater ein großes Fest auf den Feldern. Dabei wurden die Götter gebeten, die Nahrung auf den Feldern gut gedeihen zu lassen.

Schon bald wurde der Junge müde von den vielen Reden, Tänzen und Gesängen. Also lief er einfach drauf los, um sich ein ruhiges Plätzchen zu suchen, wo er die Musik nicht mehr hören konnte.

Er setzte sich in den Schatten eines Baumes. Kurz darauf raschelte es neben ihm im Gras und er entdeckte eine wunderschöne, grüne Eidechse. Der Junge beobachtete die Eidechse, denn sie glänzte wunderschön in der Sonne und sie war geschickt. Plötzlich hielt die Eidechse inne, stellte ihren Kamm auf, streckte die Zunge blitzschnell heraus und verschlang eine Fliege.

Der Junge war erschrocken. Eine Schönheit die den Tod bringt. Die Eidechse krabbelte unter die Blätter. Plötzlich hörte der Junge erneut ein Rascheln. Zuerst dachte der Junge es sei die Eidechse, doch

dann erkannte er eine große, gestreifte Schlange. Aus ihrem Mund hingen grüne Eidechsenbeine heraus.

Wieder war der Junge schockiert. Er hatte sich gerade erholt, als er die Rufe eines Raubvogels hörte. Der Junge ahnte, was passieren würde und da schoss der Vogel auch schon vom Himmel herab und schnappte sich die Schlange.

Das Herz des Jungen füllte sich mit Trauer. Er wünschte sich so sehr, dass die Tiere nicht fressen müssten und dass es kein Leid und keinen Schmerz mehr geben würde. Der Junge setzte sich neben den Baum und weinte.

Als ihn seine Familie fand, bemerkten sie, dass der Junge noch immer im Schatten saß, obwohl alle anderen Schatten im Laufe des Tages schon weitergezogen waren. Der Junge hätte also in der prallen Sonne sitzen müssen.

Da wurde den Menschen, die sich jetzt um den Baum versammelt hatten, klar, dass die Prophezeiung wahr werden würde. Der Junge würde einmal ein mächtiger König werden und das würde der Anfang einer Friedensherrschaft sein.

Das Saatgut



Einst war ein junger Mann losgezogen, um den Markt in der Stadt zu besuchen. Inmitten der Stände fiel ihm ein alter Bursche mit einem langen, weißen Bart auf. Er ging zu ihm hinüber und fragte ihn, was er denn an seinem Stand verkaufen würde.

Der alte Mann antwortete ihm, dass er alles verkaufe, was das Herz begehrt.

Der junge Mann war sehr irritiert und überlegte eine Weile. Dann verlangte er von dem Alten ihm das zu verkaufen, was sich ein Mensch nur wünschen kann.

Er erklärte weiter, dass er Glück und Liebe und Frieden haben wolle und dass es keine Angst mehr gäbe. Weiterhin fügte er hinzu, dass er sich das für alle Menschen wünschte, und nicht nur für sich selbst.

Der alte Mann lächelte und nickte sanft. Dann sprach er: "Ich glaube du hast mich missverstanden. Ich verkaufe hier keine Früchte, sondern die Samen."

Die hübsche Frau



Es waren einmal zwei junge Mönche, welche in die Stadt gehen wollten. Sie wanderten eine dreckige und schlammige Straße entlang, denn früher am Tag hatte es heftig geregnet. Als sie an eine Kreuzung kamen, sahen sie eine junge Frau unsicher am Straßenrand stehen.

Die Mönche blieben stehen. Einer der beiden ging zu der Frau hinüber, nahm sie auf die Schulter und überquerte mit ihr gemeinsam die Straße. Auf der anderen Seite angekommen, setzte der Mönch die Frau wieder ab. Sie dankte dem jungen Mönch vielmals und ging weiter.

Schweigend gingen auch die Mönche weiter die Straße entlang. Irgendwann platzte dem zweiten Mönch der Kragen und sagte vorwurfsvoll: "Uns Mönchen ist es streng verboten Körperkontakt zu Frauen zu haben. Wieso hast du die Regel gebrochen? Wieso hast du das getan?"

Der erste Mönch, der die Frau getragen hatte, lächelte und sagte: "Ich habe die Frau an der Kreuzung zurückgelassen. Es scheint mir, als trägst du sie immer noch."

Manchmal bereitet uns das Nachdenken viel mehr Probleme, als die eigentliche Handlung!

Das volle Glas



Es war einmal ein Lehrer der folgende seinen Schülern folgende wichtige Lehre mit auf den Weg gab. Er nahm ein Glas und füllte es mit einer Tüte voller Steine. Seine Schüler bejahten diese Frage, denn es hätte wirklich kein einziger dieser Steine mehr hineingepasst.

Nun zog der Lehrer eine Tüte voller Kieselsteine zu den anderen Steinen. Als kein Kieselstein mehr hineinpasste, fragte er seine Schüler erneut: "Ist das Glas jetzt voll?" Diesmal verneinten die Schüler die Frage, denn sie sahen, dass der Lehrer auch noch eine Tüte mit feinem Sand dabei hatte. Sie begannen zu verstehen.

Der Lehrer schüttete den Sand ebenfalls in das Glas, bis es randvoll war. "Ist das Glas jetzt voll?" Die Schüler waren verunsichert, denn so wie sie ihren Lehrer kannten, war es vermutlich nicht voll. Der Lehrer lächelte und dann goss er zusätzlich einen Krug Wasser in das Glas.

Nun fragte er seine Schüler: "Was lehrt euch das?" Als die Schüler jedoch keine passende Antwort fanden, erklärte er: "Wenn man große Steine hineintun möchte, sollte man dies als erstes tun. Dies ist eine Lektion über Prioritäten. Diese sollte ihr immer zuallererst hineintun, denn sonst passen sie am Ende nicht mehr in euer Glas."

Was würde bei dir zuerst im Glas landen?

Erst einmal abwarten



Es war einmal ein alter Mann und dieser lebte allein auf einer einsamen Insel. Eines Tages begann die Insel zu beben und der alte Mann überlegte, ob er vielleicht irgendetwas dagegen unternehmen sollte. Aber dann dachte er sich, dass es wohl okay sei erstmal abzuwarten.

Einige Tage später bebte die Erde erneut und diesmal brach ein Stück der Küste weg, fiel in die See und verschwand. Wieder überlegte der Mann, ob er nicht etwas dagegen unternehmen sollte, doch dann dachte er, dass es wohl okay sei erstmal abzuwarten.

Einige Tage später bebte die Erde erneut und ein weiteres Stück der Küste brach weg und fiel in die See. Wieder tat der Mann nichts und wartete ab. Irgendwann brach auch das letzte Stück der Insel weg und mit ihm fiel auch der alte Mann in die See. "Vielleicht hätte ich doch etwas dagegen tun sollen", war sein letzter Gedanke, bevor er ertrank.

Der Sprung im Krug



Es war einmal eine indische Frau. Diese war mit zwei Wasserkrügen unterwegs, welche links und rechts an ihren Schultern hingen. Einer der Krüge war randvoll, denn er war makellos und der Mann, der ihn erhalten würde, würde zufrieden sein. Der andere Krug hatte einen kleinen Riss und mit jedem Schritt, den die Frau tat, verlor er einige Tropfen Wasser. Der andere Mann, der diesen Krug bekommen sollte, würde nur noch die Hälfte des Wassers darin vorfinden.

Der perfekte Krug war daher sehr stolz auf sich, denn er leistete gute Dienste und stellte die Menschen zufrieden. Der andere Krug schämte sich sehr, denn er würde nie gut genug sein und er würde die Menschen immer nur enttäuschen.

Irgendwann litt der kaputte Krug so sehr unter der Situation, dass er die Frau für seine schwache Leistung um Entschuldigung bat. Diese wunderte sich und fragte den Krug wofür er sich denn nur entschuldigte.

Der Krug erklärte der Frau, dass es seine Schuld sei, dass sie fast den ganzen Weg lang zwei Krüge mit Wasser trug, aber am Ende dann doch noch für eineinhalb Krüge Wasser entlohnt würde.

Die Frau lächelte und sagte: "Achte einmal auf den Straßenrand, wenn wir gleich das Haus erreichen." Der Krug wusste zwar nicht warum, aber er gehorchte. Trotz dessen kämpfte er weiter mit den Schuldgefühlen. Als sie an dem Haus ankamen sagte die Frau: "Hast du all diese wilden Blumen auf deiner Seite am Straßenrand bemerkt."

Sie wachsen nur auf dieser Seite, nicht aber auf der anderen. Jeden Tag hast du diese Blumen gewässert, sodass sie wachsen konnten. Nun kann ich sie pflücken und den Tisch meines Herren damit dekorieren. Sieh nur, welche Schönheit du erschaffen hast.”

Alles was geschieht hat einen Sinn. Auch wenn es im ersten Moment gar nicht danach aussieht. Überlege dir doch einfach mal, wo deine Fehler sind und welchen Sinn die erfüllen könnten. Ich bin sicher, du wirst etwas finden, was genau an deinen Fehlern gut ist!

Kein Problem



In einem Urwald, weit ab von der Zivilisation hat sich ein Gerücht verbreitet. Dieses sagt, dass der ansässige Löwe des Waldes eine Todesliste angefertigt hat. Alle Tiere im Wald sind verängstigt und können nicht mehr schlafen, denn ständig rechnen sie damit, dass der Löwe sie holt.

Eines Tages beschließt ein Koalabär den Löwen zu fragen, ob er denn auch auf seiner Liste stehe. Er halte die Ungewissheit nicht mehr aus. "Ja", sagte der Löwe, "auch du stehst auf der Liste". Der Koalabär flüchtete auf der Stelle und rannte sich die Seele aus dem Leib, bis er eines Tages tot aufgefunden wurde.

Ein Erdmännchen beschließt das gleiche zu tun, denn es möchte ebenfalls wissen, ob es mit dem Tod rechnen müsse. "Ja", sagte der Löwe, "auch du stehst auf der Liste." Das Erdmännchen rannte um sein Leben, aber bald darauf wurde es tot aufgefunden.

Nach einer Weile traute sich kein Tier mehr den Löwen aufzusuchen und alle Tiere versteckten sich so gut es ging. Nur ein Hase, der sonst eher ängstlich war, machte sich auf den Weg zum Löwen.

"Löwe, stehe auch ich auf der Liste?"

"Ja, auch du stehst auf der Liste", antwortete der Löwe.

"Könntest du mich bitte streichen?"

"Na klar, kein Problem."

Wir neigen dazu in Panik zu verfallen, noch bevor wir überhaupt nach einer Lösung geschaut haben, dabei liegt diese oft klar auf der Hand!

Glücklich sein



Einmal machte sich ein Mann auf den Weg, um Buddha aufzusuchen. “Buddha”, sagte er zu ihm. “Was tust du, um glücklich zu sein? Ich möchte auch gerne so glücklich sein wie du.”

Buddha lächelte sanft. “Wenn ich liege, dann liege ich. Wenn ich aufstehe, dann stehe ich auf. Wenn ich gehe, dann gehe ich und wenn ich esse, dann esse ich.”

Der Mann schaute etwas verlegen drein, denn er verstand Buddha nicht. “Aber all das tun wir doch auch Buddha. Bitte verspote uns nicht. Wir gehen, liegen und essen ebenfalls, aber wir sind nicht glücklich.”

Doch wieder erhielt der Mann diese Antwort: “Wenn ich liege, dann liege ich. Wenn ich aufstehe, dann stehe ich auf. Wenn ich gehe, dann gehe ich und wenn ich esse, dann esse ich.”

Wieder konnte der Mann mit dieser Antwort nichts anfangen. Deshalb fügte Buddha hinzu. “Natürlich liegt ihr auch und ihr geht und ihr esst. Aber während ihr liegt, denkt ihr schon wieder an das Aufstehen und während ihr aufsteht, denkt ihr bereits an das Gehen und während ihr geht, denkt ihr an das Essen. Eure Gedanken sind immer bei etwas anderem und nicht dort, wo ihr gerade seid. Das eigentliche Leben findet an dem Schnittpunkt der Vergangenheit und der Zukunft statt. Lasst euch auf diesen nicht messbaren Augenblick ein und ihr habt die Chance zufrieden und glücklich zu sein.”

Viele Menschen leben ständig in der Vergangenheit oder in der Zukunft. Sie sind so beschäftigt damit über morgen nachzudenken, dass sie niemals im heute ankommen.

Das Glück



Einmal ging eine junge Frau zu einem weisen Gelehrten. Sie fragte ihn: “Was ist Glück?” Der Gelehrte überlegte eine Weile und antwortete: “Das Geheimnis des Glücks ist ein gutes Urteilsvermögen.”

“Ahhh”, sagte die junge Frau. “Und wie bekomme ich ein gutes Urteilsvermögen?”

“Durch Erfahrung”, antwortete der Gelehrte.

“Ja, ja”, antwortete die Frau. “Aber wie bekomme ich die Erfahrung?”

“Durch ein schlechtes Urteilsvermögen”, antwortete der Gelehrte.

Wenn du nie einen Fehler machst, wirst du auch gut und schlecht nicht unterscheiden können. Fehler sind da, um uns auf den richtigen Weg zu führen!

Das Leben



Vor vielen Jahren, suchte einmal eine junge Frau nach dem Geheimnis des Lebens. Sie suchte und suchte, aber fand es nicht. Was sie hingegen fand, war eine Menge von Leuten, die genauso wie sie das Geheimnis des Lebens suchten. Da fühlte sie sich unmittelbar etwas besser, weil sie wusste, dass sie nicht allein auf der Suche war.

An einem Tag hörte die Frau von einem Gelehrten. Dieser sollte das Geheimnis des Lebens besitzen. So reisten sie alle zu diesem Gelehrten und fragten ihn: "Gelehrter, besitzt du das Geheimnis des Lebens?" Der Gelehrte nickte. Dann bestürmten sie ihn und bettelten darum das Geheimnis zu erfahren. Doch der Gelehrte schüttelte nur den Kopf. "Warum denn nicht?" wollten die Leute von ihm wissen. "Weil es dann kein Geheimnis mehr ist", antwortete dieser.

Doch die Leute blieben bei ihm und sorgten sich um ihn, erfüllten seine Wünsche und irgendwann ging das Gerücht herum, dass der Gelehrte das Geheimnis des Lebens auf einem Stück Papier aufgeschrieben hatte und es in der Kirche versteckt hielt.

Als der Gelehrte eines Tages verstarb, bauten ihm die Leute ein großes Mausoleum und sie beschlossen sich auf die Suche nach dem Geheimnis des Lebens zu suchen. So fanden sie tatsächlich ein Stück Papier in der Kirche und darauf stand: "Das Geheimnis des Lebens habe ich zurückgelassen, so wie ein Gast seine Spuren hinterlässt in den Herzen der Menschen, verloren in Zeit und Raum und der Illusion. Wer das Geheimnis preisgibt, hat keinen Grund mehr zu suchen. Werdet zu Suchenden. Wenn ihr findet, was ihr sucht, seid ihr keine

Suchenden mehr – und ihr betrügt euch selbst um wertvolle Erfahrungen und Begegnungen.

(www.engelbrecht-media.de/s_das_geheimnis_des_lebens.html)

Teile des Herzens



An einem Tag lief eine junge Frau durch das Dorf und erzählte jedem, dass sie das schönste Herz von allen hatte. Viele Leute versammelten sich um sie herum, betrachteten ihr Herz und stimmten ihr zu. Denn sie hatte keine Fehler und keinen Makel an sich. So lief sie weiter umher und prahlte mit ihrem schönen Herzen.

Plötzlich taucht eine alte Frau auf und spricht zu ihr: "Dein Herz ist noch lange nicht so schön wie meines." Die Menschenmenge schaute auf die alte Frau, um auch ihr Herz zu bestaunen. Es war sehr kräftig, hatte jedoch einige Risse und Narben und an einigen Stellen waren tiefe Furchen und es schien so, als würden dort Teile des Herzens fehlen.

Die Leute fragten sich, warum die alte Frau glaubte, dass ihr Herz das schönste sei. Auch die junge Frau schaute auf das rissige Herz und sagte dann: "Das soll wohl ein Scherz sein. Wie kannst du dein Herz nur mit meinem vergleichen? Deines ist voller Narben und auch voller Tränen."

"Ja", antwortete die alte Frau, "Deines scheint perfekt zu sein, aber ich würde nicht mit dir tauschen wollen. Jede Narbe, die mein Herz trägt, steht für einen geliebten Menschen, den ich verloren habe. Jedes herausgerissene Stück für einen Menschen, mit dem ich mein Herz teilte. Jede Furche steht für einen Menschen, der mir ein Stück seines Herzens gab und dass ich in mein Herz aufnahm. Jeder tiefe Riss steht dafür, dass ich jemandem ein Stück Herz gab, aber keines zurückbekam. Liebe zu geben, bedeutet eben manchmal auch ein Risiko auf sich zu nehmen. Auch, wenn meine Wunden schmerzhaft

sind, so erinnere ich mich an die Liebe, die ich empfand, als sie entstanden. Erkennst du jetzt, was wahre Schönheit ist?”

Die junge Frau stand und dort und weinte. Sie ging auf die alte Frau zu, fasste sich selbst ans Herz und riss ein großes Stück heraus. Sie bot es der alten Frau mit zitterigen Händen an. Die alte Frau nahm das Herz, setzte es bei sich ein und riss ebenfalls ein Stück heraus, welches sie der jungen Frau zurückgab. Es passte nicht perfekt, aber die junge Frau schaute auf ihr Herz und empfand es als so schön wie nie zuvor. Sie umarmten sich und gingen Seite an Seite davon.

Wer mit Leidenschaft liebt, der wird auch irgendwann einmal verletzt werden. Und diese Narben bleiben bestehen, denn sie zeigen uns immer wieder, dass wir in der Lage sind zu lieben. Und das ist gut so!

Der unsympathische Nachbar



Eines Tages wollte ein junger Mann ein Regal aufbauen. Die passenden Nägel dafür hatte er, lediglich der Hammer fehlte ihm. Der Nachbar hat mit Sicherheit einen Hammer, diesen könnte ich mir bestimmt leihen, dachte er.

Doch während er darüber nachdachte, sich den Hammer bei seinem Nachbarn zu leihen, fiel ihm ein, dass er den Nachbarn gestern gesehen hatte. Er hatte ihn kaum eines Blickes gewürdigt. Vielleicht war er ja nur in Eile gewesen, aber was, wenn er ihn einfach nicht mochte? Getan habe ich ihm nichts und wenn er sich einen Hammer von mir leihen wollen würde, würde ich ihm diesen borgen. Warum will er mir den Hammer nicht geben? Wieso kann man einem Menschen nicht einfach einen Gefallen tun? Menschen wie er, machen ein Miteinander unmöglich. Er soll gar nicht erst denken, dass ich auf ihn angewiesen bin, nur weil er einen Hammer hat und ich nicht. Mir reicht es jetzt langsam.

Der Mann stürmte hinüber zu seinem Nachbarn. Der Nachbar öffnete, doch noch bevor dieser überhaupt auch nur ein Wort sagen konnte, beschimpft ihn der junge Mann. "Dann behalten Sie Ihren Hammer doch, Sie Arschgeige."

Kein Unglück



Eine junge Frau überlebte einmal einen Absturz mit einem Flugzeug. Glücklicherweise schaffte sie es, zu einer einsamen Insel zu schwimmen. Jeden Tag saß sie dort und hielt Ausschau nach Hilfe. Irgendwann beschloss sie eine kleine Holzhütte zum Schlafen zu bauen.

Eines Tages, als sie wieder einmal unterwegs gewesen war, um etwas zu essen zu suchen, kam sie zu ihrer Hütte zurück und stellte fest, dass diese in Flammen aufgegangen war. Sie wusste nicht, ob sie schreien oder weinen sollte.

Am nächsten Morgen riss sie ein lautes Geräusch aus dem Schlaf. Ein Motorboot war an den Strand gekommen, um sie zu retten. "Wie haben Sie mich hier gefunden?" fragte die Frau Verwirrt.

"Wir haben Ihre Rauchzeichen gesehen", antworteten ihre Retter.

Nicht alles, was uns schlecht erscheint, ist auch wirklich schlecht. Manchmal dauert es nur eine Zeit lang, bis wir den guten Zweck dahinter sehen können.

Eine Frage ohne Antwort



Es war einmal ein Mann, der schwer krank war und bald darauf ins Koma fiel. Es verging viel Zeit, ohne dass er wieder zu Bewusstsein kam. Plötzlich hatte er das Gefühl er sei tot und wäre in den Himmel hinaufgefahren, so als stände er nun vor seinem Richter.

“Wer bist du?” fragte eine Stimme.

“Ich bin der Mann der Bürgermeisterin”, antwortete der Mann.

“Ich habe nicht gefragt wessen Ehemann du bist, ich fragte wer du bist.”

“Ich bin Vater von vier Kindern”, erklärte der Mann nun.

“Ich habe nicht gefragt wessen Vater du bist, ich fragte wer du bist.”

“Ich bin ein Lehrer”, sagte der Mann nun leicht verunsichert.

“Ich habe nicht gefragt, was du von Beruf bist, sondern wer du bist.”

“Ich bin ein Christ”, sagte der Mann nun und befürchtete, dass ihm bald die Antworten ausgehen würden.

“Ich habe nicht gefragt welcher Religion du angehörst, ich fragte wer du bist.”

Und so ging es noch ewig weiter. Jede Antwort, die der Mann gab, schien einfach nicht die Richtige zu sein.

Es stellte sich heraus, dass der Mann keineswegs tot war. Zum Erstaunen aller konnte er wieder genesen und als er wieder völlig

gesund war, beschloss er der Frage "wer bist du?" auf den Grund zu gehen und herauszufinden wer er wirklich war.

Sicher wird dich meine folgende Frage nicht verwundern: Wer bist du?

Der gute Geist



Es waren einmal zwei Geister auf einer Reise. Bei einem prunkvollen Haus machten sie halt und baten darum die Nacht bei der wohlhabenden Familie zu verbringen, die dort wohnte. Doch die Familie war furchtbar eingebildet und unfreundlich, sodass sie nur eine kühle Ecke auf dem Dachboden als Schlafplatz angeboten bekamen. Der ältere der beiden Geister bemerkte ein Loch in der Wand und reparierte es.

In der nächsten Nacht klopfen die beiden Geister an einem kleinen, heruntergekommenen Bauernhaus. Hier hieß man sie freundlich Willkommen, bot ihnen einen warmen Platz im Bett an und teilte das wenige Essen der Familie mit ihnen. Am nächsten Morgen fanden die Geister das alte Ehepaar weinend im Wohnzimmer vor, wo sie sich in den Armen hielten. Eine der wenigen Milchkühe, die der Bauer hatte, war verstorben und so würde dem Bauern und seiner Familie viel Einkommen verloren gehen.

Der jüngere Geist wurde wütend und fragte den älteren Geist, warum er das habe geschehen lassen. "Die erste Familie hatte alles und trotzdem hast du ihnen geholfen. Diese Familie hat nichts und hier lässt du zu, dass die Kuh stirbt."

"Die Dinge sind nicht immer das, was sie zu sein scheinen", sagte der ältere Geist. "Als wir auf dem kalten Dachboden saßen, sah ich, dass dort Gold in dem Loch steckte. Weil die Familie habgierig und selbstsüchtig war, habe ich das Loch geschlossen, damit sie das Gold niemals finden werden. Als wir letzte Nacht in diesem Hause hier schliefen, sah ich den Tod und wie er die Frau des Bauern holen

wollte. Ich gab ihm diese Kuh stattdessen. Die Dinge sind nicht immer das, was sie zu sein scheinen.”

(www.engelbrecht-media.de/s_zwei_reisende_engel.html)

Nach vorne und zurück



Es war einmal ein junger Schüler Buddhas. Dieser übte das Meditieren bei Tag und auch bei Nacht. Er meditierte so viel, dass er alles andere vergaß, auch das Essen, und immer dünner wurde. Auch die Erschöpfung wurde größer und seine Familie und seine Freunde begannen sich Sorgen zu machen.

Also ließ Buddha ihn zu sich rufen und bat ihn darum, alles langsam angehen zu lassen. Das jedoch wollte der Schüler nicht hören. Buddha fragte ihn, warum er es so eilig hatte. "Ich strebe nach Erleuchtung", erklärte der Schüler. "Deshalb möchte ich keine Zeit verlieren."

"Und woher weißt du, dass deine Erleuchtung vor dir läuft und du hinter ihr herrennen musst?" fragte Buddha ihn dann. "Es könnte genauso gut sein, dass sie hinter dir ist und du dich immer weiter von ihr entfernst. Aber um das herauszufinden musst du zwischendurch innehalten, um ihrer gewahr zu werden."

Manchmal wollen wir so schnell nach vorn, dass wir nicht bemerken, dass wir schon längst über das Ziel hinausgeschossen sind. Sei also Achtsam und schaue immer hin, damit du dein Ziel auch siehst.

Die Zeit



Einmal ging ein alter Bursche im Wald spazieren. Dort traf er auf einen Holzfäller. Er kniete auf dem Boden und versuchte die Baumstämme klein zu sägen. Der Holzfäller war schon vollkommen entkräftet und schwitzte und keuchte. Da ging der Bursch näher heran und sah, dass die Säge des Holzfällers vollkommen Stumpf war. "Warum schärfen Sie ihre Säge nicht", fragte der Bursch den Holzfäller. "So kämen sie mit weniger Aufwand doch viel schneller heran", erklärte er ihm noch. Der Holzfäller sah auf und erwiderte: "Keine Zeit! Ich muss sägen."

Oft vergeuden wir unsere Zeit mit Dingen, die uns nur langsam vorwärts bringen, anstatt zu überlegen, welcher Handgriff uns wirklich helfen könnte!

Die Menschen in der Stadt



Vor den Mauern eines kleinen Dorfes saß eine alte Frau. Jeder, der von dem Dorf in die Stadt gehen wollte, musste an ihr vorüber gehen. Einmal hielt ein alter Mann an und fragte die Frau: "Sag mal, alte Frau, wie sind denn die Menschen da drüben in der Stadt?"

Die alte Frau fragte zurück: "Wie sind sie denn dort, wo sie herkommen?"

Der fremde Mann antwortete: "Oh, dort sind die Menschen ganz wundervoll. Sie sind freundlich und gut gelaunt, immer hilfsbereit und stets fröhlich." "So werden sie auch hier sein", sagte die Frau. Dann ging der Mann weiter.

Irgendwann kam ein weiterer Mann vorbei. Auch er fragte: "Sag mir doch, alte Frau, wie sind denn die Menschen da drüben in der Stadt?"

Wieder antwortete die alte Frau: "Wie sind denn die Menschen dort, wo sie zuletzt gewesen sind?"

Der Mann erklärte: "Sie waren fürchterlich. Sehr unfreundlich und gemein, schlecht gelaunt und egoistisch." "So werden sie auch hier sein", sagte die alte Frau.

Wenn du mit schlechten Erwartungen an etwas herangehst, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass deine Erwartungen erfüllt werden. Versuche doch einfach mal, bei allem was du tust, nur das Beste zu erwarten!

Der Zweifel und die Hoffnung



An einem besonderen Tag machte die Hoffnung einen langen Spaziergang. Als sie fröhlich und leichtfüßig durch den Wald lief, traf sie auf den Zweifel. Auch dieser war im Wald unterwegs, um ein wenig abzuschalten. “Vielleicht geht er ja einfach vorbei”, dachte die Hoffnung.

“Das wird sicher nicht gut gehen”, dachte der Zweifel gleichzeitig.

Da aber der Waldweg sehr schmal war und es keine Möglichkeit gab auszuweichen, standen sich die beiden schon bald sehr dicht gegenüber. Als sie so dastanden und sich minutenlang gegenseitig anstarrten, bemerkten sie wie ähnlich sie sich eigentlich waren. Sie glichen sich wie ein Ei dem anderen. Niemand, der sie nicht kannte, hätte sagen können wer von beiden welcher war.

Erschrocken machten beide einen Satz rückwärts, drehten sich herum und liefen davon.

“Vielleicht hat er mich ja gar nicht gesehen”, dachte die Hoffnung.

“Das wäre ganz sicher niemals gut gegangen”, dachte der Zweifel gleichzeitig.

Die Fußspuren



Eine Frau lag schon sehr lange im Bett, denn sie war sehr krank und wartete darauf wieder gesund zu werden. Ihre Ungeduld wuchs von Tag zu Tag und sie hielt es kaum noch aus.

Eines Nachts hatte sie einen Traum. Im Traum ging sie mit Buddha an einem Strand spazieren. Oben am Himmel sah sie Momente aus ihrem Leben vorbeiziehen, als sähe sie einen Film. Nach jeder Szene sah sie mehr Fußspuren im Sand. An manchen Stellen sah sie zwei Fußspuren nebeneinander verlaufen und an einigen Stellen sah sie nur eine Fußspur. Ihr fiel auf, dass dort wo sie nur eine Fußspur sehen konnte, sie ihre schwierigsten Lebensphasen durchgestanden hatte.

Also fragte sie Buddha: "Buddha, ich sehe, dass an manchen Stellen nur eine Fußspur im Sand zu sehen ist. Doch dachte ich, dass du mich stets begleiten würdest und immer bei mir bist. Ich kann nicht verstehen, dass du dort, wo ich dich am nötigsten gebraucht hätte, nicht mit mir gegangen bist und mich allein gelassen hast."

Da antwortete Buddha ihr: "Mein liebe Tochter. Ich liebe dich und niemals würde ich dich allein lassen. An den Tagen, an denen du am meisten gelitten hast und du mich am allermeisten gebraucht hast, also da wo du nur eine Fußspur im Sand sehen kannst – also, an diesen Tagen habe ich dich getragen."

Der lange Weg



Es war einmal ein Schüler eines Mönchs. Er lebte auf einer großen Insel in der Nähe der Küste. Eines Tages ging er zu seinem Mönch und schenkte ihm eine ganz wundervolle und besondere Muschel.

Der Mönch freute sich sehr und bedankte sich mehrmals. “Ich habe noch nie eine so wunderschöne Muschel gesehen. Sie ist außergewöhnlich und sehr schön. Wo hast du sie gefunden?”

Der Schüler erzählte dem Mönch von einer einsamen Stelle an der Küste, wo von Zeit zu Zeit ganz einzigartige und prächtige Muscheln angespült würden.

“Ich bedanke mich nochmals ganz herzlich”, sagte der Mönch. “Aber du hättest doch nicht einen solch langen Weg gehen müssen, nur um mich zu beschenken.”

Da antwortete der Schüler: “Aber der lange Weg ist doch ein Teil meines Geschenks!”

Es kommt nicht immer darauf an, was uns jemand gibt, sondern darauf, was er sich dabei gedacht hat!

Das Lächeln



Es war einmal eine alte Frau, die immer miese Laune hatte. Sie lief durch die Stadt, schaute dabei so grimmig, wie es nur irgendwie möglich war und ärgerte sich über alles und jeden, den sie sah.

Plötzlich flatterte ein Lächeln durch die Gegend und es genoss diesen Tag, wie auch jeden anderen. Dann sah es die alte Frau mit dem grimmigen Gesicht und da es ohnehin nichts Besseres zu tun hatte, sprang es der Frau ins Gesicht und zauberte ihr das schönste Lächeln ins Gesicht.

Die Frau bemerkte jedoch rein gar nichts und lief schlecht gelaunt weiter. Doch jeder Mensch, der ihr entgegenkam, lächelte sie freundlich an, grüßte sie nett oder wünschte ihr einen schönen Tag. Obwohl die Frau dies gar nicht wollte, wurde ihre Laune immer besser.

Immer mehr Leute lächelten ihr entgegen und als sie an einem Gartengeschäft vorbeikam, schenkte ihr einer der Mitarbeiter eine wundervolle rote Rose. Plötzlich erschienen ihr die Straßen und Häuser viel weniger grau und der Marktplatz strahlte und war voller Leben. Auch der Himmel erschien ihr viel blauer und sie bemerkte die Sonne, die von oben auf sie herunter schien.

Als die Frau wieder zuhause ankam und an ihrem Spiegel vorbeiging, sah sie sich selbst lächeln und das gefiel ihr.

Der Dieb



Es war einmal ein Mann, der seine Axt verloren hatte. Er suchte und suchte, aber er fand sie nicht. Plötzlich kam ihm der Gedanke, dass der Sohn eines Nachbarn die Axt gestohlen haben könnte. Also setzte er sich ans Fenster und beobachtete den Nachbarssohn den ganzen Tag lang. Dabei stellte er fest, dass der Junge wie ein Axtdieb aussah. Er lief auch wie ein Axtdieb und er verhielt sich wie ein Axtdieb. Auch jedes Mal, wenn er sprach, klang er ganz genauso wie auch ein Axtdieb klingt. Ja, sein ganzes Verhalten sprach einfach dafür, dass er diese Axt gestohlen hatte.

Als der Mann am Abend noch einmal um sein Haus lief, entdeckte er, dass seine Axt neben seinem Holzstapel lag.

Am nächsten Morgen sah er den Sohn des Nachbarn erneut. Sein Gang war nicht der eines Axtdiebes, auch seine Worte klangen nicht nach einem Axtdieb, sein ganzes Verhalten hatte rein gar nichts von einem Axtdieb.

Die schlaue Kuh



Eines Tages fiel einmal die Kuh einer alten Bäuerin in einen Brunnen. Sie schrie fürchterlich, aber der Bäuerin gelang es nicht, die Kuh aus dem Brunnen zu befreien. Selbst gemeinsam mit den Nachbarn, die zur Hilfe gekommen waren, schaffte sie es nicht. Sie versuchten es immer wieder, doch als der Abend hereinbrach, beschloss die Bäuerin voller Bedauern die Kuh sterben zu lassen.

Da der Brunnen ohnehin zugeschüttet werden sollte, finden die Bäuerin und ihre Nachbarn an, Schutt und Sand in den Brunnen zu schaufeln, um die Kuh auch gleich zu begraben. Als die Kuh spürte, was geschehen würde, schrie sie noch lauter und noch verzweifelter. Irgendwann später wurde es plötzlich ganz still im Brunnen. Schließlich wagte die Bäuerin einen Blick in den Brunnen und das Grab der Kuh.

Da begann sie zu staunen, denn die Kuh hatte etwas ganz Erstaunliches getan. Mit jeder Schaufel Schutt und Sand war die Kuh ein Stück höher gestiegen. Immer, wenn der Dreck auf ihrem Fell gelandet war, hatte sie diesen abgeschüttelt und festgetrampelt. So war der Boden des Brunnens immer höher geworden. Also schaufelte die Bäuerin immer weiter, bis ihre Kuh aus eigener Kraft aus dem Brunnen heraussteigen konnte.

Hier kommen die Fähigkeiten an die Oberfläche, die dir niemand zugetraut hätte. Aber wenn du musst, dann kannst du – egal was!

Der kleine Löwe



Es war einmal ein kleiner Löwe. Dieser wurde in einen Zirkus hineingeboren. Als er eigenständig stehen und laufen konnte, banden ihn die Zirkusleute an einem Pfahl an. Das andere Ende des Seils wurde an seinem Bein befestigt. Immer, wenn der kleine Löwe lief und das Seil zu Ende war, schnitt es ihm tief ins Bein. Daher lernte der Löwe schnell, wie weit er laufen konnte, ohne den Schmerz zu riskieren.

Irgendwann wurde der kleine Löwe jedoch immer größer und auch viel kräftiger. Nach ein paar Jahren hätte er den Pfahl, an dem er befestigt war, mühelos und einfach herausreißen können. Doch der arme Löwe hatte bereits als Baby gelernt, dass dies mit Schmerzen verbunden war, also versuchte er es nie wieder. So blieb "die Welt da draußen" für ihn unerreichbar.

Wer nie gelernt hat frei zu sein, wird auch später nicht versuchen frei zu werden. Gibt es etwas, dass du gern tun würdest, dich aber einfach nicht traust? Jetzt wäre der richtige Moment.

Frieden



Es war einmal ein mächtiger König. Dieser wollte alle Künstler und Künstlerinnen aus dem ganzen Land einladen und sie den Frieden zeichnen lassen. Der beste Künstler sollte dann einen Preis bekommen.

Also begaben sich alle Künstler des Landes auf den Weg und malten den Frieden so gut und so deutlich, wie sie nur konnten. Von all den Bildern gefielen dem König zwei Stück am allerbesten.

Das erste Bild, war ein Bild von einem Meer. Es war perfekt und das Bild war sehr ruhig, sodass sich die Küste und auch jede Wolke in dem ruhigen Wasser widerspiegelte. Jeder, der dieses Bild sah, wurde sofort ruhig und empfand tiefen Frieden.

Das zweite Bild war völlig anders. Auch hier war die Küste zu sehen, aber dieses ah brüchig aus und der Himmel über ihr war grau, mit mächtigen Wolken, die sich entlang des Horizonts jagten. Dicke Regentropfen fielen vom Himmel und Blitze stießen in das raue Wasser. Ein tosender Wasserfall gab sein Übriges dazu, denn riss die Bäume mit sich, die bald darauf ins Wasser fallen sollten.

Niemand verstand, wo in diesem Bild der Frieden zu sehen sein sollte. Doch der König erkannte ihn in all den Einzelheiten. Hinter dem Wasserfall wuchs ein kleiner, kräftiger Busch. In dem Busch hatte eine Vogelmutter ihr Nest gebaut. Inmitten des tosenden Wassers, dem Donner, den Bäumen, die zu Boden gingen – saß eine Vogelmama auf ihren Eiern. Der perfekte Frieden.

Doch welches Bild gewann nun den Preis?

Der König wählte das zweite Bild und erklärte den Menschen: "Lasst euch nicht von schönen Bildern in die Irre führen. Frieden benötigen wir nicht dort, wo es keine Kämpfe und keine Probleme gibt. Echter Frieden bringt Hoffnung und dass auch unter den schwierigsten Umständen und größten Herausforderungen. So sollt ihr ruhig und friedlich im eigenen Herzen bleiben.

Wie würde dein Frieden aussehen? Wäre dies nicht der richtige Zeitpunkt dafür deinen Frieden einmal zu Papier zu bringen?

Die Last des Lebens



Eine alte Frau ging zu einem Gelehrten und sagte mit rauer und stockender Stimme: "Gelehrter, das Leben liegt mir wie eine schwere Last auf den Schultern. Es drückt mich zu Boden und ich fühle mich, als würde ich unter dem Gewicht zusammenbrechen."

"Meine liebe, alte Frau", sagte der Gelehrte zu ihr und lächelte sie liebevoll an. "Das Leben ist doch so ein leicht wie eine Feder."

"Gelehrter, bei allem Respekt vor Ihrer Weisheit, aber Sie müssen sich einfach irren. Denn ich spüre mein Leben Tag für Tag wie eine tonnenschwere Last auf mir liegen. Sag mir bitte, was kann ich dagegen tun?"

"Wir sind es selbst, die sich diese Last auf die eigenen Schultern laden", sagte der Gelehrte und lächelte noch liebevoller.

"Aber ...", wollte die alte Frau erwidern.

Doch der Gelehrte hob die Hand. "Dieses "Aber", meine Liebe, wiegt allein schon eine Tonne ..."

Schon allein die Tatsache, dass wir bestimmte Dinge nicht akzeptieren können, macht uns das Leben schwer. Wer an seiner Akzeptanz arbeitet, der wird ein positiveres Leben führen können.

Der Weg zur Erleuchtung



Als ein junger Mönch zu seiner spirituellen Reise aufbrach, führte er ein strenges Leben voller Entbehrungen und Askese.

Eines Tages saß er im Schatten eines Baumes und meditierte, als zwei Musiker an ihm vorüberzogen. Der eine sagte zu dem anderen: "Spann deine Saiten der Sitar nicht zu fest, oder sie werden reißen. Und lasse sie auch nicht zu locker hängen, denn dann kannst du darauf auch keine Musik machen. Halte dich immer an den mittleren Weg."

Diese Worte trafen den jungen Mönch wie ein Faustschlag und sie veränderten den Weg seiner Spiritualität für immer grundlegend. Er war überzeugt davon, dass diese Worte für ihn bestimmt waren. Von diesem Augenblick an, gab er all seine strengen Grundsätze auf und begann einem leichten und hellen Weg zu folgen, einem Weg der Mäßigung. Und tatsächlich wurde sein Weg zur Erleuchtung später "der mittlere Pfad" genannt.

Der goldene Schnitt. Sicher hast du schon einmal von ihm gehört und wenn nicht, dann nimm die goldene Mitte oder ein gesundes Mittelmaß. Niemals zu viel und niemals zu wenig, also genau richtig.

Weder wahr noch gut noch notwendig



An einem Tag bekam eine Philosophin Besuch von einer jungen Schülerin, die ihr unbedingt eine Nachricht überbringen wollte. Sie war sehr aufgeregt und sagte: "Höre mir zu! Ich muss dir berichten, dass dein Freund ..."

"Halt inne!" unterbrach die Philosophin die Schülerin. "Hast du das, was du mir sagen willst, durch die drei Siebe gesiebt?"

"Die drei Siebe?" fragte die Schülerin unwissend.

"Ja, meine Liebe", sagte die Philosophin. "Lass uns sehen, ob das, was du mir sagen willst, durch die drei Siebe hindurchgeht. Das erste Sieb ist das Sieb der Wahrheit. Hast du geprüft, ob das, was du mir sagen willst auch wahr ist?"

"Nein, jemand anderes hat mir davon erzählt, aber ..." antwortete die Schülerin.

"Nun gut, aber sicher hast du es mit dem zweiten Sieb geprüft. Das ist das Sieb der Güte. Wenn es schon nicht unbedingt wahr ist, was du mir erzählen möchtest, ist es denn wenigstens gut?"

Die Schülerin zögerte. "Nein, eigentlich nicht. Im Gegenteil, es..."

"Nun" unterbrach die Philosophin die Schülerin ein weiteres Mal.

"Dann möchte ich dich noch nach dem dritten Sieb fragen. Lass und sehen, ob es eine Notwendigkeit gibt, mir das zu erzählen, was dich so aufregt und das du mir erzählen möchtest."

"Naja, unbedingt notwendig ist es nicht, aber..."

“Also gut”, sagte die Philosophin. “Wenn das, was du mir erzählen möchtest weder wahr, noch gut, noch notwendig ist es mir zu erzählen, dann lasse es lieber sein und belaste weder dich noch mich damit.”

Diese Situation ist dir sicherlich bekannt. Es sind die unüberprüften Informationen, die vielen Menschen das Leben schwer machen. Wir nennen sie Gerüchte oder auch Lügen, je nachdem. Wenn wir alle unsere Informationen sieben würden, würde vielen Menschen Leid erspart bleiben.

Die Liebe



Es gab einmal ein kleines, wunderschönes Land. In diesem lebten alle Qualitäten, Eigenschaften und Gefühle der Menschen friedlich miteinander zusammen. Das Wissen, die Intuition, das Glück und die Einsamkeit, die Traurigkeit, der Reichtum und der Stolz, die gute Laune und der Humor und alle anderen Gefühle und Eigenschaften, die einen Menschen ausmachen können. Selbstverständlich wohnte auch die Liebe unter ihnen.

Eines Tages machte eine traurige Nachricht die Runde. In dieser Nachricht hieß es, dass das kleine Land vom Untergang bedroht sei und schon sehr bald völlig zerstört würde. Also packten alle ihre Sachen und machten sich auf ihr Land zu verlassen. Nur die Liebe blieb zurück. Sie hing sehr an ihrem Land und war noch nicht bereit zu gehen.

Als das Land bereits dabei war zu zerfallen, bat sie die anderen um Hilfe.

Der Reichtum, der gerade dabei war in ein sehr reiches und prunkvolles Land zu reisen, wollte die Liebe nicht mitnehmen, denn in diesem Land sei nur noch Platz für einen. So sagte er es.

Daraufhin fragte die Liebe den Stolz und bat diesen sie mitzunehmen. Doch auch der Stolz konnte die Liebe nicht mitnehmen. Er sagte er habe das perfekte Land für sich gefunden und wolle es mit niemand anderem teilen.

Als nächstes fragte die Liebe die Traurigkeit, ob sie denn vielleicht bereit wäre sie mitzunehmen. Doch die Traurigkeit war einfach zu

traurig, um jemanden mitzunehmen.

Nun wollte die Liebe die gute Laune fragen, doch diese war so gut gelaunt, dass sie die Liebe nicht einmal mehr hörte.

Plötzlich hörte die Liebe eine Stimme rufen: "Komm Liebe, du kannst mit mir kommen."

Die Liebe war so erfreut und glücklich, dass sie ganz vergaß zu fragen, wer es denn war, der sie mitnehmen wollte.

Also fragte die Liebe das Wissen, wer sie denn so freundlich aufnehmen wollte.

"Das war die Zeit", sagte das Wissen. "Die Zeit?" fragte die Liebe erstaunt. "Warum will mir denn ausgerechnet die Zeit helfen?"

Das Wissen antwortete: "Weil nur die Zeit versteht, wie wichtig die Liebe im Leben ist."

Es kann passieren, dass die Zeit unser einziger Helfer ist. Oft gibt sie uns Antworten auf die Fragen, die uns schon sehr lange quälen. Wir müssen geduldig sein und warten, bis die Zeit Zeit hat!

Die Keule



Es war einmal eine junge Frau. Diese wollte eine Keule für sich und ihren Freund braten. Sie schnitt die Keule entzwei und legte sie in die Pfanne. Ihr Freund fragte die junge Frau: "Warum schneidest du denn die Keule in zwei Teile?" Die junge Frau antwortete, dass ihre Mutter dies immer so gemacht habe und sie es deswegen auch so machte.

Bei der nächsten Gelegenheit fragte der junge Mann seine Schwiegermutter, warum diese denn die Keule immer in zwei Teile geschnitten habe. Die Frau antwortete: "Ach, weißt du, meine Mutter hat das früher immer so gemacht, deshalb mache ich es auch so."

Nun wartete der Mann auf die nächste Gelegenheit und fragte dann auch die Großmutter der Familie, warum sie die Keule immer in zwei Teile geteilt habe. Daraufhin antwortete die Großmutter: "Ach, das hat einen ganz einfachen Grund. Meine Pfanne war damals so klein, dass die Keule am Stück einfach nicht hineingepasst hat."

Wir tun Dinge ohne sie zu hinterfragen. Das passiert jedem und in diesem Fall hier hat niemand einen Nachteil dadurch. Gibst es Dinge, die du gern hinterfragen würdest?

Die Frau



An einem Tag saßen zwei Männer im Schatten eines Baumes und unterhielten sich, als einer den anderen fragte: "Warum hast du eigentlich nie geheiratet?"

Der andere Mann antwortete: "Ach, weißt du, ich habe sehr viele Frauen kennengelernt und alle waren schön und nett und klug. Aber keine dieser Frauen war perfekt für mich. Ich wollte nur dann heiraten, wenn ich die perfekte Frau finde." Er hielt kurz inne und dachte nach. "Einmal sah ich eine Frau. Sie war nicht nur schön und nett und klug, sondern sie war auch perfekt. Ich lernte sie besser kennen und sie war tatsächlich makellos."

"Aber warum hast du sie denn nicht geheiratet?" fragte der andere Mann erstaunt.

Der Mann seufzte und erwiderte: "Das Problem war, dass sie den perfekten Mann suchte."

Es scheint, als haben wir Menschen die Veranlagung dazu, immer etwas Besonderes zu suchen, was wir selbst aber überhaupt nicht sind. Wir sind alle gleich, jeder mit seinen eigenen Fehlern. Warst du schonmal in einer Situation, in der jemand nicht so war, wie du ihn gerne hättest? Obwohl du selbst ebenfalls nicht so bist?

Des Teufels größter Sünder



Es war wieder einmal ein hektischer Tag vor dem Höllentor. Die Menschen standen in langen Schlangen vor dem Eingang, bis irgendwann der Teufel selbst herauskommen musste, um die Leute wegzuschicken. "Hier ist es so überfüllt, ich habe nur noch einen einzigen Platz frei. Derjenige, der diesen Platz bekommt, muss schon ein richtig übler Sünder sein." Dann fragte er: "Sind hier vielleicht Mörder unter euch?" Er lief durch die Menschen und hörte sich deren Vergehen an, doch nichts schien ihm gut genug, für den letzten Platz in der Hölle zu ein.

Plötzlich bemerkte er jemanden, den er noch nicht befragt hatte. "Was ist denn mit Ihnen", fragte er den Mann. "Was haben Sie verbrochen?" Der Mann blickte auf und sagte: "Ich habe nichts getan, ich bin ein guter Mensch. Ich wusste nicht, dass dies der Eingang zur Hölle ist."

Der Teufel nickte und sagte: "Aha, aber irgendwas müssen Sie doch getan haben. Jeder Mensch stellt irgendwann einmal etwas an."

"Ich war sehr wohl in Versuchung", antwortete der Mann, "aber ich hielt mich stets davon fern eine Sünde zu begehen. Ich widerstand der Versuchung zu stehlen, jemandem Schaden zuzufügen, zu lügen und jemanden zu verletzen. Und dass, obwohl ich ständig sah, wie Menschen diese Verbrechen begehen. Sie mordeten und stahlen, betrogen und betrügen"

"Da gibt es absolut nichts?" fragte der Teufel erstaunt. "Sind Sie sicher, dass sie niemals irgendwo mitgemacht haben und sich das

alles lediglich angesehen haben?”

“Natürlich bin ich sicher” sagte der Mann.

“Und nichts haben Sie getan?” fragte der Teufel zurück.

“Absolut nicht!”

“Komm herein mein Sohn, der Platz gehört dir.”

Oft reicht es schon nichts zu sagen, um die größte Sünde zu begehen. Auch, wenn wir die Tat selbst nicht begangen haben, aber ein Unrecht sehen und nicht handeln, sündigen wir. Uns für andere einzusetzen, denen Unrecht geschieht, ist eine der mutigsten Taten überhaupt!

Das letzte Huhn



Es war einmal ein Schüler, der eine Veranstaltung besuchen wollte. Er setzte sich in die Reihen und wartete. Als sein Lehrer hinzukam, bemerkte dieser, dass der Schüler als einziger gekommen war. Er sagte: "Es ist niemand außer dir da. Soll ich deiner Meinung nach trotzdem sprechen oder nicht?"

Der Schüler antwortete: "Das weiß ich leider nicht, mein Lehrer. Aber, wenn ich in einen Hühnerstall komme und sehe, dass alle Hühner davongelaufen sind und nur noch eines im Stall sitzt, würde ich es doch trotzdem füttern."

Dies nahm sich der Lehrer zu Herzen und so begann er mit seinem Vortrag. Er sprach gute zwei Stunden lang und danach fühlte er sich sehr gut. Er wartete auf eine Reaktion des Schülers und schließlich fragte er nach: "Wie hat dir mein Vortrag gefallen?"

"Ich habe Ihnen bereits erklärt, dass ich davon nichts verstehen. Aber wenn ich in einen Hühnerstall kommen würde und sähe, dass alle Hühner davongelaufen sind bis auf eines, würde ich es trotzdem füttern. Ich würde ihm aber nicht das ganze Futter geben."

Hier eine kleine Geschichte um das richtige Maß zu finden!

Lebenszeit



Es war einmal ein junger Lehrling und er befand sich auf einer Fähre, mit der er einen breiten Strom überqueren wollte. Neben ihm stand ein Weiser, der aufgrund seines tiefgründigen Wissens sehr von sich selbst überzeugt war.

Der Weise fragte: "Haben Sie jemals Astronomie studiert?"

"Nein", antwortete der Lehrling.

"Oh, da haben Sie aber etwas versäumt. Mit dem Wissen über die Sterne, kann man sehr gut ein Schiff navigieren."

Der Weise fragte weiter: "Haben Sie jemals Meteorologie studiert?"

"Nein", antwortete der Lehrling wieder.

"Oh, dann haben sie auch hier viel verpasst. Wer über das Wetter und die Winde viel weiß, der kann ein Schiff schnell und sicher zu einem anderen Ort bringen."

Der Weise fragte erneut: "Haben Sie denn wenigstens die Meereskunde studiert?"

"Nein", antwortete der Lehrling auch hier.

Der Weise hatte nun Mitleid mit dem armen Jungen. "Wie schade, dass sie so viel Zeit in Ihrem Leben verschwendet haben. Denn die Kenntnis über die Ströme ist unerlässlich, um ein Schiff zu steuern."

Der Lehrling stand auf und fragte den Weisen: "Haben Sie jemals schwimmen gelernt?"

Der Weise antwortete: "Nein, dazu hatte ich leider niemals Zeit."

"Na, dann haben Sie nun ihre ganze Lebenszeit verschwendet, denn dieses Boot sinkt gerade."

Was bringt dir die beste Ausbildung, wenn du die wichtigsten Dinge im Leben nicht beherrschst? Es muss sich dabei nichts zwangsläufig um das Schwimmen handeln. Genauso kann dir mit der Nächstenliebe ergehen...

Die Zähne



Ein junger Mönch träumte einmal, dass er alle seine Zähne verloren hätte.

Aus Unsicherheit wendete er sich mit seinem Traum an einen Wahrsager und fragte ihn, ob er die Bedeutung des Traumes sagen könne.

Der Wahrsager sagte: “Ach du meine Güte! So ein Unglück! Jeder verlorene Zahn steht für den Verlust eines geliebten Menschen.”

“Was erlaubst du dir?” empörte sich der Mönch. “Wie kannst du es wagen mir so etwas zu sagen?” Wütend und stampfend verließ der Mönch den Ort und verschwand.

Er suchte einen zweiten Wahrsager auf und fragte auch ihn nach der Bedeutung seines Traumes. Dieser sagte: “Was für ein Glück! Was für ein großes Glück. Sie werden all die Ihren überleben, mein Herr!”

Der Mönch bedankte sich vielmals und verließ den Wahrsager zufrieden.

Als sich die beiden Wahrsager später trafen und sich gegenseitig vom Besuch des Mönchs unterrichteten, sagte der erste: “Du hast den Traum des Mönchs doch auch nicht anders gedeutet als ich.”

Der andere Wahrsager lächelte und sagte: “Merke dir, man kann vieles sagen, es kommt nur darauf an, wie man es sagt.”

Welchen Unterschied unsere Wortwahl macht, sieht man an dieser Geschichte sehr deutlich. Wähle deine Worte also mit Bedacht, vor

allem dann, wenn du weniger gute Nachrichten überbringen musst.

Ein Rucksack voller Steine



Es war einmal ein Mönch, der eine Aufgabe für seine Schüler hatte. Die Schüler sollten einen Rucksack und einen Sack mit Steinen mitbringen. Innerhalb der nächsten Stunde sollten die Schüler jeden Menschen, der ihnen in ihrem Leben einmal etwas angetan hatte, auf je einen Stein schreiben und den Stein in den Rucksack packen.

Den Rucksack mit den Steinen sollten sie dann in der darauffolgenden Woche überall mit hinnehmen, wo sie hin gingen, und an die Personen denken, die sie auf die Steine geschrieben hatten. Währenddessen sollten sie überlegen, welchen Personen sie am ehesten verzeihen konnten.

Dann duften die Schüler diese Menschen, denen sie verzeihen konnten, wieder aus dem Rucksack hinausnehmen. So ging es weiter. Die Schüler trugen weiterhin ihre Rucksäcke und immer, wenn sie sich in der Lage sahen zu verzeihen, durften sie den jeweiligen Stein entfernen.

Am Ende der Woche traf sich der Mönch erneut mit seinen Schülern. Einige Schüler trugen nun ganz leere Rucksäcke, andere hatten ihre Last erleichtert und wieder andere hatten genauso volle Rucksäcke wie zu Beginn der Woche.

Alle Schüler freuten sich. Der Haufen, auf den die Schüler die herausgenommenen Steine gelegt hatten, war sehr groß geworden. Gemeinsam wuschen die Schüler die Namen der Personen, denen verziehen wurde ab und legten sie zu einem schönen Steinkreis

zusammen. Dort machten sie ein Feuer und backten Brot und saßen noch lange zusammen.

Wir tragen viel Groll mit uns herum. Auch diesen, den wir schon längst hätten loswerden können. Das Gewicht erdrückt uns und lässt und langsamer vorwärts kommen. Gibt es einen Stein, den du aus deinem Rucksack nehmen könntest?

70 Jahre



Vor langer Zeit ging ein junger Mann zu einem Trainer des Schwertkampfes, um diese alte Kunst zu erlernen. Voller Ungeduld stürmte er auf den alten Mann zu. “Meister”, sagte er, “wenn ich fleißig lerne – wie lange werde ich brauchen, um die Kunst des Schwertkampfes zu erlernen?”

“So ungefähr zehn Jahre”, antwortete der Meister.

“Und, wenn ich außergewöhnlich hart arbeite? Wie lange werde ich dann brauchen?”

“Wahrscheinlich dreißig Jahre.”

Der junge Mann war verdutzt. “Ich bin bereit alles zu tun, jede Mühe auf mich zu nehmen und jedes Opfer zu bringen”, sagte er. “Ich möchte die Kunst in der kürzest möglichen Zeit erlernen.”

“In diesem Fall”, so sagte der Meister, “wird es wahrscheinlich siebenzig Jahre dauern.”

Weißt du was passiert, wenn wir etwas unbedingt wollen und all unsere Kraft darein investieren? Wir ermüden, denn die Energie lässt rasend schnell nach. Ziele zu verfolgen ist gut, das sollten wir jedoch mit Ruhe und gut überlegt tun.

Die Spiegel



In einem fernen Land gab es vor langer, langer Zeit einen schönen Königssaal mit tausend Spiegeln und eines Tages kam, wie es der Zufall so will, eine Katze des Weges. Die Katze bemerkte, dass der Königssaal geöffnet war und so ging sie vorsichtig durch das Tor hindurch und ging in den Saal hinein.

Natürlich wissen Katzen nicht was Spiegel sind und so ging sie hinein und sah sich von tausend anderen Katzen umgeben. Sie begann wild zu fauchen und natürlich fauchten tausende von Katzen zurück. Also fuhr sie ihre Krallen aus, aber auch tausend andere Katzen fuhren die Krallen aus. Da bekam die Katze es mit der Angst zu tun und lief voller Panik aus dem Königssaal hinaus.

Dieses Erlebnis war so furchtbar für die Katze, dass sie von nun an davon ausging, dass jede Katze im Lande böse sein musste. So lebte sie entfernt von anderen Katzen und in Einsamkeit für den Rest ihres Lebens.

Die Zeit verging und so kam irgendwann eine andere Katze am Königssaal vorbei und sah, dass das Tor geöffnet war. Und so beschloss die Katze in den Saal hineinzugehen. Natürlich wissen Katzen nicht was Spiegel sind und als sie den Saal betreten hatte, sah sie sich von tausenden Katzen umzingelt. Da begann die Katze zu lächeln und all die anderen Katzen lächelten ihr zurück. Da begann die Katze vor Freude auf der Stelle zu treten und auch alle anderen Katzen begannen vor Freude auf der Stelle zu treten. Sowas hatte die Katze noch nie erlebt und sie blieb so lange bei den anderen Katzen, bis der Abend hereinbrach und es dunkel wurde.

Dieses Erlebnis war so wundervoll für die Katze, dass sie von nun an davon ausging, dass jede Katze im Land freundlich war. So knüpfte sie viele Freundschaften und lebte in einer großen Gesellschaft bis an ihr Lebensende.

Diese Geschichte sagt aus: Man erntet was man sät. Wer freundlich in die Welt hinaus geht, der wird auch freundlich empfangen werden. Beobachte doch einfach mal die Menschen, denen du auf den Straßen begegnest. Wie reagieren sie, wenn du ihnen ein Lächeln schenkst?

Mutter, Tochter und Pony



Es liefen einmal eine Frau, ihre Tochter und ein Pony durch die Mittagshitze. Die Frau saß auf dem Pony und die Tochter lief nebenher.

Ein Mann, der vorbeikam sagte: “Das arme Mädchen. Ihre kurzen Beine können mit dem Tempo des Ponys kaum mithalten. Wie kann eine Frau so faul sein, während das Mädchen vom Laufen ganz müde wird.”

Die Mutter nahm sich diese Worte zu Herzen und setzte ihre Tochter auf das Pony. Kurz darauf kam ein weiterer Mann vorbei. Dieser sagte: “Sieh sich das einer an! Da sitzt das junge Mädchen auf dem Pony, während die arme alte Frau daneben herlaufen muss.”

Das machte das Mädchen sehr traurig, weshalb sie ihre Mutter darum bat sich wieder auf das Pony zu setzen. Kurz darauf kam wieder ein Mann vorüber. Entrüstet rief er aus: “So eine Tierquälerei. Der arme Rücken des Tieres, wie kann eine erwachsene Frau auf so einem kleinen Rücken sitzen?”

Daraufhin stieg die Mutter wieder ab und nun liefen Tochter und Mutter, links und rechts, neben dem Pony her. Kurz darauf machte sich ein anderer Mann über sie lustig: “Wie kann man nur so dumm sein. Da haben sie schon ein Pony und reiten nicht darauf. Auf so etwas muss man erstmal kommen. Was für ein nutzloses Tier”

Die Mutter und ihre Tochter sahen sich an. Dann packte die Mutter die Vorderbeine des Ponys und die Tochter die Hinterbeine des Ponys und so trugen sie das Pony für den Rest des Weges bis nach Hause.

Solche Situationen hast du sicher selbst schon erlebt. Wie man es macht, macht man es falsch. Wie hättest du dich hier verhalten?

Die Belohnung



Es war einmal ein alter Farmer, welcher versuchte den Lebensunterhalt für seine Familie zu verdienen. An einem Tag, er war gerade bei der Arbeit, hörte er die Schreie eines Jungen. Der Farmer lief sofort los, um zu helfen.

Als er den Jungen fand, steckte dieser in einem Sumpf fest und war bereits bis zur Hüfte eingesunken. Der Junge versuchte sich selbst zu befreien, schaffte es aber nicht. Also kam ihm der Farmer zur Hilfe und rettete den Jungen vor dem Tode.

Am nächsten Tag hielt ein teurer Wagen vor dem Haus des Farmers und seiner Familie. Ein gut gekleideter Mann stieg aus und stellte sich als den Vater des Jungen vor.

“Ich möchte Sie dafür belohnen, dass Sie das Leben meines Sohnes gerettet haben”, sagte der Mann. “Nein, ich möchte nichts dafür haben, dass ich geholfen habe”, sagte der Farmer, als auch sein eigener Sohn aus dem Hause trat.

“Ist das Ihr Sohn?” fragte der Mann. “Ja”, antwortete der Farmer voller Stolz.

“Ich möchte Ihnen etwas vorschlagen”, sagte der Mann. “Ich lasse Ihrem Sohn die gleiche Ausbildung zukommen, wie meinem Sohn. Wenn Ihr Junge seinem Vater ähnlich ist, wird er definitiv zu einem Mann werden.” Und so geschah es dann auch.

Der Farmerssohn besuchte die beste Schule, studierte Medizin an einer angesehenen Hochschule und wurde weltweit bekannt, als Sir

Alexander Fleming, dem Erfinder des Penicillins.

Jahre später erkrankte der Junge des betuchten Mannes schlimm an einer Lungenentzündung. Und so rettete das Penicillin Sir Alexander Flemings dem jungen Winston Churchill das Leben.

Oft wissen wir nicht, was sich aus seiner für uns selbstverständlichen Handlung später entwickelt. Welche Fäden unsere Handlung einmal ziehen wird. Allein dies ist Grund genug, immer selbstverständlich zu handeln!

Das Erbe



Es war einmal eine alte Frau und sie lebte in Ägypten. Sie besaß 17 Kamele. Die Kamele waren ihr ganzes Vermögen. Sie hatte auch drei Töchter und diese waren ihr ein und alles.

Als die letzte Stunde der alten Frau nahte, bestimmte sie über ihr Erbe.

Ihre erste Tochter sollte die Hälfte bekommen, ihre zweite Tochter ein Drittel und ihre dritte Tochter ein Neuntel des Vermögens. Die einzige Bedingung war, es durfte kein Tier getötet werden. Kurz darauf verstarb die alte Frau.

Nach der Trauer machten sich die drei Töchter daran das Erbe aufzuteilen. Und sie bemerkten, dass es unmöglich war. Sie konnten die Bedingung nicht erfüllen und die 17 Kamele rechtmäßig aufteilen.

Hatte die Mutter wohl einen Fehler gemacht? Als sie so miteinander stritten, kam ein Bursche auf einem Kamel daher geritten. "Was ist los mit euch? Warum streitet ihr auf offener Straße?"

Die drei Töchter klagten ihm ihr Leid. Der Bursche überlegte eine Weile. Dann sagte er: "ich werde euch helfen."

Er stellte sein Kamel zu den anderen 17 Kamelen, womit es nun 18 an der Zahl waren. Der ersten Tochter gab er eine Hälfte der Tiere, das waren neun. Der zweiten Tochter gab er ein Drittel der Tiere, das waren sechs. Und die dritte Tochter bekam ein Neuntel der Tiere, das waren zwei. $9 + 6 + 2 = 17$.

Also blieb ein Kamel übrig und das war das Kamel des Burschen. Er sattelte wieder auf und zog seiner Wege. Die Töchter dankten ihm und waren glücklich.

Man könnte auch sagen: Da wurde der Wald vor lauter Bäumen nicht gesehen. Was nicht schlimm ist, wenn man gut Hilfe annehmen kann!

Bis zum Horizont



Eines Tages nahm eine Königin ihre Tochter mit auf einen Ausflug, um ihr zu zeigen, wie die armen Leute lebten. So also verbrachte die Königin mit ihrer Tochter eine Nacht auf einem armen Bauernhof.

Als sie wieder heimkehrten fragte die Königin: “ Nun, meine liebe Tochter, was hast du über die armen Leute gelernt?”

Die Tochter antwortete: “Ich habe gelernt, dass wir einen Hund haben und die Leute auf dem Bauernhof haben vier. Wir haben ein Schwimmbad, welches bis zur Mitte unseres Gartens reicht und die Leute auf dem Bauernhof haben einen See, der viel mehr Wasser hat. Wir haben prächtige Lampions in unserem Garten, aber sie haben die Sterne. Unser Garten reicht bis zur Grundstücksmauer, aber ihrer reicht bis zum Horizont.”

Was bedeutet Reichtum für dich? Ist es etwas, was man mit Geld kaufen kann? Oder sind es die Werte und die Natur, die uns reich beschenken?

Annahme verweigert



Ein weiser Mönch war gerade dabei einer Gruppe von Schülern über die Meditation zu belehren. Plötzlich trat ein Fremder hervor und begann den Mönch übel zu beschimpfen.

Der Mönch jedoch ließ sich nicht stören und er bleibt vollkommen ruhig. Als der Fremde fertig war und verschwand, trat ein Schüler hervor und fragte verwirrt, warum der Mönch sich eine solche Ungerechtigkeit gefallen ließe.

Der Mönch antwortete: “Wenn ich dir einen Esel schenke, du ihn aber nicht annimmst, wessen Esel ist er dann?”

Der Schüler musste kurz überlegen, aber dann antwortete er: “Wenn ich den Esel nicht annehme, dann wäre er wohl weiterhin Ihrer.”

Der Mönch nickte und erklärte, dass einige Menschen ihre Zeit damit verbrachten andere zu beschimpfen. “Wir selbst können jedoch wählen, ob wir diese Beschimpfungen annehmen oder nicht. Genauso wie bei einem Geschenk. Wenn du es annimmst, akzeptierst du es, aber wenn du es ablehnst, steht derjenige, der dich beleidigt hat, einfach mit seiner Beleidigung in der Hand da.”

Versuche auch du einmal solche Beleidigungen, wie auch immer sie aussehen mögen, nicht anzunehmen. Du bestimmst, was du annimmst und was nicht!

Die Angst



Der Tod saß unter einer schönen Palme und wartete. Bald kam ein weiser Mann vorbei, setzte sich neben ihn und sprach: "Hallo Tod, was machst du hier?"

Der Tod antwortete: "Ich werde bald in die Stadt gehen und mir dort 100 Menschen holen."

Als der Weise diese Worte hörte, sprang er auf, lief so schnell er konnte in die Stadt und begann damit die Menschen vor dem Tod zu warnen.

Damit er so viele Menschen wie möglich erreichen konnte, rief er laut: "Der Tod wird bald kommen und 100 Menschen mit sich nehmen!"

Daraufhin liefen die Menschen nach Hause, sperrten sich dort ein und ließen sich für viele Wochen nicht mehr blicken.

Mehr als 1000 Menschen starben in dieser Zeit.

Als der Weise die Stadt wieder verließ, saß der Tod ein weiteres Mal unter der schönen Palme. Der alte Weise lief zu ihm und sagte erbost: "Du Lügner, du wolltest 100 Menschen mitnehmen, aber stattdessen hast du 1000 genommen!"

Da sprach der Tod gelassen: "Nein, ich habe nur 100 Menschen mitgenommen. Das waren die Alten und die Kranken. Die übrigen 900, die hat die Angst geholt, für die du verantwortlich bist."

Tja, in den wenigsten Fällen ist die Panik unser bester Begleiter. Wer in Panik verfällt, der kann nicht mehr klar denken und handeln und

richtet letztendlich noch mehr Schaden an. Versuche also immer besonnen und ruhig durch schwierige Situationen zu gehen!

