

Leseprobe aus: **Die 108 Perlen der Mala** von Korai Peter Stemmann.  
Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Verlages.  
Alle Rechte vorbehalten.

---

**PRANAHAUS**<sup>®</sup>  
Alles Gute für Körper, Geist und Seele

Hier geht's zum Buch

[>> Die 108 Perlen der Mala](#)



Korai Peter  
Stemmann

# Die 108 PERLEN der Mala

Die Weisheiten  
der buddhistischen  
Gebetskette

 Schirner  
Verlag

Korai Peter  
Stemmann

Die **108**  
**PERLEN**  
der Mala

**Die Weisheiten  
der buddhistischen  
Gebetskette**

Dieses Buch enthält Verweise zu Webseiten, auf deren Inhalte der Verlag keinen Einfluss hat. Für diese Inhalte wird seitens des Verlags keine Gewähr übernommen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich.



ISBN Printausgabe: 978-3-8434-1460-9

ISBN E-Book: 978-3-8434-6454-3

Korai Peter Stemmann:  
Die 108 Perlen der Mala  
Die Weisheiten der  
buddhistischen Gebetskette  
© 2010, 2021 Schirner Verlag,  
Darmstadt

Umschlag: Simone Fleck, Schirner,  
unter Verwendung von  
# 141451675 (© Dmitry Rukhlenko),  
www.shutterstock.com  
Layout: Simone Fleck, Schirner  
Lektorat: Bastian Rittinghaus, Schirner  
Printed by: Ren Medien GmbH, Germany

[www.schirner.com](http://www.schirner.com)

Überarbeitete Neuausgabe 2021 – 1. Auflage März 2021

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten

# Inhalt

<b>Widmung von Harry Misho Teske .....</b>	<b>8</b>
<b>Danksagung .....</b>	<b>9</b>
<b>Wie die Mala zu mir kam .....</b>	<b>10</b>
<b>Perlenketten in verschiedenen Traditionen .....</b>	<b>19</b>
<b>Etikette im Umgang mit der Mala .....</b>	<b>22</b>
<b>Systeme zur Perlenfindung an der Mala .....</b>	<b>23</b>
<b>DIE 108 PERLEN DER MALA .....</b>	<b>25</b>
<b>27 Perlen zur Überwindung der Ursachen des Leidens .....</b>	<b>28</b>
1. »Verblendung«.....	28
2. »Hass«.....	30
3. »Gier«.....	32
4. »Neid«.....	34
5. »Übelwollen« .....	36
6. »Töten« .....	38
7. »Stehlen«.....	40
8. »Nutzlose Rede« .....	42
9. »Lüge«.....	44
10. »Schmeichelei« .....	46
11. »Schwermut«.....	48
12. »Geiz« .....	50
13. »Völlerei«.....	52
14. »Wollust«.....	54
15. »Angst vor dem Tod«.....	56
16. »Furcht vor dem Unbekannten«...	58
17. »Illusion«.....	60
18. »Trägheit«.....	62
19. »Zerstreutheit«.....	64
20. »Desinteresse am Mystischen« ...	66
21. »Verleugnung der Zusammenhänge« .....	68
22. »Ausblendung des Glaubens«.....	70
23. »Ziellosigkeit des Willens«.....	72
24. »Ziellosigkeit des Geistes«.....	74
25. »Ziellosigkeit des Handelns« .....	76
26. »Ziellosigkeit des Forschens« .....	78
27. »Missachtung der Gesetze«.....	80

## **27 Perlen zur Kultivierung von Klarsicht und Befreiung..... 82**

28. »Erkenntnis der Wirklichkeit« ...	82	44. »Klarsicht«.....	114
29. »Mitempfinden« .....	84	45. »Energie«.....	116
30. »Erfüllung«.....	86	46. »Zentriertheit«.....	118
31. »Mitfreude«.....	88	47. »Wahrheitssuche im Mystischen« .....	120
32. »Wohlwollen« .....	90	48. »Einsicht in die Zusammenhänge« .....	122
33. »Sanftmut« .....	92	49. »Vertrauen«.....	124
34. »Großzügigkeit« .....	94	50. »Energische Zielverwirklichung« .....	126
35. »Gehaltvolle Rede«.....	96	51. »Ausrichtung des Geistes« .....	128
36. »Wahrhaftigkeit« .....	98	52. »Eindeutigkeit des Verhaltens«...	130
37. »Aufrichtigkeit«.....	100	53. »Bewusste Themenausrichtung« .....	132
38. »Freude« .....	102	54. »Getragensein durch die Gesetze« .....	134
39. »Gebefreudigkeit« .....	104		
40. »Nüchternheit« .....	106		
41. »Frieden«.....	108		
42. »Präsenz«.....	110		
43. »Forschergeist« .....	112		

## **27 Perlen zur Erlangung von Weisheit und Liebe ..... 136**

55. »Nächstenblindheit« .....	136	69. »Sprache aus reinem Verstand«.....	164
56. »Dünkel« .....	138	70. »Grobheit«.....	166
57. »Rausch«.....	140	71. »Aggression« .....	168
58. »Starrsinn« .....	142	72. »Anerkennungsbedürfnis«.....	170
59. »Zorn« .....	144	73. »Feigheit« .....	172
60. »Egoismus«.....	146	74. »Verführbarkeit« .....	174
61. »Dummheit« .....	148	75. »Herrschaft«.....	176
62. »Zweifel«.....	150	76. »Ungeduld« .....	178
63. »Falsche Sichtweise« .....	152	77. »Sarkasmus«.....	180
64. »Rechthaberei« .....	154	78. »Habsucht«.....	182
65. »Lässigkeit« .....	156	79. »Respektlosigkeit«.....	184
66. »Stolz«.....	158	80. »Geistige Unbeweglichkeit«.....	186
67. »Emotionale Kälte« .....	160	81. »Groll« .....	188
68. »Angst« .....	162		

## **27 Perlen zum Erwachen in Erkenntnis und Tugend ..... 190**

82. »Rechte Erkenntnis  
im Denken« ..... 190
83. »Rechte Gesinnung  
im Herzen« ..... 192
84. »Rechte Tugend im Reden« ..... 194
85. »Rechte Tugend im Handeln« ... 196
86. »Rechte Tugend im Leben« ..... 198
87. »Rechtes Streben« ..... 200
88. »Rechte Achtsamkeit« ..... 202
89. »Rechte Selbstversenkung« ..... 204
90. »Machtvolle Ausdruckskraft  
von geistigen Kräften« ..... 206
91. »Große Heilkraft zur  
Leidauflösung« ..... 208
92. »Reinheit des Körpers« ..... 210
93. »Reinheit der Empfindungen« ... 212
94. »Reinheit der  
Wahrnehmungen« ..... 214
95. »Reinheit der  
Geistesregungen« ..... 216
96. »Reinheit des Bewusstseins« ..... 218
97. »Spiegelgleiche Weisheit« ..... 220
98. »Wesensgleiche Weisheit« ..... 222
99. »Unterscheidende Weisheit« ... 224
100. »Alles vollendende Weisheit« ... 226
101. »Transzendente  
allumfassende Weisheit« ..... 228
102. »Wertschätzung der Rituale« ... 230
103. »Erkenntnis der Kette von  
Tod und Wiedergeburt  
aller Wesen« ..... 232
104. »Sprache aus Klarsicht  
und Befreiung« ..... 234
105. »Beherrschung der eigenen  
Fähigkeiten, der Kräfte und  
des Wissens« ..... 236
106. »Respekt und Achtung  
gegenüber Älteren« ..... 238
107. »Beweglichkeit des Geistes« ... 240
108. »Erkennen der Bedeutung  
aller Erscheinungen« ..... 242

## **Über den Autor ..... 244**

## **Bildnachweis ..... 248**

# Wie die Mala zu mir kam

## Mit Kami Dorje Sherpa in Kathmandu

Gelandet in Kathmandu, der Hauptstadt von Nepal, und bepackt mit Rucksack, Taschen und Stock, wurden wir gleich nach den ersten Schritten auf nepalesischem Boden von unserem Bergführer Kami Dorje Sherpa und seiner tibetischen Frau empfangen. Mit zusammengelegten Händen und einer leichten Verbeugung begrüßten sie uns mit einem herzlichen »Namaste«.

Wir verneigten uns gemeinsam mit »Namaste«, und unser Reiseführer Josh machte uns miteinander bekannt. Wir waren fünf Freunde, die auf dieser Tour verschiedene buddhistische Bergklöster besuchen wollten. Wir alle hatten unterschiedliche Berufe: Arzt, Anwalt, Kaufmann, Lehrer und Mönch.

Zu Kami hatte Josh großes Vertrauen, denn er war schon zweimal als Himalaya-Guide für Josh und seine Gruppen tätig gewesen. Bisher hatte immer alles geklappt, das Trekking, die Versorgung, die Zeltübernach-

tung, die Sondergenehmigungen für die Klosterbesuche. Kami sprach mit uns Englisch, sodass wir alles mit ihm organisieren konnten. Sein Team bestand aus Korbträgern, Küchenpersonal und Serviceleuten, die uns Tag und Nacht begleiteten.

Unser Abenteuer startete sehr routiniert, und wir saßen bald in einem alten Toyota Hiace, der bei uns niemals durch den TÜV gekommen wäre. Der Flughafenallee folgend, fuhren wir an einem edlen Golfplatz vorbei. Einige Golfer, britisch kariert gekleidet, spielten dort das Spiel der High Society auf gepflegtem Rasen, begleitet von Caddys, die die Golfbags um die Rasensprengerfontänen herum zum nächsten Green trugen. Edel, dachte ich, echt edel hier im Königreich Nepal.

Weiter ging die Fahrt aus der Allee hinaus in die Stadt, als der Fahrer plötzlich auf die Bremse stieg, weil ein Elefant von links vorbeiging. Ein ziemlich ungepflegter Elefant, grau, mit eingerissenen Ohren und nur



einem Stoßzahn, ohne Führer. Gott, dachte ich, das ist ja noch mal gut gegangen.

Dann konnten wir unsere Fahrt fortsetzen, der Wagen beschleunigte, und wir fuhren eingezwängt zwischen bunten Lastwagen, Rikschas und Mopeds die Hauptstraße entlang, auf holprigem Lehm Boden immer geradeaus. Schließlich waren wir mitten in Kathmandu, das Tempo verlangsamte sich deutlich, und wir kamen, vorbei an Werkstätten, in denen Handwerker in der Hocke am Boden schweißten und hämmerten, in den Geschäftsbereich der Stadt.

Einer aus unserer Gruppe fragte, wie weit es denn noch sei bis zum Hotel. Kami winkte lachend ab und erklärte, dass wir ja nicht zum Hotel fahren, sondern zur Sonderpass-Stelle für das Foto und die Genehmigung.

Ach so, natürlich, klar, wir brauchten für unsere Trekking-Tour auf jeden Fall eine Sondergenehmigung, weil wir ja zu einigen Bergklöstern gehen wollten. Dafür gab es eine behördlich zugelassene Stelle mit einem ausgebildeten Fotografen, der die Bilder und den Pass machen würde. In einem kleinen Geschäft wurde dann von jedem von uns ein Polaroid-Foto geschossen und mit Stempel und Unterschrift in ein Dokument getackert. Mit unseren Sonderpässen ging es endlich weiter zum Hotel. Diese erste Nacht in Nepals Hauptstadt war schon sehr luxuriös, wir hatten warme Duschen, ein Restaurant und staatliches Fernsehprogramm. Doch schon ab dem nächsten Morgen mussten wir uns umstellen auf Wildnis, Landschaft, Pfade, Bäche und lange Wanderstunden.

## Mit Pako in Swayambunath

Wir verließen die Stadt am frühen Morgen über die Hauptstraße von Kathmandu. Ich saß rechts hinter dem Fahrer und hatte öfter das Gefühl, er steuerte frontal auf den entgegenkommenden Lastwagen zu. Aber der machte offensichtlich das Gleiche, und beide kamen gut aneinander vorbei. Dann kam es zur selben Situation mit einem Elefanten, doch der blieb mit gesenktem Kopf ruhig vor unserem Wagen stehen, und unser Fahrer wartete ein wenig, dann bequemte sich dieser nette Elefant mit den klugen

Augen und ging rechts an uns vorbei. Gegen zehn Uhr morgens kamen wir in Swayambunath an, ohne zu ahnen, welchen besonderen Reiz diese Tempelanlage auf uns ausüben würde. Ohne diesen Ort wäre ich nie in die Themen eingedrungen, um die es hier gehen soll.

Gemeinsam gingen wir auf dem Hauptweg zur alten buddhistischen Stupa mit dem Affentempel. Da kamen uns mehrere Jungen entgegen, alle etwa zehn Jahre alt. »Pass auf!«, sagte Josh. »Sonst wirst du die

nicht mehr los.« Im selben Moment stand einer der Jungen bei mir und sagte fröhlich lächelnd: »Where are you from?« Gleich dachte ich an die Warnung von Josh und antwortete ganz schlau: »I am from Austria.« Der Junge strahlte noch mehr und sagte: »Oh, Austria, nice country, capital city Wien. Very nice city, very nice people.« Ich war beeindruckt, aber ich war ja gerade dabei, schlau zu antworten, um dem Kleinen nicht auf den Leim zu gehen. Deshalb sagte ich gleich: »But I live in Germany.« Der Junge strahlte mich an: »Oh, Germany, very nice country, capital city Berlin. Very nice city, very friendly people.« Nein, dachte ich, darauf falle ich nicht rein, und sagte: »But I work in America.« Das freute den Jungen sehr, denn er erwiderte: »Oh, America, very nice country, capital city Washington. Nice city, very good people.« Okay, er hatte gewonnen, dieser kleine, aufgeweckte Junge, der sicherlich damit sein Geld verdient, wahrscheinlich für seine ganze Familie, und nebenbei auch noch zur Schule ging, wie sollte er sonst so fit sein in Geografie? Während ich noch solcher Gehirnakrobatik nachhing, verneigte er sich mit aneinandergelagerten Händen und sagte in seinem gebrochenen Englisch: »Mein Name ist Pako, ich werde euer Stadtführer sein.« Jetzt musste ich aber aufpassen und erwiderte: »Nein, nein, Pako. Wir brauchen keinen Führer, wir sind bloß Touristen und suchen ein Restaurant.«

»Ist mir eine Ehre, euch das beste Restaurant zu zeigen. Ihr lebt in Deutschland, und euer König Helmut Kohl hat unser Swayambhunath finanziert. Also ist das auch eure Stadt, denn mit König Helmut Kohls Geld haben wir sie so wunderschön gemacht. Ich kann es euch zeigen.« Ich stellte Pako meinen anderen Reisegefährten vor und versicherte ihnen, dass Pako von edelster Sorte sei. So war Pako bei uns, und wir gingen hinter ihm her zu einem großen Marktplatz. Was für ein Platz! Holzgebäude mit feinster Schnitzerei an Säulen und Giebeln. Kleine, sehr gepflegte Tempel mit buddhistischen Statuen, tausend brennenden Räucherstäbchen und wunderbaren Stoffrollbildern mit filigranen Szenen aus Buddhas Leben und Lehren, Tankas genannt, in den Räumen, die wir betreten konnten. Pako erzählte, dass sein Onkel Tankamaler sei und er uns zu ihm bringen werde. Dann erinnerte ich Pako daran, dass wir etwas essen und trinken wollten. Und ohne Zögern führte er uns zu einem dreistöckigen Gebäude mit achteckiger Grundfläche, das das beste Restaurant in der Stadt sein musste. Wir gingen hinein, gepflegte und verzierte Holztreppen hinauf, den wunderbaren Duft von Räucherwerk und Gemüsepfanne in den Nasen, um manche Ecke und Säule herum und nahmen schließlich an einem blitzblanken Holztisch Platz, mit Ausblick über den gesamten Marktplatz – wundervoll. Pako saß gleich links neben mir am Tischende und bestellte eine große

Cola und eine Pfanne Reis mit gegartem Gemüse. Der Ober behandelte uns genauso, wie er Pako bediente, würdevoll, bescheiden und stillvoll. Wir aßen und tranken, und es schmeckte einfach göttlich. Am Ende bezahlten wir für alles zusammen so viel wie in Berlin für einen Döner. Wir gaben dem Kellner ein Trinkgeld, und es fiel kaum auf, dass dieser unserem Pako davon eine Münze zusteckte, die der gleich in seiner Hosentasche verschwinden ließ. Zurück auf der Straße wollten wir uns von Pako verabschieden, aber der sagte: »Erst zeige ich euch das heilige Wasser für euer Glück.« Josh und ich folgten ihm also noch einmal, während unsere Freunde sich die Marktstände ansehen wollten. Wir kamen nach einigen Minuten an einen großen, gemauerten Brunnen, der mich an einen Swimmingpool erinnerte. Pako erklärte, dass er selbst das Wasser nicht berühren dürfe, weil er die nötigen Sutren noch nicht alle auswendig rezitieren könne. Er fragte uns: »Kennt ihr das Diamant-Sutra, das Herz-Sutra oder das Langes-Leben-Sutra? Dann könnt ihr ein Bad im heiligen Wasser nehmen und werdet beschützt.« Ich schaute zu Josh, der schaute zu mir, lachte und nickte mit dem Kopf, dann hob er beide Hände wie ein Dirigent, und wir fingen an: »Emmei Jikku Kannon Gyo«, und wir rezitierten mit tiefer Stimme und ziemlich schnell das Sutra des langen Lebens:

»KAN ZE ON – NA MU BUTSU –  
YO BUTSU U IN – YO BUTSU UN

EN – BUP PO SO EN – JO RAKU GA  
JO – CHO NEN KAN ZE ON – BO  
NEN KAN ZE ON – NEN NEN JU  
SHIN KI – NEN NEN FU RI SHIN.«<sup>\*</sup>  
Dann lachten wir und gingen mit hochgekrempeelten Hosen barfuß die Treppen zum Wasser hinunter. Als wir beide im Wasser standen, wusste ich, warum das Wort »Brunnen« im Englischen »well« heißt, denn wir fühlten uns echt well. Gut gelaunt nahmen wir Pako danach in unsere Mitte und gingen mit ihm zum Markt. Dort kauften wir mit seinen Insidertipps Stoffbeutel mit reicher Verzierung, gravierte Kieselsteine mit dem Mantra OM MANI PADME HUM und kleine Metallbuddhas. Josh klopfte Pako jetzt auf die Schulter und meldete sich ab zu einem größeren Marktbummel, denn er wollte das große Angebot an Audiokassetten mit nepalesischer Musik studieren. Er erinnerte mich daran, dass ich ja noch zu Pakos Onkel wollte, um Tankas zu besichtigen. Wir verabredeten uns für den Nachmittag am Ausgangspunkt.

---

\* Das zehnzeilige Sutra des langen Lebens:  
»Kanzeon – Ehre sei Kannon! Ehre sei Buddha!  
Buddha und wir sind wie Ursache und Wirkung.  
Im Vertrauen auf Buddha, seine Lehre und seine  
Nachfolger können wir Nirwana erreichen, denn  
es ist gegenwärtig, bedingungslos, frei und rein.  
Jeden Morgen denken wir an Kannon. Jeden  
Abend denken wir an Kannon. Jeder Gedanke  
entspringt unserer Buddhanatur, denn ohne sie  
gibt es keinen Gedanken.«  
Kannon oder Kanzeon ist Japanisch für Avalokiteshvara, das Sanskritwort für einen bedeutenden Bodhisattva im Mahayana. In China wird dieser als Kuan-yin verehrt und in beiden Ländern vorwiegend als weiblich angesehen. Er ist die als Bodhisattva wirkende Kraft des Buddha und tritt als einer seiner Helfer hervor.

## Mit Lobsang bei den Tankas

Allein ging ich mit Pako weiter durch diese pittoreske Stadt. Ich weiß nicht, wie viele Gassen und Kurven wir durchliefen, jedoch fiel mir auf, dass ich schon seit längerem keine Touristen mehr gesehen hatte. Wir waren in einem Stadtteil, in den sich wohl so leicht keine Langnasen verirrt. Und es fiel mir auch auf, dass es schon lange keine Rikschas mehr gab, vielleicht, weil die Wege teilweise zu eng waren für Fahrzeuge irgendwelcher Art. Aber zu Fuß ging es immer gut weiter. Vorbei an privaten Eingängen und Tempeln folgte ich Pako voller Vertrauen, es schien mir allerdings etwas unangemessen, in die Privatsphäre der Häuser hineinzuschauen. Pako schien die meisten zu kennen, denn überall, wo Leute waren, wurde er freundlich begrüßt und angesprochen.

Dann endlich kamen wir an, gingen durch eine kleine Holztür und standen in einem ziemlich dunklen Raum. Es brauchte eine Weile, bis ich mich an das Dämmerlicht gewöhnt hatte, aber dann sah ich viele abgedeckte Rollbilder an den Wänden und auf Holzständern. Manche waren mit gelben Seidentüchern verhängt, andere waren offen. Ich betrachtete einige Bilder etwas genauer und sah, dass es handgemalte Szenen aus der buddhistischen Welt waren. Es gab Darstellungen, die ich aus Büchern kannte, wie das Rad des Lebens mit den zwölf Motiven des bedingten Entstehens und Vergehens oder ein blauer Medizinbuddha. Andere Bilder sah ich hier zum ersten Mal wie ganz geometrische



Mandalas oder ein Pferd, das in Flammen zu fliegen schien. Noch bevor ich alle Tankabilder betrachtet hatte, zupfte mich jemand am Ärmel, es war Pako.

»Schau, das ist mein Onkel Lobsang!«, sagte er leise und zeigte auf den Mann, der sich vor mir verbeugte. Lobsang schaltete gleich das Licht an, eine elektrische Glühbirne, die an zwei Drähten von der Decke hing. Dann rollte er verschiedene Vorhänge auf und knotete sie mit geschickten Bewegungen mit roten Seidenbändern am oberen Rand fest, sodass ich nun alle Tankas betrachten konnte. Er zeigte auf gewisse Details und erklärte mir: »Das sind zwei Wochen Malen.« Dann blieb er vor einem Rollbild stehen und sagte: »Das ist für dich, der Medizinbuddha. Gut für deine Gesundheit, für deinen Rücken.«

Komisch, dachte ich, wie kann der das wissen, dass ich Rückenschmerzen habe? Lobsang redete freundlich weiter: »Sonderpreis für dich, Pako sagt, du bist ein Freund.« Ich hätte kaum gewagt, den Preis zu erfragen für zwei Wochen Handarbeit. Dann sagte er: »Du zahlst nur neunzig Dollar.« Ich dachte nach, war verwirrt, hatte Chaos im Kopf, da sagte Lobsang: »Bitte, schau dir die Gemälde an, komm!« Er führte mich in einen Nebenraum, wo ein, zwei, drei, fünf Maler ganz nah an Bildern in unterschiedlichen Entstehungsphasen saßen. Junge Leute mit, wie mir schien, guten Augen und allerfeinsten Pinseln in ihren Händen. Einige Motive hatten nur dünne Bleistiftumrisse, andere waren schon weitgehend ausgefüllt mit bunten Farben. Eine unglaubliche Szenerie, denn zudem lief über ein Kassettenradio leiernde nepalesische Musik.

An einer Wand sah ich eine Art Altar mit Messingkelchen, in denen Blüten schwammen, und eine goldene Buddhastatue, vor der einige Räucherstäbchen brannten. Das alles war so authentisch stimmig für mich, dass ich mehrere Tankas kaufte: einen Medizinbuddha, ein Reines-Land-Mandala und ein großes Lebensrad. Mit diesen drei aufgerollten Tankas unter dem Arm bat ich Pako, mir den Weg zurück zu zeigen.

Pako sagte: »Warte, ich gebe dir ein Tanka von mir für dich«, und er lief wieder weg, um kurz darauf mit einer handgemalten Postkarte zurückzukommen. Die überreichte er mir mit den Worten: »Für dich, damit du einem Freund schreiben kannst, der Glück braucht.« Ich sah sofort, dass Pako diese Karte selbst gemalt hatte, und fühlte mich reich beschenkt. Ich beschloss, sie später einmal jemandem zu schicken, der Pakos »Glück des Himalaya« wirklich brauchen könnte.



## Mit Geshe bei der Mala

Pako führte mich weiter durch die Gassen auf einer mir völlig unbekanntem Route in Richtung Ausgangspunkt, dachte ich jedenfalls.

Wir kamen zu einem kleinen Tempel mit einer weißen Stupa im Hintergrund. Pako sagte: »Ich warte hier, du gehst zum Weisen.« Wie schon den ganzen Tag begriff ich gar nichts und hörte auf Pako. Schon war ich in dem dunklen Eingang. Ich kam zu einer übergroßen Gebetsmühle und drehte sie einmal für zehntausend Gebete. Dann betrat ich einen dämmrigen Raum, in dem jemand auf einem Kerosinkocher Essen zubereitete. Er zeigte völlig unbeteiligt zur Seite und murmelte: »Geshe there, please!« Jetzt erst sah ich einen alten Mann in komplett verschlissener, roter Mönchsrobe, der in einer Ecke auf einem kleinen Teppich saß. Der alte Mönch saß da am Rand der Kochdunstschwaden und hatte in der einen Hand eine kleine Glocke und in der anderen eine Perlenkette.

Das musste wohl der weise Geshe sein. Ich bückte mich und setzte mich zu ihm, irgendwie parallel zu dessen einladendem Lächeln, und so saß ich einfach vor ihm. Er bimmelte mit der einen Hand die kleine Glocke, und mit der anderen zählte er die Perlen. Dann schaute er mich an: »Mein Freund, deine Frage, bitte.«

Überwältigt von den vielen Eindrücken auf alle meine Sinne, war ich

es kaum selbst, der da sprach, als ich spontan fragte: »Was ist der Sinn meines Lebens?«

Er bimmelte, er rasselte mit der Perlenkette, er sagte: »Achtung!« Dann berührte er mit seiner Hand und der Perlenkette meine Haare und flüsterte: »Das!« Im nächsten Moment saß er wieder wie ein Buddha vor mir und fragte freundlich: »Wer will den Sinn wissen?«

Ich dachte, ich hätte seine Frage verstanden, und antwortete: »Ich will ihn wissen.« Er hielt Glocke und Perlenkette in seinem Schoß auf den gekreuzten Beinen und fragte nochmals: »Wer fragt?« Jetzt hatte ich verstanden und sagte: »Oh, sorry, mein Name ist Korai.« Er verneigte sich und hielt mir dabei seine Perlenkette auf seinen beiden Händen hin, dabei sagte er: »Namaste, Korai, ich gebe dir diese Mala, und du kannst die Antwort auf deine Frage in ihren 108 Perlen finden.«

Mir kam es vor, als würde er mir seinen ganzen Besitz geben wollen, und ich fühlte mich etwas beschämt. Deshalb fragte ich: »Danke, was kostet das?« Er verneigte sich wieder mit seiner Glocke in Händen und gab mir zur Antwort: »Großer Wert, kein Preis. Du bist ein Freund von Pako.« Dabei lächelte er so ehrlich, so nett, so, als wäre er mein engster Vertrauter. Dann sagte er: »Korai, triff Geshe Thubten Ngawang in Hamburg, und du kannst die Mala studieren.« Etwas

verwirrt verneigte ich mich zum Abschied mit »Namaste« und ging zurück vor das Haus.

Im Tageslicht der Gasse schaute ich mir die Mala an, die ich gerade von dem alten Weisen Geshe geschenkt bekommen hatte. Ich zählte die Perlen, es waren 108 braune Perlen, sechs rote, drei grüne und am Verschluss sah ich nochmals zwei kleine rote. Ich legte die Mala wie eine Halskette um und hielt Ausschau nach Pako.

Der winkte aus einem Fenster im ersten Stock und deutete an, dass er gleich zu mir herunterkommen würde. Ich schaute die Mala genauer an. Die dunkelbraunen Perlen sahen aus wie Samenkörner mit unterschiedlicher Maserung.

Plötzlich stand Pako wieder vor mir und sagte: »Oh, du hast eine Mala bekommen. Du hast eine Lektion erhalten. Trage sie bitte nicht um den Hals, bis die Lektion abgeschlossen ist. Trage sie ums Handgelenk, wie Mönche es tun.« Sofort nahm ich die Mala von meinen Schultern und wickelte sie viermal um mein linkes Handgelenk. Pako war zufrieden und erklärte mir: »Diese Mala von Geshe ist vom Bodhibaum in Bodh-Gaya, wo der Buddha nach neunundvierzig Tagen Meditation erleuchtet wurde. Du kannst Antworten auf alle deine Fragen mit dieser Mala finden.«

Wow, dachte ich, dieser Pako, vielleicht könnte ich auch einmal etwas für ihn tun. Wir brauchten etwa zehn Minuten, bis wir den Parkplatz

erreicht hatten, wo unser Kleinbus stand. Zur Verabschiedung gab ich Pako noch einige Münzen und fragte ihn: »Pako, kennst du Geshe Thubten Ngawang? Ich soll ihn treffen.« Pako lachte: »Ja, er ist der Vorsitzende des Buddhistischen Tibetischen Zentrums in Hamburg, Germany, erleuchteter, guter Mann.«

Sechs Monate später begegnete ich dem tibetisch-buddhistischen Meister Geshe Thubten Ngawang im Tibetischen Zentrum in Hamburg. Das geschah durch eine besondere Fügung: Einer meiner Klienten, Bernd-Michael, erlebte während seiner schweren Krankheit, die nach ärztlicher Prognose austherapiert war, ein unerklärliches Wunder und wurde vollkommen symptomfrei und gesund. Auch die Uniklinik konnte es nicht nachvollziehen und sprach von einer »Spontanremission«. Der Klient hatte eine gewisse Ahnung, was ihm geholfen haben könnte, hielt das aber für so exotisch, dass er es den Ärzten nicht sagte. Er hatte sich auf gewisse Rituale eingelassen, in deren Folge er wesentliche Entscheidungen traf, die sein Leben einschneidend verändert hatten. Kurz darauf waren alle Symptome verschwunden. Als er nach einigen Monaten immer noch gesund war, beschloss er, zum Dank für seine Heilung ein besonders geliebtes Schmuckstück aus seinem Privatbesitz für einen guten Zweck zu verschenken. Es handelte sich um einen klaren Saphir von 470 Karat. Dieses wertvolle



Juwel wollte er dem tibetischen Volk schenken.

Deshalb bat er mich, mit ihm gemeinsam eine Reise zum tibetischen Zentrum nach Hamburg zu machen, um dort den großen Saphir dem »Spiritual Director« Geshe Thubten Ngawang zu übergeben.

So kam es, dass wir gemeinsam den Stein in den Privatgemächern des Geshe überreichten. Eine Nonne übersetzte unsere Unterhaltung, und so konnte ich den Geshe von Pako grüßen und ihm die Geschichte erzählen. Der Geshe freute sich sehr und würdigte uns mit drei freundlichen Gesten: Er wollte den Stein an Seine Heiligkeit, den Dalai-Lama, übergeben, der ihn als Symbol des Dritten Auges in die große, im Bau befindliche Buddhastatue einbauen lassen könnte. Zweitens lud er uns zum Systematischen Studium des Buddhismus ein, und drittens legte er uns mit einer ehrwürdigen Verneigung einen weißen Seidenschal um.

So erlangte der Klient Bernd-Michael neue Heilung, so kam der Saphir zum

Buddha, so kam ich zum siebeneinhalbjährigen Studium der Philosophie unter der Ägide von Geshe Thubten Ngawang. Dabei wurde mir auch meine Frage, die ich dem Lama im Himalaya gestellt hatte, »Sinn meines Lebens«, beantwortet, wie der es angedeutet hatte. Danke, Pako!

Wesentliche Erkenntnisse erlangte ich dank dieser Fügungen durch Geshe Thubten Ngawang vom tibetischen Zentrum Hamburg. Das war nach meinem Dreijahres-Retreat genügend Motivation, die Perlen an der buddhistischen Mala zu beschreiben, was ich mit diesem Buch getan habe.





Die 108  
**PERLEN**  
der Mala

# 27 Perlen

## zur Überwindung der Ursachen des Leidens



### 1

## Die ERSTE PERLE erinnert an »Verblendung«

### Das Prinzip

Zu allen Zeiten und in allen Kulturen haben Menschen bestimmte Annahmen über die Welt und die Wirklichkeit gehabt, wir nennen es Paradigma. Und zu allen Zeiten und in allen Kulturen haben wir Menschen nach diesen jeweils gültigen kollektiven Annahmen gehandelt.

Wenn aber die Mehrzahl der Menschheit etwas Falsches für richtig hält oder etwas Richtiges für falsch, dann tragen alle die Folgen. Manchmal profitieren gewisse Gruppen davon, dass andere etwas Falsches denken. Nachhaltig betrachtet, schaden wir uns jedoch mit falschen Annahmen über die Wirklichkeit. Solange wir uns von gewissen Aspekten des Lichtes der Wirklichkeit blenden lassen, sind wir verblendet. Das ist schon vom Wort her das Gegenteil von Erleuchtung. Es wäre demnach erstrebenswert, dass wir die Welt verstehen lernen, wie sie wirklich ist, ohne Täuschung,

und ganz erwacht erkennen, »was die Welt im Innersten zusammenhält«. Darin liegt ein großer Appell an uns alle: Wache auf, erkenne, was wirkt, erkenne die Wirklichkeit, und handle dementsprechend! Entlarve falsche Paradigmen, lasse dir kein X für ein U vormachen. Sei weise, sei mutig und demütig.

### Die Wirkung

Wer die Erde für eine Scheibe hält, wird denken, dass die Sonne im Abendland in den Ozean eintaucht und nur mit Glück die stundenlange Reise ihrer Nachtmeerfahrt ungelöscht übersteht, um dann im Morgenland strahlend wieder aufzutauchen. Genau so dachte die Menschheit jahrhundertlang. Und heute?

Welche Nachtmeerfahrt halten wir für wahr und bauen ganze Wissenschaften darauf auf? Oh, gäbe es doch eine Möglichkeit, jetzt gleich aus dem großen Irrtum aufzuwachen und ge-

reinigten Geistes der Welt angemessen und mit allen Sinnen zu begegnen!

### Die positive Seite

Auf der Basis von Verblendung lassen sich gute Geschäfte machen. Der Intelligente vermag sich dumm zu stellen und unter Dummen als derengleichen zu erscheinen, umgekehrt funktioniert das niemals. Deswegen brauchen die Schafe auch einen Hirten.

### Wie Verblendung Probleme schafft

Die Welt ist voller Pannen, die uns herzlich lachen lassen, bis wir merken, dass wir selbst auch von ihnen betroffen sind. Es ist genauso wenig egal, ob in Nepal ein Muli umfällt, wie, ob bei mir zu Hause eine Dummheit geschieht. Die Folgen dehnen sich in die Welt hinaus aus. Warum also in die Ferne schweifen, wenn die Erkenntnis liegt so nah?

### Eine Fantasie

Wie täuschte sich die Taube, die über ein reifes Ährenfeld flog und das Rauschen und die Wellen im Getreide für den Ozean hielt. So berichtete sie es den anderen Tauben, und noch heute sind sie taub für die Wirklichkeit. Darüber lachen die erkenntnisreichen Vögel der Meere, die Lachmöwen.

## EINE GESCHICHTE

Einmal, lass es vor langer Zeit gewesen sein, wanderte ein europäischer Gärtner nach Übersee aus. Er kam nach langer Reise um das Kap Horn nach Patagonien und wurde dort in einem Dorf sesshaft, wo er eine kleine Landwirtschaft übernahm. Im ersten Frühjahr bearbeitete er das brachliegende Feld und säte mitgebrachte Kürbissamen aus. Schon im Sommer merkte er, dass die Patagonier seinen Hofladen kaum besuchten und sich äußerst zurückhaltend benahmen. Bis zum Herbst fand er keine Erntehelfer, obwohl die Menschen dort Landarbeit gewohnt waren.

Als er eines Tages selbst auf das Feld ging, beobachteten ihn schüchtern einige Augen aus der Ferne. Man tuschelte schon länger über die Ungeheuer, die zunehmend das Dorf bedrohten, seit der fremde Gärtner da war. Aber an diesem Tag geschah das Unglaubliche: Der Fremde ging, bewaffnet mit einem Messer, mutig auf das Feld, um mit den Ungeheuern zu kämpfen, und brachte sie zur Strecke, indem er ihnen den Hals durchschnitt und mit bloßen Händen die Eingeweide herausriss. Mit diesem Tag wurde der Europäer ein angesehener Mann in Patagonien. Und seither kennt man auch in Patagonien den Kürbis und pflanzt ihn an. Noch heute gibt es auf dem Dorffriedhof einen Gedenkstein mit der Aufschrift: »Hier ruht ein mutiger Wohltäter aus dem Abendlande«.

### Das Prinzip

Der Dualität, zu der der Hass gehört, entspringen zwei Kräfte: eine, die mehr will, die Gier, und eine, die weniger will, der Hass. Das Mehr oder Weniger bezieht sich dabei letztlich auf das Leben. Diese Kräfte kommen aus dem Geist und sind somit Gedanken, die sich gegen ein Zuviel oder ein Zuwenig richten. Der Hass will das Weniger, weil irgendetwas zu viel geworden ist. Das sicherste Mittel, dieses Zuviel abzuwenden, scheint, es zu vernichten. Im Unterbewusstsein eskaliert die geistige Hochrüstung so sehr, dass sie sich sichtbaren Ausdruck verschafft. Dabei richtet sich die zerstörerische Energie zuerst gegen den Hassers selbst und dann erst nach außen auf den zu vernichtenden Feind. Aus solchen Geisteskräften kommen Vergeltung, Rache und Genugtuung, die nicht mehr unterscheiden zwischen dem Täter und der Tat.

### Die Wirkung

Niemand wird mit vergiftetem Geist geboren, dieser wird allmählich von außen vergiftet. Das Hass-Gift setzt sich im Geist fest und ist kalt – im Gegensatz zur Wut, die heiß ist. Diese Kälte wirkt hochtoxisch auf den eigenen Geist und macht auch das Antlitz zur Fratze. Die Mischung aus Kontrollverlust und Zerstörungsenergie macht die Folgen so gefährlich für das Ganze.

### Die positive Seite

Es gibt nichts, was nur schlecht oder nur gut wäre – es kommt immer auf den Kontext an. Wenn in unserem Umfeld das Maß des Erträglichen überschritten wird, dann kann der Impuls des Hasses zur Zivilcourage werden. So wird gelegentlich ein gequältes Tier vor seinen Peinigern gerettet oder geschundenen Menschen Gerechtigkeit zuteil.

### Wie Hass Probleme schafft

Hass macht blöde, weil er die Menschen dazu bringt, ihre Intelligenz auf falsche Ziele zu richten. Und wer würde schon von einem Blöden nützliche Strategien erwarten? Leider ist diese Geistesunzulänglichkeit in ihren Ausmaßen schier unbegrenzt und auch noch ansteckend. So wird aus dem Baum der Blödheit leicht ein Wald der Idiotie.

## Eine Fantasie

Wie täuschte sich der Räuber, als er im Wald einem furchtlosen Mönch begegnete. Mit Gezeter und Drohbärde stellte er sich dem Pilgerer in den Weg und schrie: »Stehen bleiben, oder du bist erledigt!« Der Mönch aber lächelte und sagte: »Ich bin schon lange stehen geblieben, du bist es, der noch rennt.« Der Räuber vergaß darüber seinen Hass und wurde Schüler des Mönchs.

## EINE GESCHICHTE

Einmal, lass es vor langer Zeit gewesen sein, gab es einen japanischen Krieger, der wegen seiner hassvollen Tira-den berüchtigt war. Sein Name war Miamoto Musashi, und niemand war vergleichbar böse und mutig zugleich. Ebendieser hasserfüllte Kämpfer entdeckte später ganz andere meisterliche Talente in sich. Er wurde zu einem berühmten Schriftsteller, zu einem begnadeten Kalligrafen und Maler, und er hinterließ der edlen Kaste der Samurai ein Ethik-Leitbild (Bushido), das auch heute noch die Etikette und Kultur der Edelleute bestimmt.

Die neun Regeln des Miamoto Musashi lauten:

1. Habe nie arglistige Gedanken.
2. Achte auch das Geringe.
3. Erkenne auch das Unsichtbare.
4. Lerne, Dinge auf den ersten Blick zu durchschauen.
5. Lerne, Gewinn und Verlust zu unterscheiden.
6. Studiere viele Berufe.
7. Mache dich vertraut mit vielen Tätigkeiten.
8. Halte dich nicht mit nutzlosen Beschäftigungen auf.
9. Folge unablässig deinem Weg.

### Das Prinzip

Auch angenehme Erlebnisse haben einen Makel, sie sind leider endlich. Viele Rauscherlebnisse enden mit einem Völlegefühl oder einem Kater. Dann will unser Geist nur noch eins: raus aus dem Leiden. Daraus entwickelt sich wie automatisch die nächste Strategie, um eine neue Zufriedenheit zu erreichen. Dieses stetig vorhandene Streben nach Wohlbefinden treibt uns manchmal zu erstaunlichen Kompensationen. Es ist, als käme die Begierde nie zur Ruhe und suchten wir immer neue Kicks, Thrills und Hypes. Dazu eignen sich besonders geistlähmende Tätigkeiten wie dämliches Magazinslesen oder sinnloses Fernsehgucken, aber auch zweckfreies Kreuzworträtseln oder übertriebene Schönheitspflege. All dies und mehr entspringt der Gier nach vermeintlichem Glück. Leider hat diese Art Glück einen Makel: seine Endlichkeit. Wie wunderbar wäre es, wenn es ein wirkliches Glück gäbe, eines, das nachhaltig wirkt und bleibt!

### Die Wirkung

Es gibt keinen Weg zum Glück – Glück ist der Weg! Dieser Weg ist erprobt, andere sind ihn vor uns gegangen und haben das bestätigt. Glück ist möglich, über diesen Körper hinaus, in anderen Zeiten, in neuen Welten, in großer Liebe zum Ursprung allen Seins. Dass es so etwas wirklich gibt, kann man sehen: Es steht den Glücklichen ins Gesicht geschrieben, und man hört es daran, wie sie reden, und besonders, wie sie über sich selbst lachen.

### Die positive Seite

Es gibt eine Grundbegierde nach unendlichem Glück, gepaart mit der Bereitschaft, den Weg dahin auch einzuschlagen. Diese Anlage hat nicht jeder, aber wer sie hat, ist mit altruistischem Erleuchtungsgeist gesegnet und vielleicht bereit, ihn zu kultivieren. Zugegeben, es ist kein einfacher Weg, aber er lohnt sich. Was man dazu braucht? Dankbares Bewusstsein für das Leben, fröhliche Klarheit über sich und die Welt, ein liebevolles Menschenbild und eine gute Portion Humor für die eigenen Fehlschläge bei dem Versuch, das Glück immer wieder neu zu verwirklichen.

### **Wie Gier Probleme schafft**

Es gibt zwei große Katastrophen im Leben eines Menschen: die unerfüllten Wünsche und die erfüllten Wünsche. Beide sind gleichermaßen schlimm, denn sie führen nur zu leicht zu Verdross. Die Lösung scheint einfach: Sei begierdefrei, und du kannst wahrhaft glücklich sein. Aber genau das ist das Problem, denn das können offenbar nur die Profis, die Mönche. Die aber können es!

### **Eine Fantasie**

Wie täuschte sich der junge Bauer, der sich drei Ernten im Jahr wünschte und dem das vom Himmel erfüllt wurde! So nahm die Katastrophe ihren Lauf. Erst verlor er über die Arbeit den Bezug zu seiner Familie, dann kamen die Jahre der ausgelaugten Böden, und schließlich wünschte er sich nur noch eine Ernte. Aber darüber war er alt geworden und konnte den Umschwung nicht mehr mitmachen.

### **EINE GESCHICHTE**

Einmal, lass es vor langer Zeit gewesen sein, gab es einen indischen König, der wollte seinen einzigen Sohn vor allen leidvollen Erfahrungen schützen und ließ ihn am Hof von schönen Mätressen bedienen und von den besten Lehrern ausbilden.

Der Sohn war von außergewöhnlicher Begabung und zeigte in Kunst und Wissenschaft meisterliche Talente. Die Weisen des Landes hatten diesem Prinzen zwei Bestimmungen vorausgesagt, entweder ein Leben als weiser König Indiens oder ein Leben als spiritueller Führer der Welt.

Im Alter von 29 Jahren erkannte Prinz Siddartha Gautama die Leidhaftigkeit des Daseins und machte sich auf die Suche nach einem Weg zu Erkenntnis und Leidfreiheit. Er entsagte allen Begierden und legte tiefgreifende Gelübde ab, die zur Vervollkommnung nötig waren. So wurde er zum edelsten Vorbild für alle Glücksverwirklicher, die ihm als Erwachtem, dem »Buddha«, folgen. Bis heute ist die Linie ununterbrochen und wird von seinen Nachfolgern in aller Welt durch Erkenntnis und Übung verwirklicht.

# 27 Perlen

## zur Kultivierung von Klarsicht und Befreiung



# 28

Die **ACHTUNDZWANZIGSTE PERLE**  
erinnert an »Erkenntnis der Wirklichkeit«

### Das Prinzip

Sobald wir erkennen, dass es viel Wichtigeres für uns gibt, etwas, was uns tief im Herzen berührt, weil es echte Bedeutung für unsere gesamte Existenz hat, dann wird manches, womit wir uns bis dahin zerstreut haben, auf einmal ganz wertlos. Dann erkennen wir, dass der Prozess des Loslassens alter Ansichten oder Handlungen in Wirklichkeit bedeutet, zu wachsen. Wir wachsen aus etwas heraus, um in etwas viel Bedeutenderes hineinzuwachsen. So entwickeln wir uns auf natürliche Weise zu immer neuen, höheren Erkenntnissen. So verfeinern sich die Sinne und die Ansichten über die Wirklichkeit und das eigene Dasein. Und warum sollte das mit zunehmendem Alter aufhören?

### Die Wirkung

Das Juwel der wahren Erkenntnis ist im Tempel unseres Körpers geboren und kann dort zu voller Strahlkraft heranreifen, wenn wir es würdigen und pflegen. Ein Bergwerk ist natürlich immer viel größer als die Juwelen darin. Aber das Schürfen lohnt sich. Zugegeben, das kann anstrengend sein, aber die Schätze, die dabei zutage kommen, steigern nicht nur das eigene Glück, sie sind ein immenser alterozentrierter Beitrag zum Wachstum aller Wesen, die in der Folge davon auch auf Entdeckungsreise gehen wollen. »OM MANI PADME HUM« (sanskritisch: Juwel im Lotos geboren)

### Die positive Seite

Buddha sagte seinen Schülern: »Sei dir selbst ein Licht.« Und seine Schüler verstanden diese Botschaft so: Folge niemals blindlings den dicksten Büchern oder den umschwärmtesten Lehrern, ohne ihre Lehren auf Wirklichkeit überprüft zu haben. Frage



dich: Was würde ein Weiser, ein Erleuchteter, ein Adept, ein Meister dazu sagen? Wenn auch die alle sagen, es stimmt, dann ist es Wirklichkeit, und du kannst der Erkenntnis folgen.

### **Wie Erkenntnis der Wirklichkeit Befreiung schafft**

Alles hat einen Urgrund, eine Ursache, eine Wirklichkeit. Die Welt verstehen, wie sie ist, das ermöglicht uns angemessenes Verhalten zum Besten des Ganzen. Das kann natürlich niemandem immer gelingen, aber allein der Versuch bewirkt schon Wunder! Darum sage keiner: »Es geht ja gar nicht.« Versuche es, und die Welt beugt sich zum Besseren.

### **Eine Fantasie**

Wie wunderten sich die Leute, als ein Philosophie-Professor einen alten Eremiten bat, an der Universität zu lehren. Dieser alte Mönch hatte wirres weißes Haar, trug einen altmodischen Mantel und eine verbogene Brille, als er zum ersten Mal vor die Studenten trat. Schnell wurde deutlich, dass er mehrere Sprachen fließend sprach und äußerst geschickt war im Umgang mit schwierigen Themen. So wurde er in kurzer Zeit ein geachteter Lehrer, den Schüler und Professoren respektvoll »Meister« nannten.

### **EINE GESCHICHTE**

Einmal, lass es vor langer Zeit gewesen sein, fanden Archäologen das Grab eines mumifizierten Herrschers, der an einer Halskette eine eiserne Brosche trug. Dieses filigrane Symbol war kunstvoll und präzise gearbeitet und hatte zwei Kammern. In der einen war ein Edelstein eingefasst, die andere Kammer war leer. Lange Zeit glaubte man, dass der Stein aus der zweiten Kammer verloren gegangen war. Man hielt diese Brosche für ein Schmuckstück, das der Herrscher als Zeichen seiner Macht getragen hatte. Eines Tages entdeckte ein Forscher zufällig, dass diese Brosche wohl kein Schmuck gewesen war, sondern etwas besonders Elitäres, was nur den Herrschern zugänglich war: Wenn man die freie Kammer mit dem natürlichen Element Nickel befüllte, wurde die Brosche zu einer Batterie, aus der Gleichstrom floss. Ob man also vor so langer Zeit schon ...?

### Das Prinzip

Der Dualität entspringen je zwei Geisteskräfte, solche, die »makelbehaftet« sind, und solche, die »edel« sind. Die makelbehafteten führen in niedere Bewusstseinsbereiche, während die edlen zu den höheren Bereichen leiten. Die erstrebenswerte Richtung der Entwicklung ist natürlich die, die den Aufstieg zum Ziel hat. Sicher ist es nicht jedermanns Sache, den Weg aufwärts zu wählen, weil dieser auch steil und anstrengend sein kann. Das ist wohl vielen auch Grund genug, lieber den ebenen Weg zu wählen, der angenehm ist, aber im Kreis verläuft. Wer Lust auf einen Waldspaziergang hat, der braucht dafür keine Übung. Wenn aber einer beseelt ist von der Entwicklung zu höherer Vervollkommnung und einen Berg besteigen möchte, dann sollte er dafür trainieren und sich beraten lassen, ja, sogar eine kundige Begleitung kann hilfreich sein, um nicht in die Irre zu gehen. Wir haben die Wahl: makelbehaftet oder edel.

### Die Wirkung

Wie schade, wenn einer im Tal zwischen zwei Bergen geboren wurde und ein Leben lang nur gegen die Berge schaut, obwohl er sein Glück hinter den Bergen gefunden hätte. Wie sinnvoll für die ganze Welt, wenn derselbe Mensch sein Tal eines Tages verlässt und sein Glück hinter den erschauten Gipfeln findet. Es ist der Weg aus dem Tal des Hasses in die Weite des Mitempfindens.

### Die positive Seite

Diese Welt braucht mehr Mitempfinden, besonders unseres! Dies ist wörtlich zu nehmen, denn in jedem Wesen kann die wahre Buddhanatur erkannt werden. Dies bedeutet weder, Mitleid zu haben, noch bedeutet es, zu verzeihen. Gewisse Taten sind unverzeihlich, doch bleibt der Täter ein Wesen der Natur. Mitleid verdoppelt den Schmerz, Mitempfinden verbessert eine Situation.

## Wie Mitempfinden Befreiung schafft

Wer wagt es nicht, den Traum von einer besseren Welt zu träumen? Doch wer davon träumt, der sollte endlich aufwachen und handeln! Wie wäre es, wenn es mehr Mitempfinden gäbe, beispielsweise für all die geschundenen fühlenden Wesen, die wir essen oder verarbeiten? Aber wo beginnen? Wenn du eine Familie hast, beginne da, mehr Mitempfinden zu leben!

## Eine Fantasie

Wie wunderten sich die Leute, als einer einen Karpfen kaufte, um ihn in seinen Gartenteich zu setzen, nur, um sich daran zu erfreuen. Später kaufte er einen kleinen zotteligen Esel, um damit auf Pilgerreise zu gehen. Und überall kam er wegen des Esels mit Menschen in angenehme Gespräche. Kinder streichelten das Tier und lachten vor Freude. Als er eines Tages eine Hühnerschar kaufte, um sie in Hof und Wiese scharren zu lassen, da wunderte man sich nicht mehr, da galt er längst als ein bisschen verrückt.

## EINE GESCHICHTE

Einmal, lass es vor langer Zeit gewesen sein, wollte ein Unternehmer seine Mitarbeiter als eine große Familie ansehen. Aber die alltägliche Praxis ließ ihn daran scheitern. Irgendwann verbrachte er einige Tage in einem Kloster in der Stille der Mönchsgemeinschaft. So, genau so, hatte er sich seine Firmenfamilie auch vorgestellt, aber wie schufen die Mönche diese Atmosphäre des gegenseitigen Respekts und der gemeinsamen Interessen? Zum Abschied stellte er dem Kloostervorsteher diese Frage: »Ehrwürdiger Abt, ich bin mit meiner Idee gescheitert, obwohl ich meine Leute um deren Vertrauen gebeten habe, obwohl ich die Probleme des Managements von den Werk tätigen fernhalte und obwohl meine Türen immer für alle in der Firma offen stehen. Was machst du hier im Unternehmen ›Kloster‹ anders?« Der Abt lächelte ihn an und sagte: »Ich schenke den Mönchen mein Vertrauen. Jeder hier weiß, wenn er ein Problem hat, haben alle ein Problem, oder es ist keins. Und keiner darf meine Tür öffnen, ohne mir seinen Lösungsvorschlag vorzutragen. Ansonsten mache ich es ähnlich wie du.« Der Unternehmer war verwirrt und fragte: »Ist das alles?« Der Abt schaute ihn jetzt etwas strenger an und sagte: »Nein, eines musst du noch wissen. Ich liebe jeden meiner Mönche mit seinen Eigenarten.«

### Das Prinzip

Die allgemeinste Erfahrung, die wir Menschen machen können, ist die des Leidens. Überall zeigen sich Unzulänglichkeiten, es gibt keine Ausnahme. Niemals erfahren wir restlose Erfüllung, obwohl sich doch jeder gerade danach sehnt und alle Bemühungen in diese Richtung gehen. Leiden ist unumgänglicher Bestandteil des Lebens. Dreifach kennen wir das Leiden an unerreichter Erfüllung: Da wäre zuerst das offensichtlichste Leiden in Form von Schmerzen, Unwohlsein oder unangenehmen Begegnungen. Bezogen auf unseren Körper stehen dafür Alter, Krankheit und Tod. Seelisch gesehen bedeutet Leiden in diesem Zusammenhang Gefühle wie Sorge, Verzweiflung, Angst, Depression, Ärger und Trauer. Der zweite Mangel an Erfüllung ist schon weniger deutlich, aber doch jedermann bekannt: Es sind fortwährende Mühe und Plage, Anstrengungen, Arbeit und Belastungen, die zur Alltagsbewältigung gehören. Drittens kommt der Wunsch nach Erfüllung noch subtiler daher: Aus dem ruhelosen Streben nach Erfüllung entstehen Sehnsüchte nach Neuem, Besserem, Schönerem. Und so sind wir ununterbrochen auf der Suche nach Erfüllung, aber ein letztes Quäntchen scheint uns stets von wirklicher Erfüllung zu trennen.

### Die Wirkung

Der erwachte Buddha leugnet keineswegs, dass es auch schöne Erlebnisse und beglückende Erfahrungen gibt. Doch er erkennt auch, dass es in der Wirklichkeit einen universalen Aspekt des Leidens gibt: Vergänglichkeit! Das bedeutet, dass trotz aller Bemühungen und Erfolge die Ergebnisse nur eine relative Bedeutung haben. Es gibt eben diesen Wermutstropfen, der dem glücklichsten Augenblick seine Vollkommenheit nimmt. Nichts ist beständig. Man muss kein Buddha sein, um die Tatsache des Leidens als Wirklichkeit zu erkennen. Manch einer mag enttäuscht sein, wenn er erkennt, worin unsere negativen Erfahrungen auf keinen Fall begründet sind. Es ist nicht die Gesellschaft, es sind nicht die schlechten Zeiten und auch nicht der unmögliche Chef und kein böser Nachbar. Die Ursachen dessen, was wir mangelnde Erfüllung nennen, liegen in uns selbst und nur in uns selbst!

### Die positive Seite

Wer die Ursachen für etwas kennt, der kann angemessen handeln. Wir sind von Natur aus mit Gestaltungsmöglichkeiten ausgestattet. Wir können erkennen, üben, handeln, Einfluss nehmen und etwas ändern. Im konkreten Schicksalsfall heißt das, die Fesseln des Seinwollens und des

Habenwollens abzustreifen, um frei zu werden. Das Ende der Ursachen ist das Ende des Leidens und die Gesundheit durch Erfüllung.

### **Wie Erfüllung Befreiung schafft**

Bedeutet das denn nicht Verzicht auf all das, was uns gerade lieb und teuer ist? Die Antwort lautet: Ja! Aber wir tun es gern, wenn wir aufwachen aus unseren Illusionen über die Wirklichkeit. Wir geben das Anhaften an etwas auf, was wir ohnehin nie festhalten konnten, weil es vergänglich ist, und machen Platz für das Wachstum zu wirklichem Glück. Ist das vollständig erreicht, dann ist »Nirwana« erreicht, das große Erlöschen der Geistesgifte Gier, Hass und Nichtwissen. Damit verschwindet zugleich die Ursache des Leidens, und die Erfüllung ist erreicht. Es ist die Freiheit von Leid, Kummer und Angst. Die Erwahten aller Zeiten beschrieben es als »das selige Zur-Ruhe-Kommen«, »das reine Land«, »das unbeschreiblich Feine«, »der eine Geist« und mit ähnlich mystisch-poetischen Begriffen.

### **Eine Fantasie**

Wie wunderten sich die Leute, als ein Fischer mit Strohhut in der Mittagssonne auf seinem Boot saß und Pfeife rauchte. Stattdessen könnte er noch einmal hinausfahren und ein Netz voller Fische fangen. Auf die Art könnte er seinen Reichtum vergrößern und irgendwann ein zweites Boot kaufen und andere für sich arbeiten lassen.

Und irgendwann könnte er schon mittags entspannt in der Sonne liegen und Pfeife rauchen.

### **EINE GESCHICHTE**

Einmal, lass es vor langer Zeit gewesen sein, hatte ein deutscher Zen-Mönch seinen japanischen Zen-Lehrer zu Besuch. Er zeigte ihm einige Sehenswürdigkeiten in seiner Stadt. Dabei ging der Zen-Meister in seiner schwarz-weißen Mönchsrobe neben ihm her und zog so manchen Blick auf sich. So kamen sie in eine wunderschöne christliche Kirche, in die andächtige Stille des hohen Kirchenschiffes. Der japanische Zen-Meister empfand wohl die meditative Kraft des Domes zu Ehren Gottes und setzte sich in eine der hölzernen Kirchenbänke. Wie er es gewohnt war, kreuzte er die Beine zum Lotossitz und saß dort aufrecht und still mit halb geöffneten Augen. Da kam ein kleines Mädchen zu ihm und schaute ihn mit großen Augen an, dann fragte sie: »Bist du der liebe Gott?«

Der Zen-Meister lächelte das Mädchen an, verneigte sich mit zusammengelegten Händen in ihre Richtung und sagte in herzlicher Erfüllung: »Nein, aber ich bin ein Freund von ihm.«

(gewidmet Rei Shin Bigan Roshi)



Malas, die Gebetsketten mit 108 Perlen, gehören von alters her zur buddhistischen Philosophie.

**Sie besitzen eine tiefe spirituelle und philosophische Bedeutung: Jede ihrer PERLEN steht für eine Erkenntnis auf dem Weg zur Erleuchtung.**

Der erfahrene Zen-Praktiker Korai Peter Stemmann bringt Ihnen all diese Einsichten in unterhaltsamen und gehaltvollen Lektionen lebendig nahe – von Neid zu Mitfreude, von Ziellosigkeit zu Zielverwirklichung und von Herrschsucht zu Wertschätzung. Dieses Buch stellt eine umfassende Einführung in den zeitlosen Buddhismus dar, kann aber auch immer wieder auf einer zufälligen Seite aufgeschlagen werden, um eine erhellende Einsicht zu erlangen.