

Der Elefant,
der das Glück vergaß

AJAHN BRAHM

Der Elefant,
der das Glück vergaß

BUDDHISTISCHE GESCHICHTEN,
UM FREUDE IN JEDEM MOMENT
ZU FINDEN

Aus dem Englischen übertragen
von Karin Weingart

L o t o s

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



Verlagsgruppe Random House FSC® No01967
Das für dieses Buch verwendete
FSC®-zertifizierte Papier *Munken Premium*
liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

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

ISBN 978-3-7787-8251-4

Erste Auflage 2015
Copyright © 2014, by Buddhist Society of Western Australia
Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 2015
by Lotos Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.
Redaktion: Kristof Kurz
Einbandgestaltung: Christine Klell, Wien,
unter Verwendung eines Motivs von Aliaksei
Herstellung: Helga Schörnig
Satz: Leingärtner, Nabburg
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

www.ansata-integral-lotos.de

INHALT

VORWORT	11
DER BEHÄLTER UND DIE INHALTE	13
WAS WIR WIRKLICH WOLLEN	14
OH SHIT!	17
PO-SITIVE VERSTÄRKUNG	18
DER POLITIKER IM BRUNNENSCHACHT	19
KAMELFRESSE	22
DER GESPRUNGENE BECHER	25
DIE FABEL VON DEN ZWEI HÜHNERBAUERN	27
IHR FOTOALBUM	28
DIE LÖSCHTASTE DRÜCKEN	30
GUT? SCHLECHT? WER WEISS DAS SCHON?	32
DER TAXIFAHNER, DER SICH VERFUHR	34
KRIMINELLE GIBT ES NICHT	35
DAS STIGMA PSYCHISCHER ERKRANKUNGEN	37
DIE ERLAUBNIS ZU STERBEN	38

EIN BUDDHISTISCHER WITZ	39
ALTE MÖNCHE LÜGEN NICHT	40
DER WICHTIGSTE FINGER	47
DIE ANGST BESCHREIBEN	48
EIN KÜSSCHEN – UND ALLES IST WIEDER GUT	51
DAS TSUNAMI-KROKODIL	52
SCHATZ, WO SIND DIE KINDER?	53
DIE MAUSEFALLE	55
WIE MAN EIN LOB ANNIMMT	58
DIE FÜNFZEHN-SEKUNDEN-REGEL	60
DIE SANDWICH-METHODE	61
AM BESTEN 70 PROZENT	63
SCHRAUBEN SIE IHRE ERWARTUNGEN RUNTER	64
DREI MEINER UNVERGESSLICHSTEN FEHLEISTUNGEN	66
DIE LETZTE FRAGE	68
DIE VORTEILE, DIE ES HAT, BEI EINER FLUGZEUGEXPLOSION UMS LEBEN ZU KOMMEN	71
SOLL ICH ODER SOLL ICH NICHT?	72
FRAGEN SIE DEN HUND	74
SICH KÜMMERN, NICHT HEILEN	76
MILCH UND KEKSE	78
DIE SCHULDGEFÜHLE DES KLINKENPUTZERS	80

DIE TRAUERIGE GESCHICHTE VON DER LEBENSMÜDEN SPINNE	82
DAS GEHEIMNIS EINER GLÜCKLICHEN EHE	85
GESEGNETES WASSER	87
DIE GEFAHREN DER TRUNKENHEIT AM STEUER ...	89
HEILIGE SCHEISSE	91
DIE URSPRÜNGE DES MATERIALISMUS	93
KIT-CAT	96
EIN HUNDERETREAT	99
EINE WUNDERBARE GESCHICHTE VOM ÜBERNATÜRLICHEN	101
MEINE REISE IN DEN HIMALAJA	105
JEMAND SIEHT DICH IMMER	107
WIE EIN SCHÜLER LERNT, ÜBER BELEIDIGUNGEN ZU LACHEN	110
VON DEN EXPERTEN LERNEN	111
ANDEREN ETWAS ZU GEBEN ÜBERWINDET DEPRESSIONEN	114
DAS TIEFE LOCH	116
WANN DARF MAN DIE UNWAHRHEIT SAGEN?	117
WARUM WIR LÜGEN	118
DIE AFFEN UND DER AFFENGEIST	121
LASST DIE BANANE LOS	126
MAMI, ICH GEHE	128

HINTERM HORIZONT	130
DER ERSCHROCKENE WASSERBÜFFEL	131
DER FALL DER VERSCHWUNDENEN HARLEY	133
AUF DEM FENSTERSIMS	135
DAS REGAL IM WOHNZIMMER MEINER MUTTER	136
DIE KATZE	139
DER GENERAL MIT DEN DISZIPLINIERTESTEN SOLDATEN	141
DIE MACHT DER FREUNDIN	142
JEDEN MORGEN ZWANZIG PUSH-UPS	144
DIE WEISHEIT EINES BÄUCHLEINS	145
DIE URSACHE VON STRESS	147
EIN HALBES BLATT PAPIER	149
GLÜCK GEHABT!	151
DEN HÄSSLICHEN FROSCH KÜSSEN	153
WIE MAN NICHT BETEN SOLLTE	155
DER NÄCHSTE WINTER	158
DER ELEFANT, DER DAS GLÜCK VERGASS	160
STIMMEN HÖREN	163
GEGEN JEDE WAHRSCHEINLICHKEIT	166
DAS WUNDER	168
EINE GÖTTLICHE INTERVENTION	171
DER ALLESWISSER	174

DIE GESCHICHTE VON DEN ZWEI MANGOBÄUMEN	175
WIE MAN IN DEN GENUSS EINER MANGO KOMMT	177
VERBOTENE FRÜCHTE	178
DER TYRANN	180
BÜROKRATISCHE TYRANNEN	182
TYRANNEI IN DER VORSTANDSETAGE	184
ICH BIN NICHT GUT GENUG	186
ICH WAR SCHON IMMER GUT GENUG	188
DER ANRUFBEANTWORTER	189
SIE HABEN DAS RECHT, NICHT GLÜCKLICH ZU SEIN	190
DIE GLÜCKSLIZENZ	191
WIE HOCH IST IHR (MARKT-)WERT?	193
DIE MACHT DER STILLE	195
INNERE STILLE	198
WOHLTÖNENDES SCHNARCHEN	200
DIE ZWISCHENMOMENTE	202
MENSCHENWESEN ODER MENSCHENGEHER?	203
DON'T WORRY, BE HOPEY!	205
GAST, NICHT EIGENTÜMER	207
NICHT NUR ACHTSAM, SONDERN GÜTIG ACHTSAM	208

DER WOHLMEINENDE GELDAUTOMAT	211
GÜTIGE ACHTSAMKEIT UND STILLE	212
KEINE ANGST	215
DER SARG	217
GÜTIGE GEISTER	220
DER SCHOTTISCHE NEBEL	223
VERBEUGEN	225
DER GOTTESBEGRIFF IM BUDDHISMUS	228
DIE ERLEUCHTUNGSSHOW	229
DIE SPEISEKARTE	233
LIZENZ ZUM GLÜCKLICHSEIN	235
ÜBER DEN AUTOR	236

VORWORT

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

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

DER BEHÄLTER UND DIE INHALTE

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

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

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

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

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

Dann sprach ich weiter.

Ich erklärte ihm, dass man vielleicht Buddhastatuen in die Luft jagen, buddhistische Tempel niederbrennen oder sogar buddhistische Mönche und Nonnen töten könne – all das ja. Dass aber jemand den Buddhismus zerstört, würde

ich nie zulassen. Spülen Sie meinetwegen eines unserer heiligen Bücher das Klo hinunter; aber ich werde niemals zulassen, dass sie das auch mit Versöhnlichkeit, Friedfertigkeit und Mitgefühl machen.

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

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

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

Bücher können wir wieder drucken, wir können neue Tempel und Statuen errichten und sogar neue Mönche und Nonnen ausbilden. Wenn wir aber der Liebe zu anderen und uns selbst verlustig gehen und Gewalt an ihre Stelle tritt, dann wird die ganze Religion die Toilette hinuntergespült.



WAS WIR WIRKLICH WOLLEN

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

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

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

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

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

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

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

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

»Schnauze!«, bellte ihn der Einbrecher an.

»Im Schrank da sind Lebensmittel. Bedien dich.«

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

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

»Warum sollte ich denn die Polizei alarmieren?«, fragte der Abt gelassen. »Die Spenden sind doch gerade dafür da, armen Menschen wie dir zu helfen. Und das Essen habe ich dir selbst angeboten. Was solltest du also gestohlen haben? Geh in Frieden.«

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

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

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

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

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

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

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



OH SHIT!

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

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

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

Einige Stunden nachdem ich meinem Publikum diesen großartigen Ratschlag erteilt hatte, bin ich auf einer Raststätte tatsächlich in einen Hundehaufen getreten. Und mein Fahrer, der die brillante Metapher ebenfalls gehört hatte,

war nicht bereit, mich wieder ins Auto zu lassen, bevor ich mir nicht auch noch die letzte Spur von der Sandale gekratzt hatte. Mein schönes Hundehaufen-Gleichnis schien ihm buchstäblich am Allerwertesten vorbeizugehen. Tja, so ist das heute eben. Die meisten Leute leben fernab der Natur in kleinen Wohnungen und haben keinen Garten mehr, in dem sie Mist in Obst verwandeln können.



PO-SITIVE VERSTÄRKUNG

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

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

Er oder einer seiner Mitarbeiter führte den Hund auf der Straße zu einem Baum oder kleinen Rasenstück und wartete, bis das Tier sich entleert hatte. Dann gab er entzückte Schreie von sich, machte Luftsprünge, reckte begeistert die

Faust, führte ein Freudentänzchen auf und stimmte eine fröhliche Melodie an. Manchmal schlug der Trainer sogar ein Rad. Kurzum, er legte allerhöchsten Enthusiasmus an den Tag und feierte die Exkremete des Hundes mit einem Elan, der seinesgleichen suchte. Und es funktionierte! Der Hund spürte, dass er da jemanden sehr, sehr glücklich gemacht hatte. Und innerhalb von drei Tagen verrichtete er sein Geschäft nur noch draußen. So gut wirkt die positive Verstärkung selbst bei Tieren.

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



DER POLITIKER IM BRUNNENSCHACHT

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

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

»Hilf mir«, verlangte dieser.

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

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

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

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

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

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

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

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



Ajahn Brahm

Der Elefant, der das Glück vergaß

Buddhistische Geschichten, um Freude in jedem Moment zu finden

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 240 Seiten, 13,5 x 21,5 cm
3 s/w Abbildungen
ISBN: 978-3-7787-8251-4

Lotos

Erscheinungstermin: April 2015

Liebe, Weisheit, Erkenntnis – ein Geschenk, das Herz und Seele berührt

Niemand versteht es so gut, tiefe buddhistische Weisheit auf humorvolle und unterhaltsame Art zu präsentieren, wie Ajahn Brahm. Neun Jahre nach seinem SPIEGEL-Bestseller Die Kuh, die weinte präsentiert er neue Geschichten, die alltagspraktisches Lebenswissen bieten, ohne jemals belehrend zu wirken. Dabei schöpft der weltberühmte Mönch aus eigenen Erfahrungen, Erzählungen seiner Schüler, bekannten Anekdoten und alten Märchen, denen er eine überraschende neue Wendung verleiht. Mit großer Leichtigkeit und unnachahmlichem Charme vermittelt er zeitlos gültige Weisheit, die im Innersten berührt und einen ganz neuen Blick auf das eigene Dasein schenkt. Ein Buch, das lauthals zum Lachen bringt und auch zu Tränen rührt – für alle Menschen, die auf der Suche nach einem glücklichen Leben sind.