

AJAHN BRAHM

# Die Kuh, die weinte

BUDDHISTISCHE GESCHICHTEN  
ÜBER DEN WEG ZUM GLÜCK

Aus dem Englischen übertragen  
von Martina Kempff



*L o t o s*

## INHALT

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

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

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

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

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

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

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

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

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