



Der Weg Des Bogens

Coelho, Paulo

Published: 2008

Type(s): Short Fiction

Source: <http://paulocoelhoblog.com/internet-books/>

About Coelho:

The Brazilian author PAULO COELHO was born in 1947 in the city of Rio de Janeiro. Before dedicating his life completely to literature, he worked as theatre director and actor, lyricist and journalist. In 1986, PAULO COELHO did the pilgrimage to Saint James of Compostella, an experience later to be documented in his book *The Pilgrimage*. In the following year, COELHO published *The Alchemist*. Slow initial sales convinced his first publisher to drop the novel, but it went on to become one of the best selling Brazilian books of all time. Other titles include *Brida* (1990), *The Valkyries* (1992), *By the river Piedra I sat Down and Wept* (1994), the collection of his best columns published in the Brazilian newspaper *Folha de São Paulo* entitle *Maktub* (1994), the compilation of texts *Phrases* (1995), *The Fifth Mountain* (1996), *Manual of a Warrior of Light* (1997), *Veronika decides to die* (1998), *The Devil and Miss Prym* (2000), the compilation of traditional tales in *Stories for parents, children and grandchildren*

(2001), Eleven Minutes (2003), The Zahir (2005), The Witch of Portobello (2006) and Winner Stands Alone (2009). Paulo Coelho is also a pioneer and has expanded his presence in the internet with his daily blogs in Wordpress, Myspace & Facebook. He is equally present in media sharing sites such as Youtube and Flickr, offering on a regular basis not only texts but also videos and pictures to his readers. From this intensive interest and use of the Internet sprang his bold new project: The Experimental Witch where he invites his readers to adapt to the screen his book The Witch of Portobello. Indeed Paulo Coelho is a firm believer of Internet as a new media and is the first Best-selling author to actively support online free distribution of his work.

Copyright: Please read the legal notice included in this e-book and/or check the copyright status in your country.

Note: This book is brought to you by Feedbooks.

<http://www.feedbooks.com>

Strictly for personal use, do not use this file
for commercial purposes.

*Ein Gebet ohne Absicht ist wie ein Pfeil ohne
Bogen*

*Eine Absicht ohne Gebet ist wie ein Bogen
ohne Pfeil*

Ella Wheeler Wilcox

1.

„Tetsuya!“

Der Junge blickte den Fremden erstaunt an.

„Niemand in dieser Stadt hat Tetsuya je einen Bogen halten sehen“, antwortete er. „Wir kennen ihn alle nur als Tischler.“

Der Fremde ließ nicht locker. „Vielleicht hat er das Bogenschießen inzwischen aufgegeben, den Mut verloren, was weiß ich. Doch dann verdient er auch nicht mehr, als der beste Bogenschütze des Landes zu gelten. Darum habe ich auch die lange Reise auf mich genommen: Um ihn herauszufordern und dem Ruhm, den er nicht mehr verdient, ein Ende zu bereiten.“

Der Junge sah, dass es zwecklos war, zu streiten: Es war besser, den Fremden zum Tischler zu bringen, damit er sich selbst davon überzeugen konnte, dass er sich irrte.

Tetsuya arbeitete in der Werkstatt, die im hinteren Teil seines Hauses lag. Er wandte den Kopf, um zu sehen, wer gekommen war

und sein Lächeln gefror. Er starrte auf den langen Beutel, den der Fremde über der Schulter trug.

„Es ist genau, was Ihr denkt“, sagte der Fremde, der gerade eingetreten war. „Ich bin nicht hierher gekommen, um den Mann, der eine Legende geworden ist, zu demütigen. Ich möchte nur beweisen, dass es mir nach vielen Jahren der Übung gelungen ist, die Vollkommenheit zu erreichen.“

Tetsuya schickte sich an, seine Arbeit wieder aufzunehmen: Er war gerade dabei, einen Tisch mit Beinen zu versehen.

Der Fremde aber fuhr fort: „Ein Mann, der das Vorbild einer ganzen Generation war, kann nicht so wie Ihr einfach verschwinden. Ich habe Eure Lehren befolgt, habe versucht, den Weg des Bogens zu achten und habe verdient, dass Ihr mir beim Schießen zuseht. Wenn Ihr dies tut, werde ich wieder gehen und niemandem sagen, wo der Größte aller Meister sich aufhält.“

Der Fremde entnahm dem langen Beutel einen langen, aus lackiertem Bambus gefertigten Bogen, dessen Griff etwas unterhalb der Mitte angebracht war. Er verbeugte sich zu Tetsuya gewandt, ging dann in den Garten und verbeugte sich dort zu einer bestimmten Stelle hin. Darauf zog er einen mit Adlerfedern bestückten Pfeil heraus, stellte die Füße so auseinander, dass er sicher stand, um zu schießen, hob den Bogen mit einer Hand vor das Gesicht und legte mit der anderen den Pfeil an den Bogen.

Der Junge schaute mit einer Mischung aus Freude und Verblüffung zu. Und Tetsuya hatte seine Arbeit unterbrochen, schaute dem Fremden neugierig zu. Der Mann zog, während der Pfeil bereits an der Sehne lag, den Bogen etwas zur Brust hin. Er hob ihn so an, dass der Pfeil über dem Kopf war und dann spannte er, indem er die Hände senkte, den Bogen. Als der Pfeil auf der Höhe seines Gesichtes angelangte, war der Bogen bereits ganz gespannt. Einen Augenblick lang, der

eine Ewigkeit zu dauern schien, bewegten sich Schütze und Bogen nicht.

Der Junge schaute zu der Stelle hin, in die der Pfeil wies, konnte aber nichts erkennen.

Plötzlich öffnete sich die Hand an der Sehne, der Arm wurde zurückgezogen, der Bogen beschrieb in der anderen Hand eine anmutige Drehung, und der Pfeil verschwand aus dem Gesichtsfeld, um in der Ferne wieder aufzutauchen.

„Geh und hole ihn“, sagte Tetsuya.

Der Junge kam mit dem Pfeil zurück: Dieser hatte eine Kirsche durchbohrt, die in vierzig Metern Entfernung auf dem Boden gelegen hatte.

Tetsuya verbeugte sich zum Bogenschützen gewandt, begab sich in eine Ecke seiner Tischlerwerkstatt und nahm ein feines, sanft geschwungenes Stück Holz, das mit einem langen Lederband umwickelt war. Langsam wickelte er das Band ab und zum Vorschein kam ein Bogen, ähnlich wie der des Fremden, nur wirkte er sehr viel abgenutzter.

„Ich habe keine Pfeile, ich werde einen von Euren nehmen müssen. Ich werde tun, worum Ihr mich gebeten habt, doch dafür müsst Ihr Euer Versprechen halten und niemandem verraten, in welchem Dorf ich lebe. Wenn Euch jemand nach mir fragt, sagt Ihr, dass Ihr bis ans Ende der Welt gegangen seid, um mich zu finden und schließlich erfahren musstet, dass ich zwei Tage zuvor an einem Schlangenbiss gestorben sei.“

Der Fremde nickte und reichte ihm einen seiner Pfeile.

Tetsuya stützte ein Ende des langen Bambusbogens an der Wand ab und spannte unter großer Kraftanstrengung die Sehne ein. Dann ging er wortlos hinaus in die Berge.

Der Fremde und der Junge begleiteten ihn. Sie wanderten eine Stunde lang, bis sie zu einer engen Schlucht gelangten, durch die ein reißender Bach floß: Man konnte nur über eine fast verrottete Seilbrücke auf die andere Seite gelangen.

Tetsuya ging ruhig bis in die Mitte der gefährlich schaukelnden Brücke, verbeugte sich vor etwas, das sich auf der anderen Seite befand, spannte den Bogen so wie es der Fremde gemacht hatte, hob ihn an, senkte ihn zur Brust und schoss ab.

Der Junge und der Fremde sahen, dass ein reifer Pfirsich, der sich in zwanzig Meter Entfernung befand, vom Pfeil durchbohrt worden war.

„Ihr habt eine Kirsche getroffen, ich habe einen Pfirsich getroffen“, sagte Tetsuya, während er ans sichere Ufer zurückkehrte. „Die Kirsche ist kleiner. Ihr habt Euer Ziel auf vierzig Meter Entfernung getroffen, und meines befand sich nur halb so weit entfernt. Geht auf die Brücke und tut es mir nach.“

Angstvoll ging der Fremde bis zur Mitte der halbverrotteten Brücke und starrte dabei in die Schlucht unter seinen Füßen. Er führte das Ritual des Bogenspannens durch, zielte auf den Pfirsichbaum, aber der Pfeil flog weit daran vorbei.

Bleich kehrte er ans Ufer zurück.

„Ihr besitzt Geschicklichkeit, habt Würde, habt Haltung“, sagte Tetsuya. „Ihr beherrscht die Technik und den Bogen, aber nicht Euren Geist. Ihr könnt schießen, wenn die Bedingungen günstig sind, doch wenn Ihr Euch auf gefährlichem Terrain befindet, gelingt es Euch nicht, das Ziel zu treffen. Ein Bogenschütze aber kann sein Schlachtfeld nicht immer selber wählen, daher solltet Ihr wieder üben - und seid auf ungünstige Bedingungen gefasst! Setzt den Weg des Bogens fort, denn er ist der Weg eines Lebens. Lernt jedoch, dass korrektes und zielsicheres Schießen etwas ganz anderes ist als ein Schuss, der mit Frieden in der Seele abgegeben wird.“

Der Fremde verbeugte sich noch einmal tief, steckte Bogen und Pfeile in seinen langen Beutel und ging davon.

Auf dem Rückweg jubelte der Junge.

„Ihr habt ihn gedemütigt, Tetsuya! Ihr müsst wirklich der Beste von allen sein!“

„Wir sollten Menschen niemals beurteilen, bevor wir sie angehört und gelernt haben, sie zu respektieren. Der Fremde war ein guter Mensch: Er hat mich weder gedemütigt, noch hat er versucht, mir seine Überlegenheit zu beweisen, obwohl es vielleicht den Anschein haben mochte. Er wollte seine Kunst zeigen und sie anerkannt sehen, auch wenn es so wirkte, als würde er mich herausfordern. Zudem gehört es zum Weg des Bogens, sich hin und wieder unerwarteten Herausforderungen zu stellen, und genau dies hat mir der Fremde heute ermöglicht.“

„Er hat gesagt, Ihr seid der Beste von allen und ich wußte nicht einmal, dass Ihr ein Meister des Bogenschießens seid. Wenn es stimmt, warum arbeitet Ihr dann in einer Tischlerei?“

„Weil der Weg des Bogens für alles gut ist und es mein Traum war, mit Holz zu arbeiten. Zudem braucht ein Schütze, der diesem Weg folgt, keinen Bogen, keinen Pfeil und auch keine Zielscheibe.“

„Hier im Dorf passiert nie etwas Aufregendes und plötzlich erfahre ich, dass ich einen Meister einer Kunst vor mir habe, für die sich niemand mehr interessiert“, sagte der Junge mit leuchtenden Augen. „Was ist der Weg des Bogens, könnt Ihr mich ihn lehren?“

„Ihn lehren ist nicht schwer. Das kann ich in weniger als einer halben Stunde tun, während wir zurück ins Dorf wandern. Schwierig ist es, jeden Tag zu üben, bis man die nötige Präzision erreicht hat.“

Bittend blickte ihn der Junge an. Tetsuya aber schritt fast eine halbe Stunde lang schweigend aus. Und als er zu sprechen anfing, wirkte seine Stimme viel jünger:

„Heute bin ich zufrieden: Ich habe einem Mann die Ehre erwiesen, der mir vor vielen Jahren das Leben gerettet hat. Aus diesem Grunde werde ich dir alle notwendigen Regeln sagen, mehr kann ich nicht tun. Wenn du begreifst, was ich sage, kannst du diese Lehren anwenden, wann immer du willst.“

Du hast mich gerade Meister genannt. Was ist ein Meister? Nun, ich antworte dir darauf: Ein Meister ist nicht derjenige, der etwas lehrt, sondern jemand, der seinen Schüler dazu anregt, sein Bestes zu geben, um ein Wissen zu entdecken, das er bereits in seiner Seele trägt."

Und während sie vom Berg herabstiegen, erklärte Tetsuya den Weg des Bogens.

2. DIE VERBÜNDETEN

Der Bogenschütze, der die Freude des Bogens und des Pfeils nicht mit anderen teilt, wird niemals seine eigenen Vorzüge und Mängel kennenlernen.

Daher suche dir, bevor du beginnst, Verbündete - Menschen, die sich für das interessieren, was du tust.

Ich sage nicht: Suche andere Bogenschützen. Ich sage: Suche Menschen mit anderen Fähigkeiten, denn der Weg des Bogens ist wie jeder andere Weg, der mit Begeisterung gegangen wird.

Deine Verbündeten sind nicht notwendigerweise jene Menschen, auf die alle staunend blicken und über die man sagt: „Jemand Besseren gibt es nicht.“ Ganz im Gegenteil: Es sind Menschen, die keine Angst davor haben, sich zu irren, und es daher auch tun. Aus diesem Grunde wird ihre Arbeit nicht immer anerkannt. Aber gerade diese Menschen verändern die Welt. Nach vielen Irrtümern schaffen

sie etwas, das äußerst wichtig für ihre Gemeinschaft ist.

Es sind Menschen, die warten können, bis die Dinge geschehen, um spatter entscheiden zu können, wie sie sich am besten dazu verhalten: Sie treffen eine Entscheidung, während sie handeln, auch wenn sie zugleich wissen, dass dies sehr riskant sein kann.

Das Zusammenleben mit diesen Menschen ist sehr wichtig für einen Bogenschützen, denn er muss begreifen, dass er, bevor er sich vor seinem Ziel aufstellt, frei genug sein muss, um die Richtung zu wechseln, während er den Pfeil vor seine Brust zieht.

Wenn er die Hand öffnet und die Sehne loslässt, sollte er zu sich selber sagen: „Während ich den Bogen spannte, habe ich einen langen Weg zurückgelegt. Jetzt lasse ich den Pfeil im Bewusstsein los, genügend riskiert und das Beste von mir gegeben zu haben.“

Die besten Verbündeten sind diejenigen, die nicht wie die anderen denken. Daher vertraue deiner Intuition, wenn du Gefährten suchst,

mit denen du die Begeisterung für das Bogenschießen teilen möchtest und kümmer dich nicht darum, was andere sagen. Die Menschen beurteilen die anderen immer nach sich selber - und manchmal ist ihre Meinung von Vorurteilen und Ängsten geprägt.

Tue dich mit denen zusammen, die etwas ausprobieren, etwas riskieren, die fallen, sich verletzen und von Neuem etwas riskieren. Und halte dich von denjenigen fern, die Wahrheiten verkünden, die jemanden kritisieren, weil er anders denkt als sie und die niemals einen Schritt getan haben, ohne die Gewissheit zu haben, dass sie deswegen geachtet werden würden und die Gewissheiten dem Zweifel vorziehen.

Tue dich mit denen zusammen, die sich offen zeigen und keine Angst davor haben, verletzlich zu sein: Sie verstehen, dass Menschen nur besser werden können, wenn sie sehen, was ihr Nächster tut, nicht etwa, um ihn zu beurteilen, sondern um seinen Eifer und seinen Mut zu bewundern.

Vielleicht glaubst du, Bogenschießen könnte weder einen Bäcker noch einen Bauern interessieren, aber ich sage dir: Sie werden das, was sie gesehen haben, in das legen, was sie tun.

Auch du wirst das tun: Du wirst vom guten Bäcker lernen, deine Hände zu gebrauchen und die Zutaten genau zu mischen. Vom Bauern wirst du lernen, geduldig zu sein und hart zu arbeiten, die Jahreszeiten zu achten und nicht gegen die Stürme zu fluchen - denn das wäre verlorene Zeit.

Tue dich mit Menschen zusammen, die so geschmeidig sind wie das Holz deines Bogens und die die Zeichen des Weges verstehen. Es sind Menschen, die nicht zögern, ihre Richtung zu ändern, wenn sie ein unüberwindliches Hindernis entdecken oder wenn sie eine bessere Gelegenheit sehen. Es ist dies die Eigenschaft des Wassers: Es fließt um Felsen herum, passt sich dem Lauf des Flusses an, verwandelt sich manchmal in einen See, bis eine Senke sich gefüllt hat und es seinen Weg

fortsetzen kann, denn das Wasser vergißt nicht, dass sein Ziel das Meer ist, das es früher oder später erreichen muss.

Tue dich mit denen zusammen, die niemals gesagt haben: „Jetzt ist Schluß, hier höre ich auf.“ Denn so wie der Frühling auf den Winter folgt, kann nichts enden: Wenn man sein Ziel erreicht hat, muss man neu anfangen und dabei immer das nutzen, was man auf dem Weg gelernt hat.

Tue dich mit denen zusammen, die singen, Geschichten erzählen, das Leben genießen und Freude im Blick haben. Denn Freude ist ansteckend und es gelingt ihr immer zu verhindern, dass Menschen sich von der Depression, von der Einsamkeit und von den Schwierigkeiten lähmen lassen.

Tue dich mit allen zusammen, die ihre Arbeit voller Begeisterung tun. Aber damit du ihnen nützlich bist, so wie auch sie dir nützlich sind, musst du wissen, welches ihre Werkzeuge sind und wie ihre Fähigkeiten verbessert werden können.

Daher ist nun der Zeitpunkt gekommen, deinen Bogen, deinen Pfeil, dein Ziel und deinen Weg kennenzulernen.

3. DER BOGEN

Der Bogen ist das Leben: Aus ihm heraus kommt alle Energie.

Der Pfeil wird eines Tages davonfliegen.

Das Ziel ist weit weg.

Aber der Bogen wird immer bei dir sein und du musst wissen, wie man ihn pflegt.

Er braucht Ruhezeiten - ein Bogen, der immer mit einer Sehne versehen ist, immer unter Spannung steht, verliert seine Kraft. Daher laß ihn sich erholen, wieder Festigkeit gewinnen: Dann wird er, wenn du die Sehne spannst, zufrieden sein und seine Kraft unverehrt bleiben.

Der Bogen hat kein Bewusstsein: Er ist die Verlängerung der Hand und des Wunsches des Bogenschützen. Er dient zum Töten und zum Meditieren. Daher sei immer klar in deinen Absichten.

Ein Bogen ist biegsam, aber er hat auch seine Grenzen. Eine Belastung über seine

Möglichkeiten hinaus wird ihn brechen oder die Hand erschöpfen, die ihn hält. Daher versuche, mit deinem Bogen in Einklang zu stehen und verlange nicht mehr von ihm, als er dir geben kann.

Ein Bogen ruht in der Hand des Schützen oder ist gespannt: aber die Hand ist nur der Ort, an dem alle Muskeln des Körpers, alle Absichten dessen, der schießt, alle Kraftanstrengung für den Schuss konzentriert sind. Daher halte den gespannten Bogen mit Eleganz, mache, dass jeder Teil deines Körpers nur das Notwendige gibt und vergeude deine Energien nicht.

So kannst du viele Pfeile abschießen, ohne zu ermüden.

Um deinen Bogen zu verstehen, muss er ein Teil deines Armes und die Fortsetzung deiner Gedanken werden.

4. DER PFEIL

Der Pfeil ist die Absicht.

Er ist das, was die Kraft des Bogens mit dem Mittelpunkt der Zielscheibe verbindet.

Die Absicht muss kristallklar, geradlinig, gut ausgewogen sein.

Ist der Pfeil einmal abgeflogen, kommt er nicht mehr zurück, daher ist es besser, einen Schuss abubrechen, wenn die Bewegungen vorher nicht präzise und korrekt waren, als irgendwie zu schießen, nur weil der Bogen bereits gespannt war und das Ziel wartete.

Lasse nie einen Pfeil los, falls das Einzige, was ihn lähmt, die Angst ist, das Ziel zu verfehlen. Wenn die Bewegungen korrekt waren, öffne deine Hand und lasse die Sehne los. Auch wenn der Pfeil das Ziel nicht erreicht, wirst du seine Treffsicherheit das nächste Mal zu korrigieren wissen.

Wenn du nichts riskierst, wirst du nie wissen, was du das nächste Mal anders machen musst.

Jeder Pfeil läßt in deinem Herzen eine Erinnerung zurück - und die Summe dieser Erinnerungen wird dich jedesmal besser schießen lassen.

5. DAS ZIEL

Das Ziel ist das, was getroffen werden soll.

Es wurde vom Bogenschützen ausgewählt, ist aber weit weg, und wir dürfen ihm nie die Schuld daran geben, dass es nicht getroffen wurde. Darin liegt die Schönheit des Weges des Bogens: Du kannst dich nie damit herausreden, dass der Gegner stärker war.

Du hast das Ziel ausgesucht und bist dafür verantwortlich.

Das Ziel kann größer oder kleiner sein, kann rechts oder links liegen, aber du musst dich immer vor ihm aufbauen, ihm Respekt bezeugen und es im Geiste heranholen. Erst wenn es sich auf der Spitze des Pfeils befindet, darfst du die Sehne loslassen.

Wenn du das Ziel als deinen Feind ansiehst, wirst du es womöglich treffen, aber es wird dir nicht gelingen, etwas in dir selber zu verbessern. Du wirst dein ganzes Leben damit verbringen, nur den Pfeil in den Mittelpunkt

eines Gegenstands aus Papier oder Holz zu rammen, was vollkommen nutzlos ist.

Und wenn du mit anderen Menschen zusammen bist, wirst du dich ständig darüber beschweren, dass du nichts Interessantes tust.

Daher musst du dein Ziel gut auswählen, dein Bestes geben, um es zu erreichen und es immer mit Respekt und Würde betrachten: Du musst wissen, was es bedeutet und wieviel Kraft, wieviel Übung und wieviel Intuition es dich gekostet hat.

Wenn du es anschaust, konzentriere dich nicht allein auf das Ziel, sondern auch auf alles, was um es herum geschieht: Denn der Pfeil wird, wenn er abgeschossen wird, auf Gegebenheiten stoßen, mit denen du nicht gerechnet hast, wie zum Beispiel den Wind, das Gewicht, die Entfernung.

Du musst das Ziel begreifen, musst dich ständig fragen: „Wenn ich das Ziel bin, wo bin ich dann? Wie möchte ich gern getroffen werden, damit ich dem Bogenschützen die Ehre zuteil werden lasse, die er verdient?“

Denn ein Ziel existiert nur solange der Bogenschütze existiert. Seine Existenz wird durch den Wunsch des Schützen gerechtfertigt, es zu treffen, andernfalls wäre es ein totes Ding, ein Stück Papier oder Holz, auf das niemand achten würde.

Der Pfeil sucht das Ziel, aber das Ziel sucht auch den Pfeil, weil er seiner Existenz einen Sinn verleiht: Es ist nicht mehr Papier, sondern der Mittelpunkt der Welt eines Bogenschützen.

6. DIE HALTUNG

Hast du den Bogen, den Pfeil und das Ziel begriffen, sind Gelassenheit und Eleganz vonnöten, um Schießen zu lernen.

Die Gelassenheit kommt aus dem Herzen. Auch wenn es oft vom Gefühl der Unsicherheit gequält wird, so weiß es - durch die korrekte Haltung -, dass es sein Bestes zu erreichen vermag.

Die Eleganz ist nichts Oberflächliches, sondern durch sie kann der Mensch das Leben und seine Arbeit ehren. Daher denke nicht, die Haltung sei falsch oder künstlich, wenn du manchmal das Gefühl hast, sie sei unbequem: Sie ist wahr, weil sie schwierig ist.

Sie führt dazu, dass das Ziel sich durch die Würde des Bogenschützen geehrt fühlt.

Die Eleganz ist nicht die bequemste Haltung, aber die angemessenste Haltung für einen vollkommenen Schuss.

Die Eleganz ist erreicht, wenn alles Überflüssige abgelegt wird und der Bogenschütze die Einfachheit und die Konzentration entdeckt: Je einfacher und sparsamer die Haltung ist, desto schöner ist sie.

Der Schnee ist schön, weil er nur weiß ist, das Meer ist schön, weil es wie eine glatte Oberfläche wirkt - aber das Meer wie auch der Schnee sind tief und wissen um ihre Eigenschaften.

7.WIE DER PFEIL ZU HALTEN IST

Den Pfeil halten heißt, mit seiner Absicht in Verbindung zu stehen.

Man muss ihn in seiner ganzen Länge betrachten, sehen, ob die Federn, die seinen Flug lenken, richtig angeordnet sind, man muss seine Spitze prüfen, sicher sein, dass sie angespitzt ist.

Man muss sich versichern, dass er gerade und nicht durch einen vorangegangenen Schuss verbogen oder beschädigt ist.

Der Pfeil mag durch seine Einfachheit und Leichtigkeit zerbrechlich erscheinen, aber die Kraft des Bogenschützen macht, dass der Pfeil die Energie seines Körpers und seines Geistes weit trägt.

Eine Legende besagt, dass ein einfacher Pfeil ein Schiff versenken konnte, weil der Mann, der ihn abschoss, wußte, an welcher Stelle das Holz des Rumpfes dünn war. So konnte er ein Loch öffnen, durch das das

Wasser lautlos in den Laderaum drang, und auf diese Weise die drohende Besetzung seines Dorfes vereiteln.

Der Pfeil ist die Absicht, die die Hand des Schützen verlässt und zum Ziel hin fliegt. Daher ist sie frei in ihrem Flug und wird dem Weg folgen, der ihr im Augenblick des Schusses zugewiesen wurde.

Er wird vom Wind und der Schwerkraft berührt werden, aber das gehört zu seinem Weg: Ein Blatt hört nicht nur deshalb auf, ein Blatt zu sein, weil ein Sturm es vom Baum gerissen hat.

Dergestalt ist die Absicht des Menschen: vollkommen, geradlinig, geschärft, fest, präzise. Niemand kann sie aufhalten, solange sie den Raum durchmisst, der sie von ihrem Ziel und Schicksal trennt.

8. WIE MAN DEN BOGEN HÄLT

Sei ganz ruhig und atme tief.

Alle Bewegungen werden von den Verbündeten bemerkt, die dir bei allem helfen werden, was sich als notwendig erweisen wird.

Aber vergiss nicht, dass der Gegner dich auch beobachtet und den Unterschied zwischen einer sicheren und einer zittrigen Hand kennt: Daher atme tief ein, wenn du angespannt bist, denn das wird dir helfen, dich während aller Phasen des Schießens zu konzentrieren.

In dem Augenblick, in dem du deinen Bogen hältst und ihn voller Eleganz vor den Körper ziehst, versuche im Geiste jede Phase durchzugehen, die dich dazu gebracht hat, den Schuss vorzubereiten.

Aber tue dies ohne Anspannung, denn es ist unmöglich, alle Regeln im Kopf zu haben: Und während du dir mit ruhigem Geist jede Phase noch einmal vergegenwärtigst, wirst du dir

der schwierigsten Augenblicke gewahr werden und auch, wie du sie überwunden hast.

Das wird dir Selbstvertrauen geben, und deine Hand wird nicht mehr zittern.

9. WIE DIE SEHNE GESPANNT WIRD

Der Bogen ist ein Musikinstrument, und wie in der Saite eines Instruments offenbart sich in der Sehne des Bogens sein Klang.

Die Sehne ist lang, doch der Pfeil berührt nur einen kleinen Punkt, und in genau diesem Punkt müssen sich Wissen und Erfahrung des Bogenschützen konzentrieren.

Neigt er sich etwas nach rechts oder etwas nach links oder liegt dieser Punkt oberhalb oder unterhalb der Schusslinie, wird der Gegenstand niemals getroffen werden.

Daher sei, wenn du die Sehne spannst, wie ein Musiker, der sein Instrument spielt.

In der Musik ist die Zeit wichtiger als der Raum: Ein auf Linien aufgereihter Notenschwarm besagt an sich nichts, aber derjenige, der liest, was dort steht, kann diese Reihe in Töne und Rhythmus verwandeln.

So wie der Bogenschütze die Existenz des Ziels rechtfertigt, rechtfertigt der Pfeil die Existenz des Bogens: Du kannst einen Pfeil mit der Hand werfen, aber ein Bogen ohne Pfeil ist vollkommen nutzlos.

Daher denke, wenn du die Arme öffnest, nicht daran, dass du einen Bogen spannst. Denke daran, dass der Pfeil der reglose Mittelpunkt ist und dass du derjenige bist, der bewirkt, dass Bogen und Sehne sich seinen Endpunkten annähern.

Berühre die Sehne vorsichtig, bitte sie darum, mit dir zusammenzuarbeiten.

10. WIE DER BLICK AUF DAS ZIEL GERICHTET SEIN SOLL

Viele Bogenschützen klagen darüber, dass sie, obwohl sie sich viele Jahre lang in der Kunst des Bogenschießens üben, noch immer Herzklopfen haben, dass ihre Hände zittern, ihre Zielsicherheit versagt.

Sie sollten begreifen, dass ein Bogen oder ein Pfeil nichts ändern können, sondern dass die Kunst des Schießens nur unsere Fehler deutlicher sichtbar macht.

An einem Tag, an dem dir die Liebe zum Leben fehlt, wird dein Schuss ungeordnet, kompliziert sein.

Du wirst sehen, dass du nicht genug Kraft hast, um die Sehne bis ins Letzte zu spannen, dass es dir nicht gelingt, den Bogen dazu zu bringen, sich so zu biegen, wie es sein soll.

Und wenn du siehst, dass dein Schuss an jenem Morgen ungeordnet war, wirst du versuchen, herauszufinden, was die fehlende

Präzision hervorgerufen hat: Das führt dazu, dass du dich einem Problem stellst, das dich stört, aber das bis dahin verborgen war.

Es geschieht aber auch das Gegenteil: Dein Schuss ist sicher, die Sehne klingt wie die Saiten eines Instruments, die Vögel singen ringsum. Dann bemerkst du, dass du dein Bestes gibst.

Dennoch lass dich nicht von den Schüssen am Morgen täuschen, seien sie noch so präzise oder unsicher. Es liegen noch viele andere Tage vor dir, und jeder Pfeil ist in sich ein Leben.

Nutze die schlechten Augenblicke, um herauszufinden, was dich zitternd macht. Nutze die guten Augenblicke, um deinen Weg zum inneren Frieden zu finden.

Aber höre nicht aus Angst oder Freude auf: Der Weg des Bogens ist ein Weg ohne Ende.

11. DER AUGENBLICK DES ABSCHUSSES

Es gibt zwei Arten von Schüssen.

Die einen sind die Schüsse, die präzise, aber ohne Seele abgegeben werden. Hierbei hat sich der Bogenschütze, obwohl er die Technik vorzüglich beherrscht, ausschließlich auf das Ziel konzentriert - und daher hat er sich nicht entwickelt, er tut immer das Gleiche, es gelingt ihm nicht, zu wachsen, und eines Tages wird er den Weg des Bogens aufgeben, weil er findet, dass alles Routine geworden ist.

Das andere sind Schüsse, die mit der Seele abgegeben werden. Wenn die Absicht des Bogenschützen sich in den Flug des Pfeils verwandelt, öffnet sich seine Hand im richtigen Augenblick, bringt der Klang der Sehne die Vögel zum Singen, und die Geste, auf etwas in der Ferne zu schießen, führt paradoxerweise zu einer Rückkehr und einer Begegnung mit sich selber.

Du weißt, welcher Kraftanstrengung es bedarf, um den Bogen zu spannen, richtig zu atmen, dich auf dein Ziel zu konzentrieren, dir über die Absicht klar zu sein, die Eleganz der Haltung zu bewahren, das Ziel zu respektieren.

Aber du musst auch begreifen, dass nichts auf dieser Welt lange bei uns bleibt: In einem bestimmten Augenblick muss sich deine Hand öffnen und zulassen, dass deine Absicht ihrem Ziel und Schicksal folgt.

Daher muss der Pfeil losfliegen, so sehr du auch alle Schritte liebst, die dich zur eleganten Haltung und richtigen Absicht geführt haben, und so sehr du auch seine Federn, seine Spitze, seine Form bewunderst.

Aber er kann nicht losfliegen, bevor der Schütze nicht bereit zum Schuss ist, denn sonst würde sein Flug nur kurz ausfallen. Der Pfeil kann nicht losfliegen, nachdem genaue Haltung und Konzentration erreicht wurden, denn der Körper würde der Anstrengung nicht

standhalten und die Hand würde anfangen zu zittern.

Er muss in dem Augenblick losfliegen, in dem der Bogen, der Schütze und das Ziel sich an derselben Stelle des Universums befinden: das nennt man Inspiration.

12. DIE WIEDERHOLUNG

Die Geste ist die Fleischwerdung des Wortes oder anders gesagt, eine Handlung ist ein sich manifestierender Gedanke.

Eine kleine Geste kann uns verraten, daher müssen wir alles vervollkommen, an die Einzelheiten denken, die Technik so verinnerlichen, dass sie intuitiv wird. Intuition hat nichts mit Routine zu tun, sondern mit einer Geisteshaltung, die über die Technik hinausgeht.

Daher denken wir, wenn wir viele Jahre geübt haben, nicht mehr an alle notwendigen Bewegungen: Sie werden zu einem Teil unserer Existenz. Aber dazu muss geübt, wiederholt werden.

Und als wäre das nicht genug, muss wiederholt und geübt werden.

Schaue einem guten Schmied zu, der Stahl bearbeitet. Für das ungeübte Auge wiederholt er die Hammerschläge.

Aber wer den Weg des Bogens kennt, der weiß, dass die Intensität des Schlages jedesmal, wenn er den Hammer hebt und wieder senkt, anders ist. Die Hand wiederholt dieselbe Bewegung, aber während die Hand sich dem Eisen nähert, weiß sie, ob sie es härter oder sanfter berühren muss.

So verhält es sich mit der Wiederholung: Auch wenn es so aussieht, als ware sie immer dieselbe, ist sie doch immer wieder anders.

Schau der Mühle zu. Für den, der sie nur ein Mal ansieht, dreht sie sich immer mit derselben Geschwindigkeit, wiederholt sie ständig dieselbe Bewegung.

Aber wer sich mit Mühlen auskennt, weiß, dass sie vom Wind abhängen und immer die Richtung wechseln, wenn es sich als notwendig erweist.

Die Hand des Schmiedes wurde geschult, nachdem sie Tausende von Malen die Geste des Hämmerns wiederholt hat. Die Schaufeln der Mühle können sich schnell drehen, nachdem der Wind lange geblasen und ihre

Zahnräder gängig gemacht. Der Bogenschütze wird erst lernen, wie wichtig der Bogen, die Haltung, die Sehne und das Ziel sind, nachdem er seine Gesten tausendmal wiederholt hat, ohne Angst zu haben, etwas falsch zu machen.

Und die wahren Verbündeten werden ihn niemals kritisieren, weil sie wissen, dass Übung notwendig ist. Nur durch Übung können Intuition und Bewegung vervollkommen werden.

Bis der Augenblick kommt, an dem er nicht mehr über das nachdenken muss, was er gerade tut. Von diesem Augenblick an wird der Bogenschütze zu seinem Bogen, seinem Pfeil und zu seinem Ziel.

13. WIE DER FLUG DES PFEILS BEOBACHTET WERDEN SOLL

Sobald der Pfeil abgeschossen wurde, kann der Schütze nichts mehr tun und nur noch dessen Flug zum Ziel verfolgen. Von diesem Augenblick an, gibt es keinen Grund mehr, die für den Schuss notwendige Spannung aufrecht zu erhalten.

Daher hat der Schütze den Flug des Pfeils fest im Blick, aber sein Herz ruht sich aus und er lächelt.

Die Hand, die die Sehne losgelassen hat, schnell nach hinten, die Bogenhand hingegen macht eine Bewegung nach außen und unten, der Schütze ist gezwungen, seine Arme auszubreiten und so, mit dargebotener Brust, dem Blick seiner Verbündeten und seiner Gegner zu begegnen.

In diesem Augenblick wird er - falls er genug geübt hat, falls es ihm gelungen ist, seine Intuition zu entwickeln, falls er Eleganz und

Konzentration während des Abschusses beizubehalten gewusst hat - die Gegenwart des Universums spüren, und er wird sehen, dass seine Handlung recht und verdient war.

Die Technik führt dazu, dass seine beiden Hände bereit sind, der Atem genau ist, der Blick das Ziel fixieren kann. Die Intuition macht, dass der Augenblick des Abschusses vollkommen ist.

Wer vorbeikommt und den Schützen mit ausgebreiteten Armen dastehen sieht und wie sein Blick dem Pfeil folgt, wird glauben, dass er stillsteht. Aber seine Verbündeten wissen, dass der Geist, der den Schuss ausgelöst hat, sich in eine andere Dimension begeben hat, jetzt in Kontakt zum ganzen Universum steht: Er arbeitet weiter, lernt alles, was dieser Schuss an Positivem gebracht hat, korrigiert mögliche Fehler, akzeptiert seine guten Eigenschaften, wartet ab, wie das Ziel darauf reagiert, dass es getroffen wurde.

Wenn der Bogenschütze die Sehne spannt, dann kann er die ganze Welt in seinem Bogen sehen.

Wenn er den Flug des Pfeils verfolgt, nähert sich ihm diese Welt, liebkost ihn und gibt ihm das vollkommene Gefühl, eine Pflicht erfüllt zu haben.

Jeder Pfeil fliegt anders. Schieße tausend Pfeile ab, und jeder wird dir einen anderen Weg zeigen: Das ist der Weg des Bogens.

14. DER SCHÜTZE OHNE BOGEN, OHNE PFEIL, OHNE ZIEL

Der Bogenschütze lernt, wenn er die Regeln des Weges des Bogens vergißt und handelt dann nur intuitiv. Allerdings muss man, um sie vergessen zu können, die Regeln kennen und respektieren.

Wenn er diesen Zustand erreicht, braucht er die Geräte nicht mehr. Er braucht weder Bogen, noch Pfeile, noch die Zielscheibe - weil der Weg wichtiger ist als das, was ihn dazu gebracht hat, ihn zu beschreiten.

So wie der Schüler, der Lesen lernt, einen Augenblick erlebt, in dem er sich von den einzelnen Buchstaben befreit und beginnt, aus ihnen Wörter zu erschaffen.

Allerdings ergäben die Wörter, wenn sie alle zusammengeschrieben wären, keinen Sinn oder wären schwer verständlich: Es sind Räume zwischen den Wörtern vonnöten.

Zwischen einer Handlung und der nächsten muss der Bogenschütze sich an alles erinnern, das er getan hat, mit seinen Verbündeten sprechen, sich ausruhen und sich darüber freuen, dass er lebt.

Der Weg des Bogens ist der Weg der Freude und der Begeisterung, der Vollkommenheit und des Fehlers, der Technik und der Intuition.

„Aber du lernst ihn nur, indem du deine Pfeile auch abschießt.“

15.

Als Tetsuya aufhörte zu reden, waren sie bereits an der Tür der Tischlerei angelangt.

„Danke dass du mich begleitet hast“, sagte er zum Jungen.

Doch der rührte sich nicht.

„Wie aber kann ich wissen, dass ich richtig gehandelt habe? Wie kann ich sicher sein, dass mein Blick konzentriert, meine Haltung elegant ist und dass ich den Bogen richtig halte?“

„Stell dir vor, dass immer ein vollkommener Meister neben dir steht und tue alles, um ihm deine Ehrerbietung zu erweisen und das, was er lehrt, zu ehren. Dieser Meister, den viele Gott, andere wiederum >ein Etwas<, wieder andere Talent nennen, ist immer da und schaut uns zu. Er hat nur das Beste verdient.

Vergiß nie, wer deine Verbündeten sind: Du musst sie unterstützen, weil sie dir in Augenblicken helfen werden, in denen du es

brauchst. Versuche, die Gabe der Güte zu entwickeln: Diese Gabe erlaubt dir, immer mit deinem Herzen in Frieden zu leben. Aber vor allem vergiß nie: Was ich dir gesagt habe, sind vielleicht beseelte Worte, aber sie werden nur einen Sinn haben, wenn du sie ausprobierst."

Tetsuya streckte die Hand aus, um sich zu verabschieden, aber der Junge bat ihn:

„Nur noch eines: Wie habt Ihr das Bogenschießen gelernt?"

Tetsuya überlegte einen Augenblick lang: Lohnte es sich, es zu erzählen? Aber da es ein besonderer Tag gewesen war, öffnete er schließlich die Tür zu seiner Werkstatt.

„Ich werde einen Tee zubereiten. Und ich werde die Geschichte erzählen - aber du mußt mir dasselbe Versprechen geben, das ich dem Fremden abverlangt habe: Du wirst niemandem je etwas über meine Kunst verraten."

Er trat ein, machte Licht, wickelte den Bogen wieder in den langen Lederstreifen und stellte ihn an eine unauffällige Stelle: Wenn jemand ihn zufällig finden sollte, würde er

denken, es handele sich nur um ein gebogenes Stück Bambus. Tetsuya ging in die Küche, machte Tee, setzte sich zum Jungen und begann seine Geschichte.

16. DIE GESCHICHTE DER TETSUYA

„Damals arbeitete ich für einen großen Herrn in der Umgebung: Ich war für seine Ställe zuständig. Aber da der Herr ständig auf Reisen war, hatte ich viel freie Zeit und beschloß, mich dem zu widmen, was ich für den wahren Sinn des Lebens hielt: Trinken und Frauen.

Eines Tages aber, nach mehreren durchzechten Nächten, wurde mir schwindlig, und ich brach mitten auf dem Feld zusammen. Ich glaubte, zu sterben und schickte mich darein. Aber ein Mann, den ich noch nie zuvor gesehen hatte, kam auf der Straße vorbei, half mir auf und nahm mich mit zu sich nach Hause weit, weg von hier und kümmerte sich monatelang um meine Gesundheit.

Während ich mich erholte, sah ich ihn jeden Morgen mit seinem Bogen und seinen Pfeilen hinaus aufs Feld gehen.

Als ich mich wiederhergestellt fühlte, bat ich ihn, mir die Kunst des Bogenschießens beizubringen - das war viel interessanter, als für Pferde zu sorgen. Er sagte, der Tod habe sich mir sehr genähert, und er könne ihn nicht dazu bringen, sich wieder zurückzuziehen: Er stehe zwei Schritt von mir entfernt, und zudem hätte ich meinem Körper zu viel Schaden zugefügt.

Wenn ich die Kunst aber erlernen wolle, so sei dies nur, damit der Tod mich nicht berühre. Ein Mann aus einem fernen Land auf der anderen Seite des Ozeans habe ihm beigebracht, dass es möglich sei, den Weg bis zum Abgrund des Todes für eine geraume Zeit zu umgehen. Ich müsse mir aber für den Rest meiner Tage immer bewußt sein, dass ich am Rande dieses Abgrundes ginge und jeden Augenblick hineinfallen könne.

Er lehrte mich dann den Weg des Bogens. Er hat mich seinen Verbündeten vorgestellt, hat mich gezwungen, an Wettkämpfen

teilzunehmen, und bald verbreitete sich mein Ruhm im ganzen Land.

Als er sah, dass ich genügend gelernt hatte, nahm er mir Pfeile und Zielscheibe weg und ließ mir nur den Bogen als Erinnerung. Er sagte, ich solle alles, was er mich gelehrt habe, dazu nutzen, etwas zu tun, was mich wirklich begeistere.

Ich sagte ihm, ich wäre am liebsten Tischler. Er segnete mich, bat mich aufzubrechen und mich genau dem zu widmen, was ich am liebsten tue, bevor mich mein Ruhm als Bogenschütze am Ende zerstöre oder zurück ins alte Leben bringe.

Seither kämpfe ich jede Sekunde gegen meine Laster und mein Selbstmitleid.

Ich muss konzentriert sein, ruhig bleiben, voller Liebe die Arbeit tun, die ich mir ausgesucht habe und mich niemals an den gegenwärtigen Augenblick binden.

Denn der Tod ist immer noch an meiner Seite, der Abgrund liegt neben mir, und ich gehe an seinem Rand entlang".

17.

Tetsuya sagte nicht, dass der Tod immer in der Nähe aller Lebewesen ist: Der Bursche war noch so jung und brauchte nicht ständig daran zu denken.

Tetsuya sagte ihm auch nicht, dass in jedem menschlichen Handeln jede Phase des Weges des Bogens enthalten ist.

Er segnete den Jungen nur, so wie er vor vielen Jahren gesegnet worden war und bat ihn zu gehen. Es sei ein langer Tag gewesen und er müsse nun schlafen.

Danksagung

Herrigel für das Buch Zen in der Kunst des Bogenschießens (Ed. Pensamento)

Pamela Hartigan, Generaldirektorin der Schwab Foundation for Social Entrepreneurship, für ihre Beschreibung der Eigenschaften der Verbündeten

Dan und Jackie DeProspero für das Buch über Onuma-san, „Kyudo“ (Budo Editions, France)

Carlos Castañeda für die Beschreibung des Todes mit dem Nagual Elias.

Loved this book ?

Similar users also downloaded

Der Tod in Venedig, *Paul Thomas Mann*

Glanz und Elend der Kurtisanen, *Honoré de Balzac*

Christbaum und Hochzeit, *Fyodor Mikhailovich Dostoyevsky*

Das Haus am See, *ebagy*

Das Haus am Se

Der Prozeß, *Franz Kafka*

Aphorismen zur Lebensweisheit, *Arthur Schopenhauer*

Die Arbeiten, die Schopenhauer eigentlich erst näher in der Öffentlichkeit

bekanntmachten, waren die kleinen philosophischen Schriften, denen er den Titel »Parerga und Paralipomena« gab. Die bei weitem bedeutendste Abhandlung, ja man könnte wohl sagen, den eigentlichen Kernpunkt dieser Schriften, bildet die jener eng zusammengehörigen 6 Kapitel, die er selbst »Aphorismen zur Lebensweisheit« nennt.

Das Ringen seines inneren mit seinem äußeren Leben, aus dem ihm nie eine ausgleichende Anpassung an Menschen wurde, bereitete ihm Leiden, aus welchen er seine »Aphorismen« – gleichsam als Erklärung seines Selbst – schuf. Sie umfassen als Lebensweisheit alle seine Erkenntnis der Ursachen, durch welche die Menschheit sich das Leben erschwert, oder durch welche es ihr, ohne eigenes Verschulden, erschwert wird. Aus den »Aphorismen zur Lebensweisheit« sollen kommende Geschlechter die Belehrung schöpfen, glückreicher zu leben.

Venus im Pelz, *Leopold Von Sacher-Masoch*

Venus im Pelz ist eine Novelle (1870) von Leopold von Sacher-Masoch. Es sollte der erste Teil eines sechsbändigen Zyklus zum Thema „Liebe“ werden, der aber nie weitergeführt wurde. Er beschreibt darin die extremen Wechselbäder der Gefühle, die der „Sklave“ Severin durch seine Herrin Wanda erfährt, die ihn in ihrer feminin-dominanten Rolle als Venus im Pelz an seine körperlichen und geistigen Grenzen treibt, um ihn schließlich zu verlassen – wegen eigener unbefriedigter Unterwerfungssehnsucht, oder aber um ihn von seinem Masochismus zu heilen.

Protagonist der Handlung ist Severin von Kusiemski, der seine Erfahrungen einem Freund in Form eines Manuskripts zu lesen gibt. Auslöser dieser Rahmenhandlung sind ein Traum dieses Freundes, in dem eine griechische Venus im christlichen Norden friert und sich in Pelze hüllen muss, und ein Gemälde in Severins Zimmer, das ihn in jungen Jahren in demütiger Haltung zu Füßen einer Venus im Pelz zeigt.

Severin trifft als junger Mann Mitte zwanzig in einem Karpatenbad die junge und reiche Witwe Wanda von Dunajew, von deren Schönheit und Ähnlichkeit zur schon seit seiner Kindheit verehrten griechischen Venus er fasziniert ist. Den Heiratsantrag Severins will Wanda jedoch nicht annehmen und schlägt ihm stattdessen eine einjährige Probezeit vor.

Nach mehrmaligem Bitten Severins willigt Wanda ein seine Herrin zu sein, woraufhin Severin nach der Abreise aus dem Karpatenbad zu ihrem Sklaven Gregor verwandelt wird. Wanda erfüllt nun vollständig Severins/Gregors Phantasie eines schönen Weibes, das seinen Sklaven despotisch unterwirft und (auch grundlos) physisch und psychisch quält. Doch sie fällt immer wieder aus ihrer Rolle und ist stundenweise die liebende, zärtliche Geliebte Severins/Gregors.

Dieser kann immer weniger mit den Verehrern Wandas umgehen, findet aber, da er vertraglich an Wanda gebunden ist, keinen anderen Ausweg aus seiner Situation als sich

selbst zu töten, was er allerdings nicht übers Herz bringt. Trotz seines

Das schwache Herz, *Fyodor Mikhailovich Dostoyevsky*

First published: 1849

Originaltitel: Слабое сердце

Die Schrecken der deutschen Sprache, *Mark Twain*

Der Geizige, *Molière*

Der Geizige (Originaltitel: L'Avare ou l'École du mensonge, früher auch als Der Geizhals übersetzt) ist eine Komödie von Molière in fünf Akten und in Prosaform, die am 9. September 1668 im Théâtre du Palais Royal uraufgeführt wurde. Molière nahm für das Stück wesentliche Anleihen bei der Komödie *Aulularia* des römischen Dichters Plautus.

In L'Avare wird der Typ des reich gewordenen, aber engstirnig und geizig gebliebenen

Bürgers karikiert, der seine lebensfrohen und konsumfreudigen Kinder fast erstickt.



www.feedbooks.com

Food for the mind