

„Ich wünsche mir, dass der Dharma in den Herzen der Menschen blüht“

Es gibt nur wenige Buddhismus-Lehrerinnen mit so reicher Erfahrung wie Jetsünma Tenzin Palmo. Die Nonne spricht im Interview über die Chancen der spirituellen Entwicklung und das Ringen um die Gleichberechtigung der Frauen und gibt Ratschläge für westliche Praktizierende.

Interview mit Jetsünma Tenzin Palmo

Text von Christine Rackuff

Fotos von Jens Nagels



Tenzin Palmo bei ihrem Besuch in Hamburg im Mai 2009.

Frage: Sie hatten ein erlebnisreiches Leben, das teilweise wohl auch sehr hart war. Sie verbrachten 12 Jahre in Meditation in einer Höhle im Himalaya. Wenn Sie heute in den Westen kommen, z. B. nach London, wo Sie geboren und aufgewachsen sind, wie empfinden Sie als buddhistische Nonne diesen eher materiell ausgerichteten Teil der Welt?

Antwort: Der westliche Geist ist im Denken geübt, auch darin, Dinge in Frage zu stellen, zu erforschen. Das alles sind Eigenschaften, die der Buddha gepriesen hat. Deshalb denke ich, dass Westler gut mit dem Buddhismus harmonieren, auch wenn sie äußerlich nicht zu Buddhisten werden müssen.

Es gibt so viele buddhistische Praktiken und Wahrnehmungsweisen, die

für Menschen hilfreich sein können, unabhängig von ihrem individuellen spirituellen Weg. Und da der Westen vergleichsweise wohlhabend ist und viele Menschen mit mehr materiellen Gütern aufgewachsen sind, als sie zur Befriedigung ihrer Bedürfnisse brauchen, sind sie bereit für die Erkenntnis, dass das bloße Erfüllen der eigenen Wünsche nicht zu wirklichem Glück führt. Dadurch entsteht die Einsicht, dass es etwas anderes geben muss, das den Sinn des Lebens ausmacht, als sich ein noch größeres Auto zu kaufen.

In diesem Punkt haben die Westler einen Vorteil gegenüber vielen Asiaten, die nie wirklich etwas besessen haben und für die materielle Dinge daher eine besondere Anziehungskraft besitzen. In asiati-

schen Ländern denken viele, dass sie glücklicher wären, wenn sie nur all diese wunderschönen Dinge besäßen, die sie im Fernsehen sehen, während jene, die diese Dinge bereits besessen haben, wissen, dass sie nicht glücklich machen – und damit sind sie bereits einen Schritt weiter.

Frage: Diese Erkenntnis braucht wohl ihre Zeit und ist eher ein längerer Prozess, oder?

Antwort: Es gibt auch unter jungen Menschen Interesse am Dharma, was zeigt, dass es nicht so lange dauern muss zu erkennen, dass es trotz aller Fülle auch viel Leid und Unglück in unserer Umgebung gibt. Man braucht nicht zu warten, bis man alles erlebt hat, um die Vergänglichkeit zu erkennen. Man sollte nur die Augen offen halten und sehen.



Die Nonnenordination ist ein großes Thema geworden

Frage: Sie sind eine der ersten westlichen Frauen gewesen, die sich in einem tibetischen Kloster als Novizin ordinieren ließ. Damals waren Sie erst 21 Jahre alt. Davon ist für andere Frauen sicher auch ein Signal ausgegangen. Wie wichtig ist es Ihnen, besonders Frauen auf ihrem spirituellen Weg zu ermutigen?

Antwort: Ich ermutige Frauen nicht speziell dazu, den spirituellen Weg zu wählen. Wenn sie sich jedoch schon auf einem spirituellen Weg befinden, dann ermutige ich sie weiterzugehen.

Frage: Ist das eine besonders vorsichtige weibliche Sichtweise?

Antwort: Nein, ich denke, dass alle Religionen dazu tendieren, frauenfeindliche Züge zu tragen und patriarchalisch zu sein. Deshalb ist es wichtig, dass Frauen auch eine Stimme haben und dass wir uns für sie einsetzen. Denn alle setzen sich eher für Männer ein. Es ist daher nicht notwendig, speziell Männer zu unterstützen. Sie erheben ihre Stimme meist laut für sich selbst. Es ist wichtig,

Frauen zu ermutigen, damit sie erkennen, dass auch sie einen Standpunkt haben und alles erreichen können, wenn sie sich darauf konzentrieren.

Frage: In Hamburg hat 2007 in Anwesenheit S.H. des Dalai Lama der Erste Internationale Nonnenkongress stattgefunden. Das Ziel war, die Bhikṣuṇī-Ordination für Frauen durchzusetzen. Das Ergebnis blieb weit hinter dem ehrgeizigen Vorhaben zurück. Waren Sie enttäuscht?

Antwort: Um ehrlich zu sein, ich hatte keine großen Hoffnungen, dass uns der Kongress erheblich weiter bringen würde, und das ist ja auch nicht geschehen. Auf der anderen Seite haben wir auch keinen völligen Stillstand. S.H. der Dalai Lama unternimmt sehr viel in dieser Sache, aber er ist nicht der Papst und kann nicht einfach sagen, so wird es gemacht. Er ist deshalb in einer schwierigen Position, aber er unterstützt das Anliegen der Nonnen nach Kräften.

Ein anderer positiver Punkt ist, dass viele Menschen aus der ganzen Welt, Nonnen und Mönche, sich zusammengefunden haben, um sich gegenseitig zu unterstützen. So gese-

hen, sind es also nicht nur ein paar unzufriedene westliche Nonnen, die den tibetischen Mönchen viele Probleme bereiten, sondern es ist ein viel größeres Thema, auch in anderen buddhistischen Ländern. Wenn man ernsthaft in der Frage der Gleichstellung der Frau im Buddhismus vorankommen will, wird man das auch schaffen. Will man es nicht, dann kann man sich hinter vielen Argumenten verstecken. Und dann wird sich auch nichts ändern.

Frage: Worin liegt das eigentliche Problem?

Antwort: Es liegt darin, dass die Mehrheit der Mönche sich nicht dafür interessiert und nicht erkennt, dass es überhaupt ein Problem gibt. Die tibetischen Mönche sehen keinen Konflikt darin, dass den Nonnen lediglich die Novizenordination gegeben wird. Sie sagen, es sei modern genug, dass Nonnen nun eine Ausbildung erhalten und dass es nicht einzusehen sei, warum man neue Probleme schaffen müsse, indem man ihnen die volle Ordination gewährt. Während der letzten tausend Jahre hätten Nonnen in Tibet niemals die volle Ordination



Tenzin Palmo im Gespräch mit Redakteurin Christine Rackuff.

„Der Test, ob man erfolgreich Dharma praktiziert, ist, ob die eigenen negativen Emotionen weniger werden oder nicht.“

erhalten. Diese Einstellung vieler Mönche ist das Hauptproblem. Sie sehen es entweder als irrelevant an oder als bedrohlich, und so möchten sie nicht, dass sich irgendetwas verändert.

Ein anderes Problem ist der Unterschied in den Übertragungslinien zwischen den Tibetern und den Chinesen, letztere haben die einzige Übertragungslinie voll ordinierten Nonnen aufzuweisen. Es handelt sich hier um unterschiedliche Traditionslinien. Das Problem besteht nun darin, es Nonnen zu ermöglichen, eine volle, gültige Ordination innerhalb der tibetischen Linie zu erhalten. Darüber spricht man zwar, aber der springende Punkt ist, dass es nicht wirklich erwünscht ist. Wenn der Wille existierte, dann wäre in kürzester Zeit eine Lösung gefunden.

Der Dharma ist für die Praxis gedacht

Frage: Mittlerweile gibt es im Westen viele buddhistische Laien, die das Gefühl haben, eher schlecht als recht ihre Praxis zu machen. Hat man keinen qualifizierten Lehrer, ist die Praxis nicht immer einfach, da es viele Meditationen, umfangreiche Visualisationen und Rituale gibt. Was raten Sie für den spirituellen Weg im Westen?

Antwort: Man muss zunächst verstehen, worum es geht. Die Rituale und komplizierten Visualisationen sind für jene gedacht, die ich als Vollzeit-Praktizierende bezeichne, für Personen, die sonst nichts anderes zu tun haben. Sie haben täglich viele Stunden zur Verfügung, die sie ihrer Praxis widmen können, dem Studium und Auswendiglernen der Texte.

Die Frage ist: Wofür haben wir den Dharma? Er dient nicht dazu, eine immer größer werdende Zahl von Mantrarezitationen anzuhäufen, möglichst viele Klausuren zu absolvieren oder Initiationen zu erhalten. Es geht auch nicht darum, eine möglichst große Zahl von Unterweisungen zu bekommen. Der Test, ob man den Dharma erfolgreich praktiziert, ist, ob die eigenen negativen Emotionen weniger werden oder nicht.

Es ist wichtig, eine Praxis zu entwickeln, die man in sein tägliches Leben integrieren kann. Zum Beispiel zu lernen, präsent zu sein, achtsam und freundlich zu sein, Geduld zu haben, all das sind extrem wichtige Praktiken in unserem täglichen Leben, in der Familie, unter Arbeitskollegen. Genau dort testen wir unseren Dharmafortschritt und erkennen,



wo wir im Augenblick spirituell stehen.

Für den formellen Teil hat mein Lama mir geraten, eine kurze Praxis zu wählen, die man leicht ausführen kann, damit sie keine zusätzliche Belastung wird. Dharma soll ja unser Leben mit Freude bereichern, wie eine Art Hefe, welche die samsarische Existenz bekömmlicher und nahrhafter macht. Wenn man denkt, „Oh, ich muss noch all diese Sādhanas machen, denn wenn ich einen Tag auslasse, werde ich mich in der Vajrahölle wiederfinden,“ dann hat das nichts mit Dharma zu tun. Es lag nicht in der Absicht des Buddha, Druck zu erzeugen.

Frage: Aber das vermitteln uns die Lehrer durchaus manchmal: Wenn man die Sādhanapraxis mal auslässt oder vergisst, breche man seine Gelöbnisse und erlebe schlimme karmische Folgen.

Antwort: Wer mehrere Praktiken auszuführen hat, etwa weil er oder sie Initiationen von verschiedenen Gottheiten genommen hat, kann sie auf eine einzige kurze Praxis reduzieren. Man sieht dann in dieser einen

Wenn man keine Zeit hat, so ist dies kein Problem, dann wird auch das Gelöbnis nicht gebrochen. Man sollte nicht zu ehrgeizig sein. Ein Lama sagte mir einmal: „Vielleicht nehme ich 20.000 Gelübde und Ermächtigungen in meinem Leben; wird dann erwartet, dass ich 20.000 Sādhanas am Tag mache?“

Frage: Und wie entscheidet man, welches die Hauptpraxis ist?

Antwort: Wir können es entweder selbst entscheiden, oder der Lama sagt uns, welche Gottheit geeignet ist. Viele Menschen entscheiden, indem sie schauen, zu wem sie eine Herzensbeziehung haben. Ganz gleich, ob männlich oder weiblich, die eine Praxis schließt alle ein.

Hingabe transformiert den konzeptuellen Geist

Frage: Zu den bedeutendsten Praktiken des Vajrayāna zählt das Guru Yoga, es wird als der Königsweg zur Erleuchtung angesehen. Warum ist das so?

aber die eigene Tür geöffnet ist, kann man den Segen empfangen. Die Worte des Gurus verkörpern in konzentrierter Form die Segnungen aller Buddhas und Bodhisattvas und erleuchten unseren eigenen Geist.

Frage: Eine sehr effiziente Praxis im Alltag, die uns hilft, Mitgefühl zu entwickeln, ist die der liebenden Güte sich selbst und anderen gegenüber. Denken Sie, dass diese Übungen eine gute Grundlage für den spirituellen Pfad sind?

Antwort: Es ist eine gute Praxis, sein Herz zu öffnen und die Leiden anderer wahrzunehmen. Jeder kann das bewusst tun. Ich denke auch, dass Menschen, die sich in einem Zustand der Depression befinden oder ein nur geringes Selbstwertgefühl haben, dies für sich selbst praktizieren können. Das heißt, sie nehmen das Negative ihres eigenen Geistes auf, sie nehmen es an und geben Wohlbefinden zurück, Glück und das Licht, das sie in ihrer eigenen Buddhanatur in sich tragen.

Frage: Oftmals ist es leichter, für andere Wesen Güte und Mitgefühl zu entwickeln als für sich selbst. Unsere

„Wenn man ernsthaft in der Frage der Gleichstellung der Frau im Buddhismus vorankommen will, wird man das schaffen.“

Will man es nicht, kann man sich hinter vielen Argumenten verstecken.“

Gottheit, oder welche Praxis man auch immer man wählt, auch all die anderen Gottheiten verkörpert. Es ist möglich, auch innerhalb einer Gottheit ausgedehnte und abgekürzte Praktiken zu machen.

Deshalb kann man für sich entscheiden, dass das Minimum der eigenen Verpflichtungen darin besteht, wenigstens diese verkürzte Praxis jeden Tag auszuüben. Hat man mehr Zeit, kann man mehr machen.

Antwort: Ich denke, dass echte Hingabe der schnellste Weg ist, das Herz zu öffnen und den konzeptuellen Geist zu transformieren. Wenn die Hingabe auf die erleuchtete Wahrnehmung, das erleuchtete Bewusstsein des Gurus gerichtet ist, dann findet der hingebungsvolle Geist einen Zugang dazu. Es ist, als ob zwei Türen da sind. Wenn die Tür des Gurus offen ist und die eigene geschlossen, kann der Segen nicht fließen. Wenn

Verwirrung kann sogar soweit gehen, Verständnis für sich selbst als Selbstsucht einzustufen.

Antwort: Das zeigt das Ausmaß der Unsicherheit an, das viele Menschen haben. Sie empfinden Mitgefühl für andere, haben jedoch Schwierigkeiten, diese Wärme für sich selbst zu empfinden. Deshalb sagt man, dass man zunächst die liebende Güte auf sich selbst richten soll, denn wenn man diese Güte nicht sich selbst



gegenüber empfindet, ist es sehr schwer, sie anderen entgegen zu bringen.

Frage: Denken Sie, das ist ein typisch westliches Problem?

Antwort: Nein, dieses Problem breitet sich auch in Asien aus, da Asien seit langem destabilisiert wird. Im Westen ist es jedoch offensichtlicher, in den Schriften wird es aber nicht wirklich behandelt. In den buddhistischen Texten werden Arroganz und Stolz thematisiert, aber nicht das Gegenteil, obwohl auch ein Mangel an Selbstwertgefühl viel mit Ego zu tun hat.

Frage: Ihre Jahre in der Höhle im Himalaya und Ihr Buch „Cave in the snow“ (Vicki Mackenzie: Das Licht, das keinen Schatten wirft. O.W. Barth Verlag 2001), in dem Sie so eindrucksvoll darüber berichten, hat viele Leserinnen und Leser inspiriert. Wie empfinden Sie diese Zeit intensiver Praxis heute mit dem Abstand der Jahre?

Antwort: Wie glücklich ich war, es war eine so schöne Zeit! Ich tat das, was ich zu dieser Zeit tun musste und wollte. Mein ganzes Leben war der Praxis gewidmet, der formellen Praxis, abgesehen von den äußeren Dingen, die zu tun waren, um sich selbst in einer Höhle am Leben zu erhalten. Im Grunde genommen hatte ich nichts weiter zu tun. Ich war sehr weit entfernt von Computern, Korrespondenz, dem Organisieren von Treffen und Vortragsreisen. Ich war einfach nur da und praktizierte.

Frage: Würden Sie westlichen Praktizierenden zu einer Einzelklausur raten, um sich ausschließlich der spirituellen Praxis zu widmen?

Antwort: Das kommt auf die Person an. Für einige Menschen ist eine Einzelklausur hilfreich, für andere nicht. Ich würde empfehlen, dass sich die Praktizierenden zunächst einmal in ein angeleitetes Retreat begeben und dann später in ein kurzes Einzelretreat, um zu sehen, wie sie damit zurechtkommen. Manche Menschen bekommen Angst, wenn sie alleine

sind und empfinden großen Stress, was für die Praxis nicht hilfreich ist. Deshalb kann man nicht pauschal sagen, dass jeder dies oder jenes tun sollte, die Menschen sind zu verschieden.

*„Man braucht nicht
zu warten, bis man
alles erlebt hat,
um die Vergänglichkeit
zu erkennen.
Man muss nur die
Augen offen halten
und sehen.“*

Frage: In den buddhistischen Texten und Kommentaren lesen wir, dass ein Lehrer sehr wichtig ist, um auf dem Pfad voranzukommen.

Antwort: Wenn man ein Musikinstrument erlernen möchte, dann ist es auch besser, sich einen Lehrer zu suchen. Ganz gleich, was man lernen möchte, man benötigt immer Anleitung durch jemanden, der mehr weiß als wir selbst.

Frage: Das kann auch dazu führen, sich aus Enttäuschung oder falschem Stolz immer wieder neue Lehrer zu suchen. Gerade im Westen scheint es mir ein Problem zu sein, dass die Schüler von einem Lehrer zum nächsten wandern.

Antwort: Das ist ein großes Problem, nicht nur im Westen. Traditionellerweise hatten die tibetischen Lamas ein Kloster, in dem sie wohnten. Wenn man also einen bestimmten Lama sehen wollte, wusste man, wo er sich aufhielt. Heutzutage reisen die meisten Lamas jedoch um die Welt, geben an einem Ort drei oder vier

Tage lang Unterweisungen, und man sieht sie bestenfalls ein Jahr später wieder. Inzwischen kommt vielleicht ein anderer.

Wenn man noch die ganze Werbung in Betracht zieht, dass dieser Meister das Oberhaupt jener Übertragungslinie und die soundsovielte Inkarnation von jenem ist, dass er die höchsten Lehren geben wird, die streng geheim und mystisch sind, dann wird hier ein starker Druck aufgebaut – und das vor dem Hintergrund, dass die meisten Leute eh nicht wissen, was sie tun. Deshalb suchen sie ja so verzweifelt nach jemandem, der ihnen sagt, was sie tun sollen.

Selbst wenn man einem Lama begegnet, ist es nicht einfach zu wissen, wie die Herzensbindung aussieht, denn üblicherweise sitzt er auf seinem Thron auf einer Bühne, und es gibt nicht einmal wirklichen Augenkontakt. Die Lamas wissen oft nicht, wer man ist, sie kennen nicht einmal den Namen. Deshalb gestaltet sich die ganze Frage des Guru Yoga im Westen schwierig.

Frage: Verstehen Sie sich selbst als Lehrerin? Haben Sie Schüler und Schülerinnen?

Antwort: Nein, ich nehme keine Schüler an, dazu bin ich nicht qualifiziert. Das ist der Hauptgrund. Außerdem bedeutet es zuviel Verantwortung. Es ist eine sehr ernste Sache, einen Schüler zu akzeptieren.

Frage: Welche Hoffnungen und Wünsche haben Sie für Ihr weiteres Leben?

Antwort: Den Nonnen in unserem Nonnenkloster in Indien wünsche ich, dass sie von der Ausbildung, die wir ihnen geben, profitieren werden, dass sie studieren und das Selbstbewusstsein entwickeln, eines Tages selbst Lehrerinnen zu werden. Und ich hoffe, dass der Dharma wirklich in den Herzen der Menschen blüht. ▀

*Aus dem Englischen übersetzt von
Antje Becker.*