

# Strenge Regeln und das Nirvāṇa

*S.H. der Dalai Lama antwortet auf Fragen der Nonnen*



Foto: Birgit Stratmann

Zum Schulungsseminar der Nonnen in Bodhgaya (siehe vorigen Bericht) schickte Seine Heiligkeit der Dalai Lama ein Grußwort, in dem er seine Freude darüber zum Ausdruck brachte, daß Nonnen ein immer höheres Bildungsniveau erreichen. Er sprach den Wunsch aus, daß die Nonnen, getragen von innerem Frieden, mit Entschlossenheit und Mut ihren Zielen nachgehen. Entwickeln wir inneren Frieden und Güte, werden wir einen positiven Einfluß auf die Gesellschaft haben. Wir sind nicht nur fähig dazu, sondern haben auch die Pflicht, uns auf diese Weise zu üben.

Am Ende der Schulung wurden Fragen gesammelt, die an Seine Heiligkeit von Ehrw. Thubten Chodron aus den Vereinigten Staaten während einer Audienz in Dharamsala herangebracht wurden (hier in gekürzter Form).

*Frage:* Was ist die Essenz des monastischen Lebens, die Regeln einzuhalten beiseite gelassen? Am Anfang gab es ja keine Regeln.

*S. H.:* Ein wesentlicher Aspekt ist, daß man sich nicht so viel mit weltlichen Aktivitäten beschäftigen muß. In der Familie entwickelt man zwar Zuneigung, aber dies ist gemischt mit Anhaftung. Der Zweck des monastischen Lebens ist es, die Anhaftung an Familie, Sexualität und weltliche Dinge zu verringern. Dann die Beendigung allen Leidens, Nirvāṇa – dies ist unser Ziel. Das ist die individuelle Ebene und der Hauptzweck. Im monastischen Leben gibt es zwar eine gewisse Anhaftung an das Kloster, jedoch ist die Gelegenheit zu praktizieren günstiger, und die Vorteile überwiegen.

*Frage:* Wir sehen, daß es vorteilhaft ist, in einem Kloster zu leben, aber wir sind im Westen sehr individualistisch und treffen gern unsere eigenen Entscheidungen. Dies erschwert ein Leben in der Gemeinschaft.

*S. H.:* Sind Sie wirklich der Meinung, daß es so einen großen Unterschied zwischen Westlern und Tibetern gibt? Manchmal glaube ich, Sie bilden es sich nur ein – Tibeter sind auch individualistisch. Manches kann jedoch in der Gemeinschaft besser und leichter erledigt werden als allein. Als Menschen sind wir gesellschaftliche Wesen, obwohl es auch ein anderes Extrem gibt: zu viel für die Gemeinschaft zu machen, sich selbst zu vernachlässigen. Die Idee von Prātimokṣa ist individualistisch, es geht um die individuelle Befreiung. Ich glaube nicht, daß dies ein großes Problem ist. Was meinen Sie?

*Frage:* Was ist der Vorteil der vollen Ordination? Warum z.B. sind Sie Bhikṣu (voll-ordinierter Mönch) geworden und nicht Noviz-Mönch geblieben?

*S. H.:* Nach unserer Tradition wird jede heilsame Handlung durch die volle Ordination effektiver und kraftvoller. Natürlich werden die negativen Handlungen auch wirkungsvoller! Wir schauen aber mehr auf die positive Seite. Das Bhikṣu-Gelübde wird sowohl im Bodhisattva-Fahrzeug als auch im Tantra-Fahrzeug sehr hoch geschätzt. Wir sehen es als außerordentliche Gelegenheit an, dieses Gelübde zu nehmen. Wie gesagt, schauen wir auf die positive Seite. Schaut man die einzelnen Regeln an, könnte der Eindruck entstehen, es gäbe zu viele. Dann sollte man sich den Zweck des Gelübdes vor Augen führen, der darin liegt, Begierde und andere Negativitäten zu verringern. Ich glaube, die Techniken des Vinaya-Gelübdes bestehen darin, negative Emotionen zu vermindern. Im Vinaya liegt die Betonung auf den Handlungen des Körpers und der Rede. Dort gibt es sehr genaue und detaillierte Regeln, während beim Bodhisattva- und Tantra-Gelübde die Motivation die größte Rolle spielt. Wenn man also den Zweck bedenkt, versteht man die 253 Regeln eines Bhikṣu und die 364 Regeln einer Bhikṣuṇī besser.

*Frage:* Wie kann sich jemand auf die Bhikṣuṇī-Ordination vorbereiten?

*S. H.:* Die Vorgehensweise für Bud-

dhistinnen, die sehr entschlossen sind und zielstrebig Buddhas Richtlinien folgen wollen, ist, das Gelübde einer Śrāmaṇerikā, dann das einer Bhikṣuṇī und dann auch die Bodhisattva- und Tantra-Gelübde auf sich zu nehmen. Ich glaube jedoch, daß die eigentliche Vorbereitung nicht das Studium des Vinaya, sondern mehr die Meditation über die Natur des Daseinskreislaufs ist. Nehmen wir als Beispiel den Zölibat, der die sexuelle Enthaltensamkeit beinhaltet. Kontemplieren wir nur, daß Sexualität etwas Schlechtes ist, daß Buddha sie den Ordinierten verboten hat, wird es sehr schwierig sein, ihrer Herr zu werden. Bedenken wir andererseits den Zweck: Nirvāṇa, die Befreiung, stellt es sich anders dar. Wir müssen die Gewißheit haben, daß diese negativen Emotionen vollständig überwunden werden können. Wir brauchen mehr analytische Meditationen über zukünftige Leben, über die Vier Wahrheiten – die zwei, die aufzugeben sind, und die zwei, die anzunehmen sind. Wenn man diese Zusammenhänge klar erkennt, wird die ganze Praxis bedeutungsvoll, ansonsten wird sie wie eine Strafe sein. Man erkennt, daß es ein System von Methoden gibt, mit dessen Hilfe man negative Energie oder Emotionen abbauen und sogar ganz überwinden kann. Dies bedeutet Nirvāṇa. Hat man ein Gefühl für Nirvāṇa, oder zumindest dafür, daß eine Chance besteht, Nirvāṇa zu erreichen, unser Ziel zu erreichen, dann ist der Weg der strengen Disziplin sinnvoll... Die nächste Frage lautet, wie man negative Emotionen Schritt für Schritt auf einer emotionalen und praktischen Ebene überwindet. Zuerst nimmt man das Laiengelübde mit sexueller Enthaltensamkeit dann das Śrāmaṇerikā-, dann das Śikṣamāṇā und schließlich das Bhikṣuṇī-Gelübde.

*Frage:* Praktiziert ein Ordiniertes, der das Vajrayāna übt, anders als jemand, der nicht Tantra übt?

*S.H.:* In unserer Tradition praktizieren wir gleichzeitig Vinaya und Tantra. In der tantrischen Praxis jedoch visualisieren wir die Gefährtin nur, aber berühren nie eine; wir setzen die

Vereinigung nicht praktisch in die Tat um – es sei denn, wir erreichen eine Stufe, auf der wir vollkommene Kontrolle über unsere Energien haben, die Leerheit erkennen und alle Möglichkeiten besitzen, negative Emotionen in positive Energie umzuwandeln. Wenn wir diese Fähigkeiten noch nicht besitzen, werden diese Praktiken nicht in die Tat umgesetzt. Wir trinken kein Blut, wir folgen der strengen Vinaya-Disziplin. Die falsche Anwendung von tantrischen Praktiken

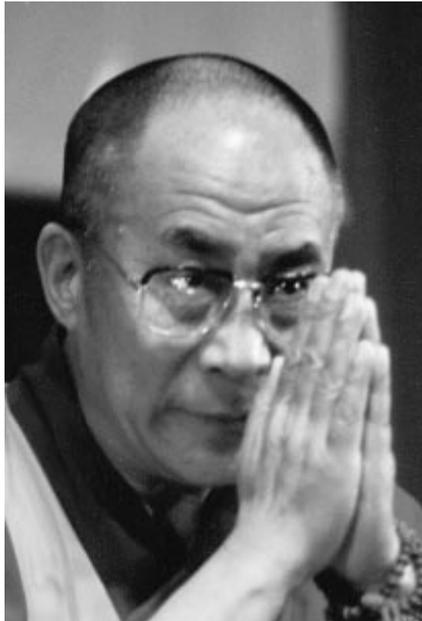


Foto: Archiv Tibetisches Zentrum

**„Nach unserer Tradition wird jede heilsame Handlung durch die volle Ordination kraftvoller.“**

hat zur Degeneration des Buddhismus in Indien geführt.

*Frage:* Es gibt unter den westlichen Nonnen viele unterschiedliche Lebensformen. Einige z.B. halten die Regel, kein Geld zu berühren, sehr streng ein, während andere gezwungen sind, arbeiten zu gehen, um ihren Lebensunterhalt zu bestreiten. Damit ist verbunden, Laienkleidung und das Haar länger zu tragen. Ist dies eine gültige neue Alternative für Nonnen im Westen? Welche Konsequenzen wird dieser Trend für das westliche monastische Leben haben?

*S.H.:* Wir sollten unser Möglichstes tun, dem Vinaya zu folgen. In be-

stimmten Fällen, wenn es genügend Gründe für Ausnahmen gibt, wären Änderungen möglich. Man sollte es sich jedoch nicht zu leicht machen, wir sollten in erster Linie immer nach dem Vinaya gehen.

*Frage:* Was ist der Ursprung von Freude im Geist, und wie können wir Freude beibehalten? Wie gehen wir mit Zweifel und Unsicherheit um, wenn wir sehen, wie ältere Saṅgha-Mitglieder ihr Gelübde zurückgeben?

*S. H.:* Wenn man als Buddhist durch die Praxis eine innere Erfahrung macht, verleiht uns dies eine tiefe Zufriedenheit, Freude und Überzeugung. Dies ist eine Folge der Meditation. Wer aber ohne das notwendige Wissen meditiert, wird es sehr schwer haben, da ihm einfach die Grundlage fehlt. Analytische Meditation ist sehr wichtig, sie ist die wirkungsvollste Methode in unserem Geist. Damit sie gelingen kann, sollte man das ganze buddhistische System verstehen. Deshalb wäre es nützlich, zuerst zu studieren, aber in der richtigen Weise. In unseren Klöstern wird der Intellekt zu stark betont, wir haben viele große Gelehrte, aber sobald der Vortrag zu Ende geht, machen sich wieder Ärger usw. bemerkbar. Warum? Weil die Lehre nicht in das Leben integriert wird. Machen wir im Zuge unserer religiösen Praxis echte Erfahrungen, dann erlangen wir Gewißheit, und das, was andere tun oder sagen, kann uns nicht erschüttern. Wenn dann ein älterer Lama oder Mönch sein Gelübde abgibt, kann man Mitgefühl empfinden. Haben wir hingegen keine eigene Erfahrung gemacht, folgen wir anderen blindlings, und wenn sie dann das Gelübde zurückgeben, sind wir voller Zweifel. Buddha hat es sehr deutlich gemacht: Jeder muß für sich selbst die Entscheidung treffen und die Anstrengung auf sich nehmen. Unsere Lamas, unsere Lehrer, sind nicht unsere Schöpfer – wir selber sind unsere Schöpfer. Nicht nur Menschen im Westen, sondern auch Tibeter verlassen sich manchmal zu sehr auf die Person. Dies ist ein Fehler. Wir müssen uns auf die Lehre stützen, nicht auf die Person.