



Die Freiheit des Geistes ist das Wichtigste

Jetsünma Tenzin Palmo ist eine der bekanntesten buddhistischen Nonnen in der tibetischen Tradition und Vorbild für viele Praktizierende. Sie kam auf Einladung des Tibetischen Zentrums im Mai 2009 nach Hamburg. Wir drucken im Folgenden einige Passagen aus ihrem Vortrag.

von Jetsünma Tenzin Palmo

Wenn in buddhistischen Kreisen das Thema Entsagung erörtert wird, dann müssen alle schlucken, vor allem im Westen. Das tibetische Wort *nge jung*, das mit „Entsagung“ übersetzt wird, bedeutet, einen Ort definitiv zu verlassen. Das Wort hat im Englischen (und im Deutschen) einen anderen Beigeschmack: Man hat den Eindruck, auf etwas zu verzichten und spürt dabei einen gewissen Schmerz. Im Deutschen würden wir sagen: Er entsagte allem – seiner Heimat, seinen Freunden und seinem Besitz. So wird der Eindruck erweckt, etwas wäre wertvoll, doch man würde sich trotzdem davon abwenden.

Eigentlich ist aber etwas anderes gemeint. Ein Vergleich mag das illustrieren: Kinder haben Spielsachen, die sie sehr gern mögen. Wenn wir ihnen sagten, sie dürften nicht mehr mit ihren Lieblingssachen spielen, dann wäre das schmerzhaft für sie. Irgendwann jedoch werden sie älter, und dann verliert das Spielzeug seine Faszination für sie. Sie haben einfach kein Interesse mehr daran. Sie „entsagen“ ihm nicht, sondern lassen es ganz zwanglos hinter sich.

Im Frühling und im Sommer stehen die Bäume in vollem Laub. Wenn wir ein Blatt vom Baum zupfen, dann spüren wir einen Widerstand. Aber sobald der Herbst kommt, lösen sich die Blätter von selbst; sie fallen einfach ab. Ich denke, mit der Entsagung verhält es sich ähnlich. Nach außen hin sieht es so aus, als gäben die Leute etwas auf und als müsste es ihnen weh tun. Aber in ihrem Innern haben sie bereits auf ganz natürliche Weise ihr Interesse daran verloren. Diese Dinge spielen für sie einfach keine Rolle mehr.

In den 60er und 70er Jahren gingen viele junge Leute nach Indien, um einen spirituellen Lehrer zu suchen. Viele von uns kamen aus gut situierten Familien. Wir hatten eine Menge zu verlieren, aber wir gaben es einfach auf, ohne auch nur darüber nachzudenken. Auf dem Boden zu schlafen, in verdreckten Hotels, kaum etwas Vernünftiges zu essen – die meisten waren glücklich dabei. Als der Buddha seinen Palast verließ – den Komfort, die hübschen Mädchen, einfach alles –, empfand er keine Spur von Bedauern. Denn die Richtung, die er eingeschlagen hatte – die der spirituellen Befreiung –, war etwas so viel Größeres und Umfassenderes als das, was er zurückließ.

Den Baum der Erleuchtung pflanzen

Wir müssen in unserem Leben Prioritäten setzen und entscheiden, was wirklich Wert hat. Wenn wir uns diese Frage nicht stellen, dann treiben wir einfach durchs Leben und sind im Wesentlichen damit beschäftigt, es bequem zu haben.

Um unserem Leben eine Richtung zu geben, müssen wir uns ein Ziel setzen. Was wäre für uns ein gut gelebtes Leben? Wenn wir einmal ein Ziel für uns gefunden haben, gilt es herauszufinden, was auf dem Weg dorthin zu tun ist und was uns davon ablenken kann. Aus buddhistischer Sicht ist das Wichtigste, für Freiheit des Geistes zu sorgen.

Wir müssen ernsthaft Prioritäten setzen. Viele Menschen fragen sich: Wie kann ich Erleuchtung erlangen?



Sehr wenige aber fragen: Wie kann ich echte Entsagung entwickeln? Es ist, als wollten wir einen Bodhi-Baum in unserem Herzen wachsen lassen, ohne nach den Bedingungen zu fragen, die für sein Gedeihen nötig sind. Denn wenn ein Baum gut wachsen soll, müssen wir uns als Erstes um den Boden kümmern. Wir haben ein Stück Land – ich meine unser Herz, unser Herzzentrum.

Und wie bei jedem anderen Garten, der bepflanzt werden soll, müssen wir ihn zunächst schützen. Unser inneres Land schützen wir, indem wir uns an die grundlegenden ethischen Prinzipien halten, vor allem die Gewaltlosigkeit, also andere nicht zu verletzen. Wie können wir so leben, dass nicht noch größerer Schaden angerichtet wird? Hier vermittelte der Buddha ethische Prinzipien, welche die Grundlage jeder spirituellen Praxis bilden.

Die erste Disziplin ist, nicht zu töten, und diese Praxis schließt auch die Tiere mit ein, einschließlich der Insekten und der Fische. Zweitens beinhaltet die Ethik, nichts zu nehmen, was uns nicht gegeben wurde, und zum Beispiel Dinge zurückzugeben, die uns jemand geliehen hat, wie Bücher, DVDs... Drittens geht es darum, sexuelles Fehlverhalten zu vermeiden. Das heißt, dass man in seinem Sexualverhalten Verantwortung übernimmt und andere Menschen nicht ausnutzt. Man vermeidet sexuelle Beziehungen, die irgendwem, irgendwann, in irgendeiner Weise Schaden könnten.

Weitere ethische Prinzipien hängen mit der Rede zusammen, denn es hat eine große Tragweite, wie man mit anderen redet, dabei geht es auch um den Tonfall. Wenn es Schwierigkeiten gibt, wenn Beziehungen auseinandergehen, dann liegt das oft an der Art, wie wir miteinander

reden. Aus diesem Grund ist es eine nützliche Übung, innerlich einen Schritt zurückzutreten und uns selbst einfach nur zuzuhören, wenn wir sprechen. Dabei hören wir nicht allein die Worte, sondern registrieren auch unseren Tonfall, ohne zu beurteilen.

Unsere Worte sind ein wichtiger Teil des Verhaltens. Unsere Rede sollte wahrheitsgetreu sein und zugleich freundlich. Sie sollte Menschen nicht auseinanderbringen und nicht absichtlich einen Menschen gegen den anderen aufstacheln. Vielmehr sind Worte dazu da, zwischen den Menschen Harmonie zu stiften. Außerdem ist es nicht ratsam, sich allzuviel mit bedeutungslosem Geschwätz abzugeben. Wir haben diese wundervolle Gabe der Sprache, wir sollten sie zu schätzen wissen und gut damit umgehen.

Eine weitere Disziplin betrifft den Verzicht auf Rauschmittel wie Alkohol und Drogen, denn diese beeinflussen den Geist gewöhnlich in destruktiver Weise. Wenn Leute alkoholisiert sind oder unter Drogen stehen, werden sie in der Regel beleidigend oder gewalttätig; es sind nicht gerade die mitfühlenden oder die liebevollen Züge des Charakters, die zum Vorschein kommen. Im Buddhismus geht es darum, wie wir Herr unseres eigenen Geistes werden können und nicht seine Sklaven.

Mit der Praxis der Ethik errichten wir einen Zaun, um unseren inneren Garten zu schützen und verschiedene Dinge anbauen zu können. Die genannten Regeln sind Vorsätze und keine Befehle. Sie sind eine Praxis, die wir üben, um unsere Rede und unser ganzes Verhalten dem eines erleuchteten Wesens anzugleichen; um so zu handeln, wie auch ein erleuchtetes Wesen auf ganz natürliche Weise handelt.



Nicht die Dinge sind das Problem, sondern unser Festhalten daran

Außer dem Zaun brauchen wir einen guten Boden. Normalerweise ist dieser Boden in uns viele, viele Jahre hindurch nicht bearbeitet worden. Er steckt voller Gewohnheiten – guter wie schlechter, und er ist voll mit Meinungen und Vorurteilen, die nie wirklich hinterfragt wurden. Außerdem enthält er Erinnerungen, mit denen wir nie ernsthaft aufgeräumt haben. Daneben lagern hier Unmengen von Situationen, in denen wir völlig auf ‚Ich‘ und ‚Mein‘ fixiert und davon beherrscht waren, obendrein noch Jahre um Jahre angesammelten Schrotts und Mülls, den wir einfach auf das Gelände warfen.

All die Fernsehsendungen, die Filme, die Berge von Zeitschriften, Zeitungen und Romanen, das ganze Geschnatter unserer Welt haben unsere Augen und Ohren aufgenommen, und wir sitzen nun mitten darin im ganzen Schlamassel. Stell dir einen Garten vor, der unter den riesigen Müllbergen verschwindet.

Bei der Entsagung geht es auch darum, all das Gerümpel und den Schrott, der in unserem Geist festsitzt, aufzugeben. Wir stellen uns vor, dass wir auf eine lange Reise gehen. Wenn wir eine lange Reise antreten wollen, bringen wir vorher Ordnung in unsere Angelegenheiten. Beim Packen wählen wir aus, was wesentlich ist.

Auch wenn wir unseren Geist näher betrachten: Bei allem, was wir darin mit uns herumtragen, das innere Mobiliar unserer Gewohnheiten, müssen wir zuerst entscheiden, was davon nützlich und was nur Ballast für uns ist. Wichtig ist zu erkennen: Nicht die Dinge sind das Problem, sondern unser Festhalten daran. Stellt euch vor, euer Haus oder eure Wohnung stünde in Flammen: Was würdet ihr mitnehmen? Ihr habt nur eine Minute Zeit, das zu entscheiden.

Entsagung bezieht sich nicht primär auf äußere Dinge; woran wir arbeiten müssen, ist die innerliche Entsagung. Wirkliche Entsagung bedeutet, über unsere Faszination für jene Dinge hinauszuwachsen, die uns früher so wichtig erschienen, als unser gesamtes Interesse noch weltlichen Angelegenheiten galt.

Entsagung bedeutet, aus etwas herauszuwachsen

Als ich im Alter von 18 im London der frühen Sechziger meine ersten Kontakte zum Buddhismus hatte, las ich in den Texten, dass man der Welt entsagen müsse. Ich dachte, okay, und gab all meine Kleider weg. Ich bat meine

Mutter, sie zu verschenken. Allerdings wusste ich nicht, wie man als entsagender Buddhist auszusehen hatte. Also ließ ich mir etwas schneiden, das nur oben ein Loch hatte und an der Taille zusammenge rafft wurde, es glich am ehesten einer griechischen Tunika. Dazu trug ich flache Schuhe und natürlich kein Make Up. Mein Haar hatte ich straff nach hinten gezogen. So lief ich mehrere Monate lang herum, bis ich herausfand, dass es in London eine Buddhistische Gesellschaft gab.

In dieser Buddhistischen Gesellschaft gab es jede Menge Damen mittleren Alters, die der Mittelschicht angehörten – und keine Einzige trug eine griechische Tunika. Sie trugen sogar hochhackige Schuhe und hatten Make Up aufgelegt. Ich ging davon aus, dass sie mehr Erfahrung besaßen als ich, und so drängte sich der Gedanke auf, dass mir wohl irgendwo ein Fehler unterlaufen war. Ich sagte zu meiner Mutter: „Wie schade, dass ich meine ganzen Kleider weggegeben habe.“ Meine weise Mutter gab mir den Schlüssel zu ihrem Kleiderschrank, und alles lag noch darin.

Entsagung bedeutet, dass du aus etwas herauswächst. Es wird dir nicht entrissen. Du verlierst dein Interesse daran – wie ein Kind sein Interesse an Dingen verliert, mit denen es früher einmal gespielt hat. Wir müssen uns darüber klar werden, dass wir im Leben Prioritäten setzen müssen. Das bedeutet nicht, dass wir immer ganz leicht davonkommen werden. Wenn man zum Beispiel ganz ernsthaft Fußballspieler oder Sportler werden will, aber gleichzeitig eine Vorliebe für Sahnetorten und Schokolade hat, dann muss man verzichten. Doch auch dieser Verzicht geschieht mit Freude, weil man etwas Größeres, Wertvolleres dafür bekommt.

In gleicher Weise müssen wir unser Leben anschauen. Wenn wir unserem Leben eine spirituelle Dimension geben wollen, müssen wir die eine oder andere Wahl treffen. Wenn wir jeden Tag nur zehn Minuten lang meditieren und der Geist den ganzen Rest des Tages einfach macht, was er will, wenn wir abends nach Hause kom-





rate ich ihnen, dann noch zu warten. Wenn es dir nicht als die einzig mögliche Alternative erscheint, dann tue es noch nicht. Denn solange noch aus der anderen Richtung ein Zug zu spüren ist, ist es vielleicht noch zu früh für das Blatt, sich vom Zweig zu lösen und zu fallen.

Unter dem Schutt liegt fruchtbare Erde

Zurück zum Garten. Inzwischen ist er mit reiner Ethik umzäunt worden. Leider verschwindet er noch immer unter Bergen von Müll. Als Nächstes kommt also die Aufgabe, sich ans Aussortieren zu machen. Die gute Nachricht: Unter dem Ganzen liegt sehr fruchtbare Erde. Aber obenauf liegt so viel Müll, dass es schwer fällt, an den Boden her-

Der Geist ist wie ein Garten mit fruchtbarem Boden. Sobald er von Unkraut und Schutt befreit ist, wachsen darin schöne Pflanzen.

men, den Fernseher anstellen, uns mit den Programmen abfüllen, bis wir einschlafen und uns anschließend beklagen, dass sich in unserem Geist rein gar nichts tut, dann liegt es nicht an der Meditation oder am Dharma.

Wenn wir verstehen, dass es so viel Wichtigeres gibt, wenn wir etwas für uns finden, das unser Herz tief berührt, das echte Bedeutung hat, dann wird Vieles, womit wir uns bis dahin zerstreut haben, ganz einfach wertlos. Ich betone dies wieder und wieder, denn ich denke, es ist sehr wichtig zu begreifen, dass dies Loslassen – dieser Prozess, etwas hinter sich zu lassen – in Wirklichkeit bedeutet, dass wir wachsen. Wir wachsen aus etwas, das wir bisher hatten, heraus, um in etwas so viel Bedeutenderes hineinzuwachsen.

Manchmal kommen Menschen zu mir – Frauen vor allem, aber auch Männer – und erzählen mir, dass sie daran denken, sich als Mönch oder als Nonne ordinieren zu lassen, dass sie sich aber nicht sicher sind. In der Regel

Mehr Informationen

- ★ Tenzin Palmo. Weibliche Weisheit vom Dach der Welt. Arbor Verlag 3/2007
- ★ Vicki Mackenzie. Das Licht, das keinen Schatten wirft. Die Lebensgeschichte einer Frau aus dem Westen auf der Suche nach Vollkommenheit O.W. Barth Verlag 2001. (Englischer Originaltitel: Cave in the Snow, erschienen 1998)
- ★ Website von Tenzin Palmo: <http://www.tenzinpalmo.com/>
- ★ Buddhas kämpferische Nonne. Das abenteuerliche Leben der Diane Perry. Ein Film von 3sat, online abrufbar: <http://www.3sat.de/dynamic/sitegen/bin/sitegen.php?tab=2&source=/specials/129011/index.html>
- ★ Audio- und Videoaufnahmen von Vorträgen der Nonne gibt es bei Auditorium Netzwerk: <http://www.auditorium-netzwerk.de/>

anzukommen oder auch nur zu erkennen, was da unten Kostbares verborgen liegt.

Jeder, der schon einmal etwas Zeit damit verbracht hat, seinen Geist anzuschauen und das Fließen der Gedanken zu beobachten, der wundert sich über den völligen Unsinn, der in uns hochkommt. Häufig ist es die ewige Wiederholung derselben alten langweiligen Schnulze. Viele geben das Meditieren einfach deshalb



**„Der Müll, mit dem wir unseren Geist
gefüllt haben, besitzt keine Eigennatur.“**

wieder auf, weil es sie langweilt, sich im Kopf wieder und wieder dieselben Seifenopern anzusehen.

Und wir haben keinen Knopf, den Film kurzerhand abzustellen. Die gute Nachricht: Obwohl wir viele Jahre, ja, ganze Lebzeiten damit zugebracht haben, unseren Geist mit Schrott zu füllen, wird es nicht noch einmal so viele Leben brauchen, um den Müll wieder zu entsorgen. Sobald wir erst einmal den Müll als solchen erkennen und sobald wir begreifen, dass dieser Müll keine Eigennatur besitzt, dass an Stelle einer Eigennatur nur Transparenz und Leere zu finden sind – in diesem Moment verschwindet der Müll wie von selbst.

Wenn wir gewöhnlich unseren Geist ansehen, dann bemerken wir all die Gedanken, die Emotionen und Gefühle darin. Und all das erscheint uns sehr real und stabil, es ist sehr eng verbunden mit dem Gedanken eines ‚Ich‘ und ‚Mein‘. Alles dreht sich um ‚mein Denken‘, ‚meine Überzeugungen‘, ‚meine Ideale‘. Wenn wir in unseren Geist hineinschauen, finden wir darin Gedanken, Erinnerungen, Urteile und Vorurteile. Diese erscheinen uns gewöhnlich als solide Realität; aus ihnen besteht, was wir für unser Ich halten.

Nun müssen wir uns nicht jeden einzelnen Gedanken und jedes einzelne Gefühl vornehmen, um es zu analysieren; denn das würde ewig dauern. Wenn wir aber ein einzelnes Gefühl, einen einzelnen Gedanken herausgreifen, um ihn sorgfältig zu untersuchen und zu verstehen, wenn wir eine echte Erfahrung seiner leeren Natur gewinnen, dann lässt sich diese Erfahrung in gleichem Maß auf alle übertragen. Auf diese Weise können wir uns von dem zwanghaften Impuls befreien, an unsere Gedanken und Gefühle zu glauben. Dies ist eine Form echter Entsagung.

Wir müssen begreifen: Dieses Gefühl eines Ichs – abgegrenzt, solide und beständig, des Ichs, das uns von allem ‚Anderen‘ unterscheidet – dieses ‚Ich‘ ist nicht unser Freund. Letztlich müssen wir auf unserem buddhistischen Weg dieses starke Identitätsgefühl des Ego durchschauen



und auflösen. Ich würde sogar sagen, auf allen spirituellen Wegen geht es darum, dieses beschränkte, kompakte Gefühl eines Selbst aufzulösen, so dass es sich öffnet für etwas so viel Größeres – wie auch immer wir dieses Größere nennen mögen. ▀

*Aus dem Englischen übersetzt von
Thubten Choedroen (Lydia Muellbauer),
bearbeitet von Tilla Bartelworth*



Jetsünma Tenzin Palmo wurde unter dem bürgerlichen Namen Diane Perry 1943 in London geboren. Mit 18 entdeckte sie den Buddhismus, im Alter von 20 begegnete sie in Indien ihrem Lehrer Kamtrul Rinpoche. 1964 ließ sie sich zur buddhistischen Nonne ordinieren. 1973 erhielt sie als eine der ersten westlichen Nonnen in Hongkong die volle Ordination. Ab 1976 verbrachte sie 12 Jahre in Einzelklausur in den Bergen des Himalaya. 2000 gründete sie das Dongyu Gatsal Ling-Kloster, um Frauen aus Tibet und der Himalaya-Region eine Ausbildung zu ermöglichen. Am 16. Februar 2008 verlieh ihr das Oberhaupt der Drukpa-Linie, der Gyalwang Drukpa XII, für ihre Verwirklichungen den Titel „Ehrwürdige Meisterin“ (Jetsünma).