

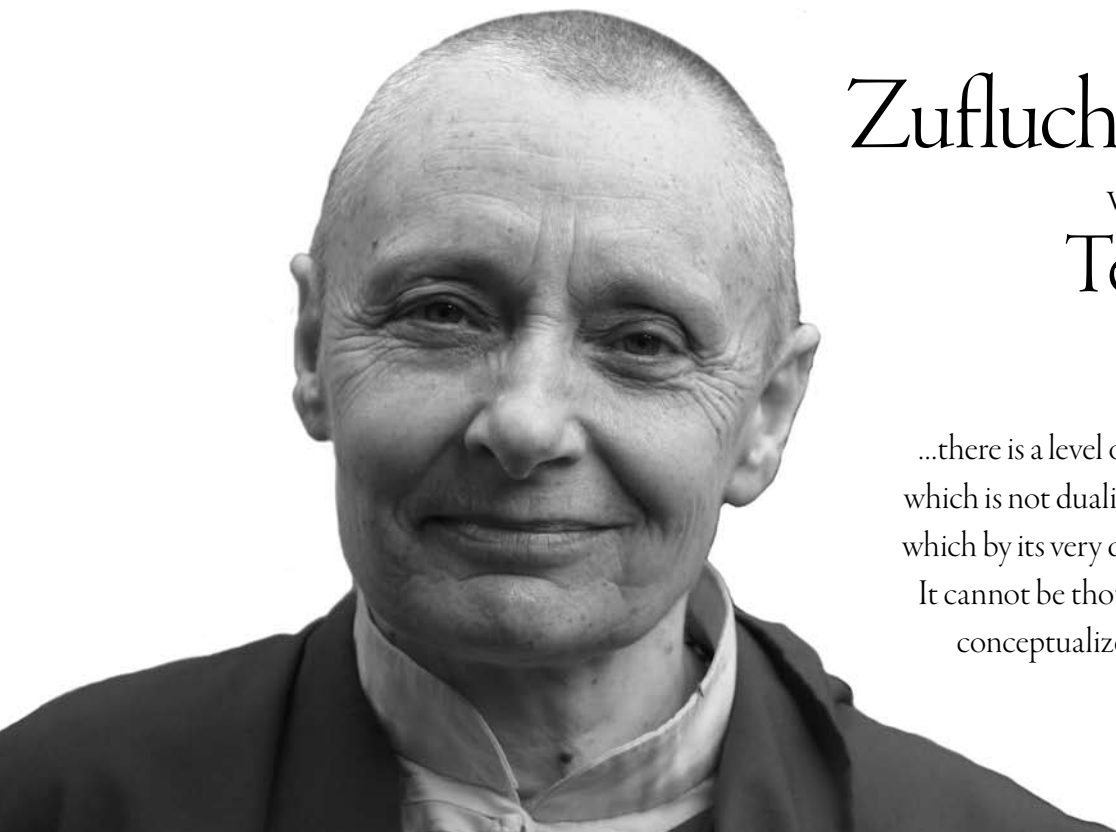


# GATSAL UNTERRICHT

AUSGABE 21

RUNDSCHREIBEN DES DONGYU GATSAL LING NONNENKLOSTERS

AGOSTO 2008



## Zuflucht Nehmen von Jetsunma Tenzin Palmo

...there is a level of mind, of conscious being,  
which is not dualistic, which is not conceptual,  
which by its very definition, is beyond thought.  
It cannot be thought about and it cannot be  
conceptualized, but it can be realized.

Wenn wir uns den Buddhistischen Pfad als einen Tempel vorstellen, dann müssen wir, um hinein zu gelangen, durch die Vordertür gehen. Diese Vordertür ist das Bekenntnis, Zuflucht zu nehmen. Zuflucht zu nehmen bedeutet, dass wir vor etwas fliehen. Wovor fliehen wir? Heutzutage ist die Welt voll von Flüchtlingen. Flüchtlinge suchen Zuflucht. Sie fliehen vor Kriegen, Feinden und Naturkatastrophen, die sich in ihren Ländern ereignet haben; sie fliehen an einen Ort, von dem sie hoffen, dass er ihnen Sicherheit und Schutz gibt. Im Buddhismus sind wir also alle Flüchtlinge. Wenn wir auch nur ein bisschen Verstand haben, versuchen wir, vor den Problemen, Konflikten und Schwierigkeiten dieses Kreislaufs von Geburt und Tod zu fliehen. Insbesondere fliehen wir vor den Konflikten, die unser ungezügelter und undisziplinierter Geist verursacht, vor dem Gift der Täuschung, der Gier, Feindseligkeit, Stolz und Eifersucht, das Ursache so vieler Beeinträchtigungen unserer selbst und anderer ist. Wir sind auf der Flucht vor dem Problem, nicht zu bekommen, was wir möchten und zu bekommen, was wir nicht möchten – Alter, Krankheit, Tod. Es gibt so viele Probleme auf dieser Welt.

Wo können wir Zuflucht finden? Einzig in der letztendlichen Wahrheit können wir Zuflucht finden. Das ist der einzige wirklich feste Boden. Nichts Relatives kann je eine wahre Zuflucht sein. In der buddhistischen Tradition sehen wir den Buddha, seine Lehren und die Gemeinschaft derer, die diese Lehren verwirklicht haben, als Zuflucht an. Warum? Der Buddha war vor 2500 Jahren ein Prinz in Nord-Indien, der alles hatte, was er wollte. Er hatte drei Paläste für die drei Jahreszeiten, er hatte liebende Eltern, eine wunderschöne Frau, und er hatte sogar einen Sohn. Er hatte alles. Aber als er den Palast für Ausflüge verließ, erblickte er das Schauspiel eines kranken Mannes, eines sehr alten Mannes und schließlich einer Leiche. Das war eine große Offenbarung für ihn, weil diese Dinge vor ihm versteckt worden waren während seines Lebens im Genuss. Vielleicht waren sie nicht physisch vor ihm versteckt, aber er hatte nicht wirklich über diese Dinge nachgedacht.

Solange wir jung sind denken wir für gewöhnlich nicht an Krankheit, Alter und Tod. Das passiert nur diesen alten Kauzen anderswo. Wir glauben nicht, dass diese Dinge unvermeidlich uns passieren werden. Es gibt Krankheit. Nicht nur alte Leute bekommen schreckliche Krankheiten; auch viele junge Menschen werden sehr krank. Und selbst, wenn wir es vermeiden können, jung zu sterben und krank zu werden, oder wenn wir krank sind, aber immer noch weiter leben, dann werden wir alt und hilflos.

Der Buddha sagte, das einzige, was im Leben sicher ist, ist der Tod. Das ist wahr – und es spielt keine Rolle, wie alt oder jung wir sind. Ich bin sicher, wir alle haben Freunde, die sehr jung waren und einen Autounfall erlitten oder eine andere Art von Unfall, oder die plötzlich eine tödliche Krankheit hatten und sehr jung gestorben sind. Wer hätte erwartet, dass sie sterben würden? Aber wir wissen es nicht. Heute sind wir hier, und morgen sind wir fort. Wir können nicht denken „Ich werde 70 Jahre lang leben, und dann werde ich sterben.“ Wer weiß, wann wir sterben werden? Niemand weiß es. Nur weil wir heute jung und gesund sind, bedeutet das nicht, dass wir morgen nicht tot sein werden. Wir wissen es nicht; niemand von uns weiß es.

Der Buddha sah dies alles, und er sah, wie viel Leid es in der Welt gab, weil Menschen Dinge wollen, aber nicht bekommen, was sie wollen; stattdessen bekommen sie oft, was sie nicht wollen. Und so geht es ihnen schlecht. Und er dachte: „Was ist der Grund dafür?“ So ging er fort – er verließ seinen Palast, er verließ seine Familie, er verließ alles – und ging hinaus als ein Bettler, als ein heiliger Mann in Indien. Er ging hinaus, um nach der Wahrheit der Gründe für Leiden zu suchen und wie man sie überwindet.

Nach sechs Jahren verschiedener Arten von Praxis erlebte er ein totales Erwachen seines Geistes unter dem Bodhi-Baum in Bihar in Nord-Indien. Sein Geist öffnete sich total und ging durch viele Äonen von Zeit zurück. Was passierte war, dass er sein menschliches Potential verwirklichte – ein Potential, das wir alle besitzen, das aber normalerweise in uns eingeschlossen ist. Es war nicht so, dass er ein Gott gewesen wäre; es war nur so, dass sein menschlicher Geist sein Potential erreichte. Es heißt, dass wir ungefähr 8 % unseres Gehirns nutzen. Was machen die anderen 92 %? Vielleicht beinhalten sie all diese Erfahrungen. Es gibt eine Darstellung in den Sutras, die erzählt, wie der Buddha einmal im Dschungel war, wo er eine handvoll Blätter aufnahm und seine Schüler fragte: „Was ist mehr, die Blätter im Dschungel oder die Blätter in meiner Hand?“ Und natürlich sagten sie: „In deiner Hand sind nur wenige Blätter. Die Blätter im Dschungel sind unendlich viele.“ Und der Buddha sagte: „Nun, damit verhält es sich so wie damit, wie viel ich weiß im Vergleich dazu, wie viel ich euch eigentlich erzähle. Was ich euch lehre, ist soviel wie die Blätter in meiner Hand, was ich erkannt habe, ist soviel wie die Blätter im Wald.“ Aber er fügte hinzu: „Was ich euch erzähle, ist genug, damit ihr befreit werden könnt. Das ist alles, was ihr wissen müsst.“ So jemand mit einem total befreiten und allwissenden Geist ist also der Zuflucht würdig, weil er den Weg sehr klar dargelegt hat.

*...The Buddha said “Which is more, the leaves in the jungle or the leaves in my hand?...that is like how much I know compared to how much I’m actually telling you. What I’m teaching you is like the leaves in my hand, what I’ve realized is like the leaves in the forest.” But he added “What I’m telling you is enough for you to become liberated. That’s all you need to know.”...*

Der zweite Grund ist, dass das Wort Buddha, was „wach sein“ bedeutet, die Anhäufung von ultimativer Weisheit, Mitgefühl und Klarheit ist. Wir nehmen dazu Zuflucht. Wir nehmen Zuflucht zu unserem eigenen inneren Potential der Buddhaschaft. Wir alle besitzen das, was Buddha-Natur genannt wird. Das bedeutet, wir alle besitzen in uns selbst die Fülle an Weisheit, Mitgefühl und Klarheit. Aber sie ist verdeckt. Dennoch ist es das, was uns mit allen Wesen verbindet – nicht nur Menschen, auch Tiere, Insekten und alles, was fühlt. Alles, was Bewusstsein hat, hat dieses Potential. Es mag lange dauern, es aufzudecken, oder es kann in einem Moment geschehen, aber wir haben es. Also nehmen wir auch Zuflucht zu dem in uns selbst – unserer eigenen angeborenen, wahren Natur.

Wenn wir zum Dharma Zuflucht nehmen, nehmen wir zuerst Zuflucht zu den Lehren des Buddha. Nachdem der Buddha Erleuchtung erlangte, ging er 45 Jahre lang durch Nord-West-Indien und hielt Vorträge für viele verschiedene Arten von Menschen – Reiche und Arme, Laien und Mönche, Männer, Frauen, Junge und Alte – und viele dieser Anweisungen wurden aufgezeichnet. Im Tibetischen Kanon gibt es 108 Bände der Lehren des Buddha. Aber wir nehmen auch Zuflucht zum Dharma im Sinne der letztendlichen Wirklichkeit – das, was wirklich ist, wenn die Wolken der Verwirrung und Täuschung vergehen und wir die Wahrheit von Angesicht zu Angesicht sehen: Diese ultimative Wirklichkeit ist da draußen und auch in uns selbst. Das ist der wahre Dharma, das universelle Gesetz.

Wir nehmen Zuflucht zur Sangha, weil die Sangha jene sind, die den Pfad verwirklicht haben – die echten Erfahrungen und Verwirklichungen der bedingungslosen Natur ihres Geistes gemacht haben. Es ist so, als seien wir alle krank –

wir sind alle so krank an den 5 Giften der Täuschung, der Gier, Feindseligkeit, Stolz und Neid. Der Buddha ist wie ein Arzt, der sagt; „Du bist krank, aber du kannst geheilt werden“, und dann verschreibt er die Medizin. Die Medizin ist der Dharma.

Und wie bei gewöhnlicher Medizin macht es keinen Sinn, nur das Etikett zu lesen oder die Zutaten zu wissen: Wir müssen die Medizin einnehmen; wir müssen der Heilmethode Folge leisten. Es gibt eine Heilmethode. Wir können geheilt werden. Und die uns dabei helfen und sich um uns kümmern, das ist die Sangha. Sie sind wie Krankenschwestern – sie kümmern sich um uns, sie helfen uns, die Medizin in der richtigen Dosierung zu nehmen, und sie schauen nach uns bis wir ganz geheilt sind. Wenn wir geheilt sind, können wir ihren Platz einnehmen und anderen helfen.

*When the Buddha's attendant Ananda asked him if women were capable of liberation, he said, "Yes, of course women are capable of liberation." A woman's ability to attain spiritual freedom has never been denied. However the opportunity to attain this has often been lacking.*

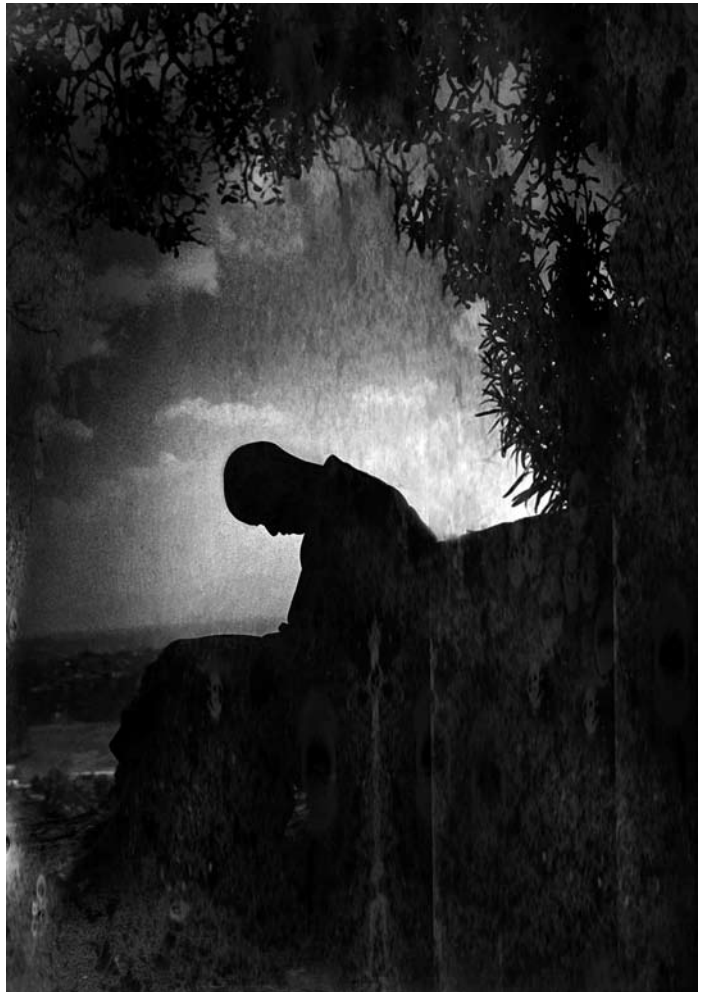
Die Zeremonie der Zufluchtnahme stammt aus der Zeit des Buddha selbst. Als der Buddha durch Nord-Indien wanderte, traf er so viele Menschen, die seinen Rat suchten. Am Ende viele dieser Vorträge erklärte der Fragesteller: „Von jetzt an bis an mein Lebensende nehme ich Zuflucht zum Buddha, zum Dharma und zur Sangha.“ Das ist eine sehr alte Tradition in allen buddhistischen Ländern. Es ist die Verpflichtung, den spirituellen Pfad in das Zentrum unseres Lebens zu rücken anstatt an den äußeren Rand. Es ist eine Verpflichtung, die sagt: „Von jetzt an werde ich mein Leben zu etwas Bedeutungsvollem transformieren.“ Deshalb ist die Zufluchtnahme der Anfang des Buddhistischen Pfades.

## Frage- und Antwort-Teil

**F:** Meine Frage bezieht sich auf etwas, das mir gegenüber kürzlich zum Ausdruck gebracht wurde: Dass der Buddhismus nicht sehr freundlich zu Frauen war und dass er von Männern dominiert wurde. Können Sie darüber ein bisschen was sagen?

**A:** Offen gesagt, bis vor sehr kurzer Zeit – bis zu den letzten 100 Jahren – wurde eine höhere Ausbildung auch Frauen im Westen verwehrt. Meine Großmutter hätte niemals zur Universität gehen können. Die Vorstellung, dass Frauen über ein bestimmtes Level hinaus ausgebildet werden müssten, war zu Zeiten Edwards VII. sehr fremdartig. Erst im 20. Jahrhundert kam die Ausbildung von Frauen richtig in Gange. Dieser Mangel an Gelegenheit für Frauen ist nichts, was nur zum rückständigen Osten gehört, sozusagen. Als Ananda, der Begleiter des Buddha, ihn fragte, ob Frauen fähig wären, die Befreiung zu erlangen, sagte er: „Ja, natürlich sind Frauen fähig, die Befreiung zu erreichen.“ Die Fähigkeit der Frauen, spirituelle Freiheit zu erreichen, wurde niemals verneint. Jedoch fehlte es oft an der Gelegenheit, dies zu tun.

Dennoch sagen ein paar wenige buddhistische Lehrer in der modernen Welt: „Nein, Frauen lehren wir dies nicht.“ Hier im Westen sind wir alle gebildet; wir haben die gleichen Chancen, wir können die Bücher lesen, wir können die Lehrer treffen. Heutzutage werden viele der buddhistischen Zentren



von Frauen geleitet. Es ist kein großes Problem mehr. In bestimmten Ländern im Osten gibt es noch Widerstand: Leider ist es dort eine sehr von Männern dominierte Gesellschaft. Aber andererseits, wenn wir in buddhistische Länder wie Sri Lanka, Burma oder Tibet gehen, in diesen Ländern sind Frauen sehr stark im Vergleich zu den umgebenden Ländern, wo Frauen eine untergeordnete Rolle spielen. Nimm zum Beispiel Tibet: Tibetische Frauen sind machtvoll, sie sind sehr geradlinig, und oft sind sie diejenigen, wie in Burma, die die Geschäfte betreiben. Sie sind ganz und gar keine Mauerblümchen. Sie sind stark und spielen in der Gesellschaft eine Rolle. In buddhistischen Gesellschaften wurden Frauen nicht eingeschlossen – sie waren ungezwungen in ihren Beziehungen zum anderen Geschlecht und, im Vergleich zu den anderen Gesellschaften um sie herum wie in Indien und dem konfuzianischen China, war der Status von Frauen in buddhistischen Ländern sehr gut. Er war nicht immer so gut für die Nonnen, aber er war gut für weibliche Laienpraktizierende. In welcher Gesellschaft wurden Frauen nicht unterdrückt? Oft ist diese Situation auch der Fehler von Frauen – und auch von Männern. Oft machen Frauen ihre Gefährtinnen nieder und ermutigen andere Frauen nicht, abenteuerlustig zu sein oder sich nach außerhalb der erwarteten Norm zu begeben. Es ist auf keinen Fall allein die Schuld dieser bösen Männer: Frauen tragen auch sehr dazu bei, das System zu unterstützen. Wenn zum Beispiel in Indien eine Frau heiratet, ist die Person, die sie in ihrem neuen Haushalt zu fürchten hat, nicht so sehr der Ehemann als vielmehr ihre Schwiegermutter.

**F:** Darf ich zurück kommen auf Patriarchat und Sexismus auf dem spirituellen Pfad? Es kam mir immer so vor, als sei das Patriarchat eine so ernste spirituelle Krankheit wie man sie sich nur denken kann – eine Hälfte der Spezies unterwirft die andere Hälfte und nennt sie minderwertig oder verhält sich so, als sei sie minderwertig. Und leider war der Buddhismus in seiner Geschichte in diesem Sinne nicht rein; er war Teil des patriarchalen Systems. Würden Sie nicht sagen, dass der Weg nach vorne für den Buddhismus sein muss, den festen Beschluss zu fassen, dass es keine Fehler mehr geben wird wie die Dinge, die in der Vergangenheit falsch gemacht wurden? Und in mancher Hinsicht könnte die Gegenseite, wie ich es sehe, ein bisschen sein wie Martin Luther im Mittelalter, als er sich das Elend anschaute, das seinen spirituellen Weg beeinträchtigt hatte, und er ihn reformieren wollte. Das Wichtigste für den Buddhismus müsste sein, das Patriarchat zu transzendieren.

**A:** Es ist interessant, dass die zwei Leute hier, die sich am meisten Sorgen um das Patriarchat machen, Männer sind! Ich denke, das ist wundervoll. Gut gemacht. Ja, natürlich, in der Vergangenheit war das ein großes Problem. Aber im Westen gibt es so viele ehrliche Frauen, die an spirituellen Dingen interessiert sind. Die Mehrheit der Leute, die zu spirituellen Vorträgen kommen, sind weiblich, obwohl hier auch viele Männer sind. Das ist gut. Ja, natürlich ist es sehr traurig, dass die Hälfte der menschlichen Rasse in der Vergangenheit benachteiligt wurde. Und wir müssen das beseitigen. Wir tun, was wir können. Im Westen kommt diese Situation in Dharma-Kreisen nicht so oft vor, nur dass viele der Lehrer männlich sind und viele Frauen das bevorzugen. In den vergangenen Jahren ist im Osten in buddhistischen Kreisen das Bewusstsein dafür gewachsen, wie Frauen und Nonnen benachteiligt werden. In bestimmten Ländern wie Taiwan und Korea sind Nonnen gut ausgebildet, und oft schmeißen sie den Laden. Manche der bedeutendsten Menschen in Taiwan sind eigentlich Frauen und Nonnen. In jenen Ländern ist Diskriminierung kein Thema. Im Südosten Asiens gibt es immer noch eine Menge Ungleichheit. Aber selbst dort wird das Problem jetzt diskutiert, und es wird darüber nachgedacht. Früher gab es nicht einmal ein Bewusstsein dafür, dass es ein Problem gab.

**F:** Ich möchte Sie nach Erleuchtung fragen und was das für Sie bedeutet. Für mich selbst fühle ich, dass Erleuchtung vielleicht ist, im gegenwärtigen Moment zu sein – mit einem wachsenden Sinn für gewahr sein – einem Sinn für Schönheit. Vielleicht könnten Sie über Erleuchtung sprechen und was sie bedeutet.

**A:** Ohne jedes konzeptuelle Denken im gegenwärtigen Moment zu sein ist ein schöner Fortschritt. Es ist sehr hilfreich. Aber an und für sich ist es nicht Erleuchtung. Natürlich, Erleuchtung ist ein Wort, das wir immer wieder benutzen, und eigentlich würde ich bevorzugen, es Verwirklichung zu nennen. Ein verwirklichter Geist ist einer, der eine direkte Sicht der letztendlichen Natur des Geistes hat. Normalerweise ist unser Geist sehr dualistisch. Ich versuche, es einfach zu machen, damit ihr es versteht. Ich sehe eine Uhr. Da gibt es ein Subjekt, das Verb und das Objekt. Das ist deshalb so, weil unser Geist konditioniert ist. Wenn wir denken, denken wir immer in Konzepten und Vorstellungen und Bedingungen und Mustern. Aber es gibt eine Ebene des Geistes, bei bewussten Wesen, die nicht dualistisch ist, die nicht konzeptuell ist, die ihrer eigentlichen Definition gemäß jenseits des Denkens ist. Sie kann nicht gelehrt werden, und sie kann nicht in Begriffe gefasst werden, aber sie kann verwirklicht werden. Diese Verwirklichungen, diese Momente von Begreifen der unkonditionierten Natur des Geistes sind gewöhnlich wie Blitze. Die Idee ist also, die Anzahl der Blitze zu vermehren und ihre Dauer zu verlängern, so dass schließlich diese Momente der nicht-dualen Wahrnehmung konstant und ununterbrochen anhalten werden. Erleuchtung ist eine andere Stufe von Gewahrsein, die wir alle besitzen und die unsere wahre Natur ist.