

# Der unalltägliche Alltag als westliche Ordinierte

Ehrwürdige Nonnen zum Mitreisen gesucht? Im Gefolge von Kelsang Nyima Rinpoche wirkten zwei deutsche Nonnen als Übersetzerinnen und Assistentinnen, von denen eine klare Heiterkeit ausstrahlte, die begeisterte. Nun ist der Alltag in nicht-buddhistischen Ländern als exotische Erscheinung keineswegs leicht. Wie kam man zu dem Entschluss, diese Art Alltag zu leben, und wie lebt sich dieser Alltag? Wir haben nachgefragt:

## *Stellt Euch doch bitte einmal vor*

**KARMA PHUNTSOG:** Mein Name ist Phuntsog. Ich bin aus Tübingen in Süddeutschland. Mit Anfang 20 ging ich erstmals nach Indien und reiste herum, mich faszinierte Yoga, das Leben in Ashrams, und ich kam nach Dharamsala. Von Beginn an war ich angesprochen von der lebendigen tibetischen Gemeinschaft und deren Arbeit im Exil, es folgten lange Jahre in der Migrations- und Projektarbeit. So bin ich allmählich zum Buddhismus gekommen; so nahe, dass ich mich 2015 ordinieren ließ.

**SÖNAM LHAMO.:** Mein Name ist Sönam Lhamo, gebürtig in Leverkusen, aufgewachsen in Bergisch Gladbach und dann nach Aachen gezogen. Ich bin immer schon gerne gereist und nach einigen Jahren Arbeit wollte ich mir ein Jahr Auszeit nehmen. Ich hatte ein wachsendes Interesse an den Weltreligionen insgesamt, aber dann mit der Zeit neigte sich das mehr und mehr dem Buddhismus zu. Also begab ich mich auf die Reise, unter anderem nach Indien, und ich wollte auch nach Dharamsala. Und da habe ich dann in der Library of Tibetan Works and Archives Geshe Sönam Rinchen kennengelernt und seine Belehrungen besucht. Das hat mich so sehr angesprochen, dass ich Dharamsala gar nicht mehr verlassen konnte und überwiegend dortgeblieben bin.

*Ihr beide habt nun den Alltag in das, was ihr liebt, integriert, und nicht umgekehrt, die Praxis des Buddhismus in den Alltag integriert. Wie füllt ihr euren Alltag? Ihr habt ja ein Ziel, das Ihr verfolgt, und das ist euer Alltag...*

**KARMA PHUNTSOG:** Mich hatte zunächst die tibetische Kultur angezogen. Aber dann absolvierte ich 2005 einen zehntägigen Kurs im Tushita-Zentrum in Dharamsala, und da entschied ich, buddhistische Spiritualität ins Zentrum meines Lebens zu setzen. Da stellte sich die Frage: Wie mache ich das? Es führte zu dem Entschluss, nach Indien zu gehen und Dharamsala als meinen



Lebensort zu wählen und dann auch in ein monastisches Leben einzutauchen. Mich hat die klösterliche Lebenskultur sehr angezogen. Ich hatte vorher schon beruflich Verbindung dazu, und es gab da einfach einen Drive, einen Zug dahin, und es lag nahe, irgendwann zu ordinieren, unter anderem weil einem das auch noch andere Praxismöglichkeiten eröffnet. Und jetzt ist mein Alltag strukturiert von drei Pfeilern: Meditation, das Studium der buddhistischen Philosophie und das Erlernen der tibetischen Sprache. Konkret bin ich eingebunden in mehrjährige Mahamudra-Lehrprogramme, während denen man bestimmte Praxis-Verpflichtungen durchläuft. Dazu kommen Studien im Tibethaus Delhi, ein vierjähriges monastisches Curriculum, und zuvor viel Anleitung durch Geshema Kelsang Wangmo am Tibetan Institute of Buddhist Dialectics Ergänzend dazu Tibetisch lernen an der Library. Das strukturiert meinen Tag. Daneben mache ich nicht viel. Ich stehe mit Praxis auf und so schließt der Tag auch. Das bildet das Rückgrat meines Alltags. Der übergeordnete Jahreskreislauf wird durch Teachings, Retreats und das alljährliche Kagyü Mönlam, das große Gebetsfest im Winter in Bodhgaya, bestimmt.

**SÖNAM LHAMO:** Meine Projekte sind recht ähnlich. Ich habe mich zu Anfang mehr mit Studieren beschäftigt. Weil mich die Lehren so tief angesprochen haben, versuchte ich, sie in den Alltag zu bringen. Durch gewisse Ursachen und Bedingungen lernte ich mehrere Tibeter und Tibeterinnen kennen, was mich zum Studium der tibetischen Sprache motivierte. Schließlich wollte ich auch den Dharma auf Tibetisch hören und verstehen können. Ich bekam zufällig immer wieder Gelegenheit, mündlich und schriftlich zu übersetzen, und so ist das weitergegangen. Studium, Übersetzen und Praxis. Die Schwerpunkte variieren immer ein bisschen. Im Moment ist es das Übersetzen und das Studium, in Zukunft wird es dann auch mehr Praxis sein, so möchte ich es.

*Seid ihr zufrieden, was würdet ihr gerne verbessern an euch oder der generellen Situation? Empfindet ihr es als erfüllend was ihr macht?*

KARMA PHUNTSOG: Das war die beste, wichtigste und erfüllendste Entscheidung, die ich je getroffen habe! Sieben Jahre hat es zur Reifung gebraucht, es hatte mich angezogen, eine tiefe intuitive Kraft, da blies der karmische Wind ganz ordentlich. Was mich lange zurückhielt, hat viel mit der patriarchalischen Struktur des tibetischen Buddhismus zu tun. Aber ich bin sehr, sehr froh mit der Entscheidung, die ich getroffen habe. Die Inhalte, die Praxis, erfüllen, und das Großziel ist Erleuchtung, Punkt. Auf der relativen Ebene würde ich mir wünschen, dass die Etablierung einer monastischen Kultur für westliche Nonnen in der tibetischen Tradition fortschreitet, egal wo, ob in Asien oder hier. Dass die Bedingungen dafür sich entwickeln. Außer Sravasti-Abbey in den USA ist da „Fehlanzeige“. Daran habe ich zu knacken. Wir beide hier haben in Indien in einer semi-monastischen Frauen-Gemeinschaft gelebt, als eine sehr gute Durchgangsstation, aber im Moment gibt es eben auch nicht mehr. Daher ist es ein großer Wunsch von mir, neben Retreatvorbereitung und -Durchführung auch ein Nonnenleben in einem Kloster führen zu können. Es gab für mich dieses Hingezogen-Sein zur Klosterkultur noch bevor ich mich dem Buddhismus zuwandte. So wie Khenpo Kelsang Nyima es ausdrückt: die postmoderne Forderung eines umwelt- und ressourcenschonenden klaren Lebens in Gemeinschaft, darauf hat die monastische Lebensweise durchaus eine Antwort. Für viele der modernen Krisen. Wir kommen allerdings mit einem bestimmten westlichen Gepäck, und das wollen wir auch nicht komplett ablegen. Wir haben eine ganz andere Auseinandersetzungs-Kultur als in Tibet, und das betrifft auch Geschlechter-Fragen.

SÖNAM LHAMO: Ich bin grundsätzlich sehr zufrieden, auch mit der Entscheidung, Nonne zu werden. Ich habe sehr viel länger, mehr als sieben Jahre, gebraucht. Endlich präsentierte sich die Gelegenheit, mit meinem Lehrer in Bodhgaya zu ordinieren, die immer in meinem Hinterkopf war. Und ich habe sie seitdem auch nicht bereut. Ich hatte zu Beginn Bedenken, auch im Westen die Roben zu tragen. Man wird angeschaut, und man wird auch angesprochen, aber bisher waren es nur tiefgründige Gespräche, die ich geführt habe. Es geht gleich um Meditation, Buddhismus usw. Das finde ich schön.

*Sprichst du bei den Menschen vielleicht eine Art Sehnsucht nach Tiefe und Spiritualität an?*

SÖNAM LHAMO: Ja, auf jeden Fall. Es war gar nicht meine Absicht, aber ich hatte das Gefühl, dass sich manche, die so positiv darauf reagierten, in irgendeiner Weise inspiriert fühlten. Natürlich ist nichts perfekt. Aber es lohnt sich einfach, Zufriedenheit zu entwickeln, nach innen zu schauen, und automatisch wird man das ausstrahlen.

*Würdet ihr beide sagen, dass euer Beitrag zur Gesellschaft ein wichtiger ist?*

BEIDE: Ja!

SÖNAM LHAMO: Ich hatte ein Erlebnis, und das stimmt mich immer noch sehr nachdenklich. Ein Gespräch was ich im Zug

hierher hatte, von Münster nach Berlin. Da saß ein jüngerer Mann, mein Alter vielleicht, und der hatte ein ganz, ganz düsteres Bild von der Welt, auch von Deutschland. Er sagte: „Deutschland ist wie ein Höllenbereich. Die Leute dienen nur noch, arbeiten sich zu Tode, kommen kaum zum Schlafen und essen, müssen nur arbeiten.“ Er spräche kaum noch mit jemandem, weil er an oberflächlichen Gesprächen nicht mehr interessiert sei. Aber zu mir suchte er den Kontakt, durch meine Kleidung. Und wir hatten ein sehr gutes Gespräch. Ich glaube, das hat ihm sehr wohlgetan. Und obwohl er die Situation so düster gesehen hatte, sagte er zum Abschied: „Sie sind ein guter Mensch!“ Und er ging, so glaube ich, mit einem positiven Gefühl weg. Es war schön, dass man einen so positiven Einfluss haben kann.

*Habt ihr einen Rat an Menschen, die in den Buddhismus einsteigen wollen? Worauf sollten sie achten? Wie findet man am besten einen Zugang dazu?*

SÖNAM LHAMO: Einen klaren Geist bewahren. So, wie es uns in Dharamsala vermittelt wurde. Bei manchen ist die Sehnsucht sehr stark, und sie wollen unbedingt ihren Guru finden. Sie lernen jemanden kennen, den sie dann zu schnell akzeptieren, was sie in Probleme verstricken kann. Die Sache langsam angehen lassen und einen offenen Geist bewahren, dazu rate ich. Sachen austesten, kennenlernen, sich nicht gleich auf einen Lehrer, ein Zentrum, eine Tradition festlegen. Schauen, wo es sich richtig anfühlt. Und sich Zeit nehmen, da bin ich das beste Beispiel dafür, wo ich so viele Jahre gebraucht habe, Nonne zu werden!

KARMA PHUNTSOG: So, wie S.H. Dalai Lama, S.H. Karmapa oder Mingyur Rinpoche es lehren: erst einmal auf die säkularen Bausteine setzen. Der Buddhismus trägt das große Fragezeichen über sich, ist er eine Religion oder nicht? Es steht fest, der Theismus und der Omnipotenzgedanke haben im Buddhismus abgedankt. Man kann sich über säkulare Aspekte, wie z.B. die Aussagen zu säkularer Ethik, an den Buddhismus annähern. Auf welchen grundhumanistischen Werten funktioniert eigentlich ein gutes Zusammenleben, das auch zukunftsfähig ist und der Umweltproblematik etwas entgegenzusetzen hat? Und da landest du bei Zufriedenheit, weniger Konsum, einfacher und gemeinschaftlicher Lebensführung und transparenten Kommunikations-, Beziehungs- und Entscheidungsstrukturen. Und sich diese Elemente zu vergegenwärtigen, ist wesentlich. Wenn es um Praxis geht, heißt es zunächst: weniger ist mehr! Aber das Wenige dann bitte kontinuierlich. Das Leiden unter dem unruhigen „Affengeist“, oder wie immer wir unsere unkontrollierte Diskursivität, das innere Hamsterrad nennen wollen; das Streben, diese innere Unruhe mit religiösen oder nicht-religiösen Mitteln in den Griff zu bekommen, das funktioniert nur langsam durch Kontinuität. Sich wenige Minuten morgens oder abends hinzusetzen, in sich zu gehen und Gewahrsein zu entwickeln, mehr braucht es am Anfang gar nicht. Alltagsbezogen und alltagstauglich zu beginnen, ist auch hier eine wirkmächtige Zauberformel.

*Vielen Dank für das Gespräch.*

Das Gespräch führte Nicola Hernádi