

Eintritt ins Nirvana

Erleuchtungsmonopol des Mannes?



Masterthesis zur Erreichung des akademischen Grades
„Master of Advanced Studies – MAS (Spiritual Theology in interreligious Process)“

Betreuerin: Drⁱⁿ. Ursula Baatz

Verfasserin: Andrea Sturm

Hallein, am 10. Oktober 2010

INHALTSÜBERSICHT

Vorwort	4
Einleitung	8
<u>Hinführung: Buddhismus und wesentliche Grundlagen</u>	15
1. Die Vier Edlen Wahrheiten	16
2. Der Achtfache Pfad	17
3. Was macht einen Buddhisten zum Buddhisten?	18
4. Die Drei Juwelen	18
5. Die Vierfache Gemeinschaft	19
6. Die Drei Daseinsmerkmale	19
7. Die Fünf Skandhas	20
8. Die Drei Geistesgifte	21
9. Die Dreifache Übung	21
10. Die Sechs Vollkommenheiten	21
11. Die Vier himmlischen Zustände des Verweilens	22
12. Karma	22
13. Wiedergeburt	23
14. Abhängiges Entstehen	23
15. Die Zwölfgliedrige Kette des Abhängigen Entstehens	24
16. Meditation	24
I. <u>Entstehung des Buddhismus</u>	26
II. <u>Erleuchtungsvorstellungen im Buddhismus</u>	29
III. <u>Die Stellung der Frau zur Zeit Buddhas und im heutigen Buddhismus</u>	43
3.1 Mahapajapati – Buddhas Ziehmutter und Gründerin des ersten Nonnenordens	45
3.2 Die Acht Speziellen Regeln für Nonnen	52
3.3 Die Fünf Hindernisse (auf Frauen bezogen)	55

3.4 Blut-Tabu	56
IV. <u>Genauere Betrachtung der fünf Skandhas</u>	60
4.1 Das Herzutra	60
4.2 Die Fünf Skandhas	62
V. <u>Loslassen von Identifizierungen und Anhaftungen und ihre logische Konsequenz für Praxis und Alltag</u>	69
VI. <u>Interviews: Ausarbeitung und Deutung</u>	73
6.1 Offener, qualitativer Fragebogen, Einzelbefragung von verschiedenen Frauen im Buddhismus	73
6.2 Dokumentation: Fragebögen	73
VII. <u>Resümee: Unhaltbarkeit der Vorstellung einer männlichen Vormachtstellung – darum kann es keine männliches Erleuchtungsmonopol geben</u>	77
Literaturverzeichnis	80
Bildverzeichnis	82

VORWORT

Seit rund 16 Jahren bin ich nun praktizierende Buddhistin. „Eingehandelt“ habe ich mir das Ganze vermutlich bei einem Urlaub in Sri Lanka im Alter von 20 Jahren mit den einhergehenden dortigen Erfahrungen bei einem rituellen Fest in der heiligen Stadt Candy. Diese weckten mein Interesse, mehr über den Buddhismus zu erfahren und nach der Lektüre meines ersten Buches über dessen Grundlagen war ich sozusagen gefangen in diesem Thema, das mich danach nie wieder losließ. Auf einer tiefen Ebene verstand ich bereits damals – wenn auch nicht rational – jedes einzelne Wort des *Mittleren Weges*, und wusste augenblicklich um die tiefe Bedeutung dieser Einsicht für mein weiteres Leben.

Ich praktizierte zunächst für mich im Stillen, in einer konservativen, ländlichen Gegend aufgewachsen fehlten mir zum Einen Gleichgesinnte, zum Anderen war ich so schon „anders“ genug, um nicht auch noch damit auffallen zu wollen. Mit den ortsüblichen Traditionen sowie mit dem dort vorherrschenden Katholizismus bin ich nie wirklich warm geworden und sie blieben mir bis heute fremd. Auch hatte ich damals nicht das Gefühl, mein Umfeld hätte mich für meine Entscheidung, Zuflucht im Buddhismus zu nehmen, verstanden. Trotzdem veränderte mein stilles Bekenntnis mein weiteres Leben von Grund auf.

Ohne pathetisch klingen zu wollen kann ich aus tiefer Überzeugung sagen, dass mir der Buddhismus letztlich das Leben gerettet hat. Früher in der freien Wirtschaft tätig, wurde ich vor vielen Jahren Opfer eines (männlichen) Wirtschaftskriminellen, was bei mir eine schwere, reaktive Psychose ausgelöst hat. Durch diese Zeit der völligen Zerstörung und Haltlosigkeit hat mich das tiefe Verständnis der Dharma-Lehre durchgetragen und mich diese schwere Zeit ohne Medikamente und letztlich bis hin zur vollständigen Heilung durchstehen lassen. Daraus erwuchs tiefe Dankbarkeit und der innige Wunsch, dem Buddhismus und seiner Entwicklung ein Stück zurückzugeben. Meine vorliegende Arbeit ist der bescheidene Versuch dazu.

Für mich als westliche Buddhistin stellte sich nie die Frage, ob nun ein Mann oder eine Frau gleiche oder unterschiedliche Möglichkeiten haben, um Erleuchtung zu erlangen. Sozialisiert mit feministischem Gedankengut und gewöhnt an

Gleichberechtigung zwischen den Geschlechtern kam ich damals gar nicht auf die Idee, dass es in anderen Ländern vielleicht anders sein könnte als bei uns in Mitteleuropa. Ich war in meinem Leben gewöhnt, das machen und erreichen zu können, was ich mir vorgenommen habe, und diese Haltung nahm ich auch hinsichtlich meiner Praxis im Buddhismus ein und meinem Ziel, Befreiung zu erlangen. Mir kam nie der Gedanke, dass ich als Frau diese Möglichkeit nicht hätte oder sie mir nicht zugestanden werden könnte. Im Zen-Buddhismus verankert und mit Thich Nhat Hanh und seinem Bemühen, den westlichen Menschen einen lebendigen Zugang zum Dharma zu ermöglichen, als Lehrer bekam ich wenig von spiritueller Diskriminierung und soziokultureller Benachteiligung in den Bereichen Bildung, ökonomischen Bedingungen und Anerkennung von buddhistischen Frauen vornehmlich in Asien, mit.

Ich habe vier Ausbildungen, lebte in meinem bisherigen Leben unter anderem in einer großen Frauen-WG, arbeitete in alternativen Betrieben wie einem Biobauernhof oder einer ökologischen Bäckerei, die von vier Frauen gemeinsam geführt wurde, später in der Physiotherapie war meine Arbeitgeberin eine Feministin par excellence, Tochter eines evangelischen Pfarrer und zufällig auch Cousine von Ulrike Meinhof, jedoch mit deutlich pro-sozialerem Verhalten, aber auch auf ihre Weise nicht weniger radikal und progressiv in dem, welchen Weg sie beschritt und welchen Platz sie sich in der Gesellschaft nahm. Geprägt von diesen wunderbaren Frauen und dankbar für die Erfahrungen mit ihnen gehe ich heute meinen Weg. Als Frau, Physiotherapeutin in der Arbeit mit neurologisch Schwerstbetroffenen, Inhaberin einer eigenen Praxis, Buchautorin, Buddhistin, Familienmensch und möchte meine eigenen Spuren in dieser Welt hinterlassen.

Frauen, hauptsächlich Nonnen im asiatischen Buddhismus haben es bis heute schwer, ausreichend Anerkennung und Unterstützung zu bekommen, was in der Realität oft bedeutet, nicht einmal zu wissen, wie sie überleben sollen oder können, weil es ihnen hinten und vorne an materieller, spiritueller und auch politischer Unterstützung fehlt. Dafür ist unter anderem die mangelnde Gleichberechtigung und daraus resultierende Geringschätzung von nach Befreiung strebenden Frauen verantwortlich. Das berührt mich sehr, weil es meiner Meinung nach dafür theoretisch

keinen Grund gibt. Im Rahmen der Abschlussarbeit meines Studiums an der Universität Salzburg möchte ich dazu meine (Ein)Sicht der Dinge darstellen.

Ich möchte mich bei den vielen Menschen bedanken, die meinen bisherigen Weg gekreuzt, bereichert, und unterstützt haben. Darunter sind meine Familie, FreundInnen, KollegInnen, meine PatientInnen, die alle meine alltäglichen Lehrer sind, die großen spirituellen MeisterInnen, denen ich mich tief verbunden fühle und auch den Menschen, die mir dieses wunderbare Studium an der Theologischen Fakultät Salzburg ermöglicht haben. Ich weiß diese großartige Möglichkeit zu schätzen und wünsche mir, dass sie für die Gesellschaft, in der wir leben, reiche und nährnde Früchte trägt.

Gerade durch unser Inter-Sein, die Einsicht in unser Nicht-Selbst und unsere Bedingtheit, unsere gegen- und wechselseitige Abhängigkeit hoffe ich, dass diese auch gelegentlich mühsam und unter widrigen Bedingungen, doch immer mit Liebe und Freude gehegten, gezogenen und geernteten Früchte nicht nur regional verzehrt, sondern auch zu einer CO₂-neutralen Exportware werden, die vielen anderen spirituellen Brüdern und Schwestern im Geist als wertvolle und stärkende Nahrung dienen.

Ich wünsche Ihnen beim Lesen dieselbe Freude, Einsicht und Bereicherung, die ich beim Recherchieren, Schreiben und Ausarbeiten der vorliegenden Masterthesis hatte. Das Leben ist unzerstörbar und ein Teil dieses wunderbaren, spannenden Rätsels sein zu dürfen, ist für mich, unabhängig von den jeweiligen vergänglichen Bedingungen, das größte Geschenk, das es meiner Meinung nach gibt.

Andrea Sturm

Das Gleiche¹

*Der Hauch weht und flüstert,
der Sturm fegt und braust.
Doch es ist der gleiche Wind,
das gleiche Lied.*

*Das gleiche Wasser
tränkt und ertränkt,
die selbe Erde
trägt und begräbt.*

*Was lebt, verbraucht,
erhält sich und vernichtet,
bei einem wie beim anderen
getrieben von der gleichen Kraft.*

Sie zählt.

Wem dienen dann die Unterschiede?

¹ Hellinger, Bert, Verdichtetes, Heidelberg 1997, 87.

EINLEITUNG

Die in dieser Arbeit vorgestellten Grundlagen, Entwicklungen und Ausformungen des Buddhismus zielen darauf hin, Ihnen ein umfangreiches Bild der Rolle der Frau im Buddhismus und dessen Bedeutung und Konsequenzen für die heutige Zeit aufzuzeigen.

Wie auch in den großen monotheistischen Religionen wie dem Christen- und Judentum und dem Islam ist der buddhistische Alltag einer Frau trotz immerhin oft theoretischer Gleichstellung meist leider im Verhältnis zu den Möglichkeiten eines Mannes sehr einschränkend und benachteiligend. Dies wird im Westen oft nicht deutlich wahrgenommen, da man die VertreterInnen eines westlichen Buddhismus zumeist in der intellektuellen Oberschicht findet, in welcher gleichberechtigtes Gedankengut und die Anerkennung feministischer Grundsätze mehr die Regel als die Ausnahme darstellt. Hermann Hesse Affinität zur indischen Philosophie und zum Buddhismus und dessen Einfluss auf seine Werke, oder auch Arbeiten des amerikanischen Philosophen und Denkers Ken Wilber oder der mediale Einfluss des Lebens von Hollywoodschauspieler Richard Gere lässt sich kaum mit der öffentlichen Wahrnehmung der Haltung zum Leben eines Osama bin Ladens oder zum Beispiel mit der von Vertretern des Kreationismus vergleichen. Der Buddhismus ist kein in sich geschlossenes System, das man unkritisch und unreflektiert übernehmen kann, sondern fordert eine intensive und lebendige Auseinandersetzung mit sich selbst, seiner Umwelt und dem Leben schlechthin. Das Verweigern der Anerkennung einer höheren Autorität, von welcher Schicksal gesteuert oder Erlösung und Heilsversprechen ausgeht, sondern das Finden der Wahrheit in sich und im Leben selbst verhindern das Entstehen einer lebensverleugnenden Ideologie und Abhängigkeit von Institutionen und theoretischen Lehrkonstrukten. Dieses In-Beziehung-gehen verlangt ein sich Einlassen auf das Unbekannte, ein Sich-Infragestellen, ein Verantwortung-übernehmen und eine Offenheit, zu der Menschen oft erst dann bereit sind, wenn sie sich von den milieugegebenen Bedingungen lösen können, ob nun innerlich oder äußerlich. Wäre der Buddhismus bei uns ähnlich verbreitet wie in Asien, würde sich vermutlich auch hier der rituell-historisch überlieferte Umgang mit der Lehre wie im Christentum durchsetzen und vieles eher hingenommen als in Frage gestellt werden und erneuert.

Wir Menschen im Westen haben durch unsere Unvoreingenommenheit, gerade weil uns die Prägung durch alte, gewohnte Traditionen im Umgang mit der Lehre Buddhas fehlt, eine große Chance, dem Buddhismus zu einem zeitgemäßen Gesicht zu verhelfen, wohlwissend um die Wichtigkeit und Notwendigkeit des Erhaltes von guten bestehenden Traditionen. Man darf nicht vergessen, dass der Buddhismus lange Zeit ohne festgeschriebenes Lehrgebäude nur durch die mündliche Weitergabe der Lehre durch Mönche und Nonnen unterschiedlicher Übertragungslinien seit über 2.500 ursprünglich erhalten und lebendig blieb. Andererseits war der Buddhismus über all die Jahrhunderte und Jahrtausende in der Lage, sich an die jeweiligen Gegebenheiten und regionalen Traditionen der Länder, in denen er Verbreitung fand, anzupassen, ohne von der Essenz her verloren zu gehen oder assimiliert zu werden. Beides – Erneuerung und Beständigkeit – sind wesentliche Merkmale und Stärken des Buddhismus. Dem gilt es auch im spirituellen Alltag Rechnung zu tragen. Das Leben und die Zeit bleiben nicht stehen, alles ist Wandel und unterliegt der Veränderung. Gerade im Buddhismus ist das gelebte Einsicht. Asiatinnen reisen in den Westen, um dort zu studieren und ihren Weg zu gehen, kommen verändert wieder zurück in die Heimat, genau so wie westliche Menschen den asiatischen Raum bewohnen und ihre Vorstellungen dort hin bringen und auch geprägt von dortigen Erfahrungen wieder zurück in den Westen kehren. Wir beeinflussen uns wechselseitig und nichts bleibt durch die gegenseitige Berührung, wie es zuvor war.

Am Anfang dieses 21. Jahrhunderts haben die Folgen von Aufklärung, Wissenschaft, Kunst, Feminismus und Kapitalismus² und deren alltägliche Auswirkung in Gesellschaft und Politik und ein daraus resultierendes, verändertes Selbstverständnis mit vielen Freiheiten und Wahlmöglichkeiten von Frauen und

² Hier muss ich eine Lanze für den Kapitalismus brechen. Auch wenn der Kapitalismus landläufig als Geißel und Grundübel der Entmenschlichung unserer momentanen Lebensrealität dargestellt wird, verdanken wir in unserer Gesellschaft der Entkoppelung von Geld und erbrachter Arbeitsleistung z.B. in Form von Krediten dennoch jene Freiheit und Unabhängigkeit, etwa durch Vergabe von Krediten, auch ohne eine sonderlich privilegierte Ausgangsbasis, sei es durch soziale Stellung durch Geburt, Geschlecht oder bestimmte Religions- oder Parteizugehörigkeit, als Arbeiterkind z.B. ein Studium zu absolvieren oder als Geringverdiener über längere Laufzeit mit beschränktem Eigenkapital eine eigene Wohnung finanzieren zu können. Man lässt die positiven Seiten einer Errungenschaft gerne außer Acht, wenn man unter einer negativen derselben leidet, jedoch sollte man immer das Ganze sehen. Letztlich kann man mit einem Messer entweder einen Apfel schälen oder einen anderen Menschen erstechen, das Werkzeug selbst an sich ist allerdings weder gut noch böse, und daher im buddhistischen Sinn „leer“, und bekommt seine konstruktive oder destruktive Bedeutung durch den Kontext und den Menschen, welcher es einsetzt und in Händen hält.

Männern die heutige Gesellschaft nachhaltig und unwiederbringlich verändert. Frauen werden Ingenieurinnen, Männer Hebammen, die Frau verdient unter Umständen mehr als der Mann und geht arbeiten, während der Vater Elternzeit beantragt und zuhause bleibt. Eine Frau kann sich aus einer schlechten Ehe lösen, ist nicht mehr die ausgelieferte Dienerin der angeheirateten Verwandtschaft, ohne Angst haben zu müssen, plötzlich ohne soziales Sicherheitsnetz dazustehen, oder Schmach zu erleiden, wenn sie aus unerträglichen Lebensbedingungen flieht. Sie kann frei entscheiden, ob sie einen Beruf erlernt, Kinder, einen Ehemann oder alleine bleiben möchte und ist diesbezüglich niemandem Rechenschaft schuldig. Abhängigkeiten werden als freiwillig erlebt und können eingegangen und auch wieder beendet werden. Ehemals gültige Geschlechterrollen und Abhängigkeitsmuster sind im Sich-Auflösen begriffen. Man muss sich fragen, was bedeutet eigentlich Frau-Sein, was bedeutet denn nun wirklich Mann-Sein? Darauf gibt es keine klare Antwort. Eine Frau ist nicht weniger Frau, wenn sie kinderlos bleibt, genauso wie ein Mann mutig und stark sein kann, wenn er Zivildienst in einem Altenheim leistet. Weniger geworden sind eigentlich nur unsere festen Vorstellungen von der Bedeutung „Mann“ und „Frau“. Gerade in der westlichen Gesellschaft sehen wir, auch diese Begriffe sind letztendlich „leer“, ihre Bedeutung bekommen sie durch den Kontext, den Wert und die Vorstellung, die wir momentan damit verbinden.

Eine Frau der heutigen Zeit mit Schwarzgurt im Karate, die in der Lage ist, sich aufgrund der gesellschaftlichen Rahmenbedingungen selbst zu versorgen, ist bei weitem nicht so schutzlos und ihrem Umfeld ausgeliefert wie eine Frau zur Zeit Buddhas unter Brahmanenherrschaft, wo sie ihrem Mann und seiner Familie unterstand und ihr Schicksal vom Zeitpunkt der Geburt quasi festgelegt war. Heute würde keine Frau in unseren Breitengraden ihre Geburt in einem weiblichen Körper als Nachteil ansehen, eben weil sich die nachteiligen und gefürchteten Bedingungen geändert haben, die früher oft das Leben von Frauen schwer bis unerträglich gemacht haben. Unter den damals oder in anderen Regionen der Welt nach wie vor vorherrschenden Bedingungen kann ich mir allerdings sehr wohl vorstellen, dass Frauen ihre eigene Identität um des Überlebenswillen aufgegeben haben und sich mit dem Aggressor identifizierten, um die eigene Hilflosigkeit und Ohnmacht weniger zu spüren, was wir heute in der modernen Psychologie unter anderem als Stockholm-Syndrom bei Entführungsoptionen kennen.

Ganz banal formuliert: Tampons machen die im Buddhismus gerne als unrein dargestellte Menstruationsblutung zur monatlichen, mehrtägigen Nebensache, die eine Frau weder im Beruf noch beim Sport hindert noch irgendwelche heiligen Berge entweihet, ihre „unberechenbare“ Emotionalität wird von Psychologen hin zur eigenen Intelligenzform erhoben und selbst die Schmerzen einer Geburt lassen sich auf Wunsch durch eine gezielte Spinalkanalanästhesie vermeiden. Die Sterblichkeit der Frauen und ihrer Kinder bei der Geburt konnte auf ein Minimum durch hygienische Bedingungen und intensivmedizinische Versorgungsmöglichkeiten beschränkt werden und keine Frau beneidet ehrlich gesagt einen Mann, der ganz selbstverständlich gemäß der gängigen Vorstellungen und Erwartungen im Krieg sein Leben fürs „Vaterland“ riskieren soll. Alle „weiblichen“ Hindernisse, die in frühen Schriften der buddhistischen Lehre aufgezählt wurden, um die mindere Daseinsform im Körper einer Frau zu begründen und die generell das Frau-Sein entwerten, sind im Grunde genommen wohl eher von den Beteiligten nachteilig wahrgenommene, soziokulturelle Erscheinungsformen der jeweiligen Zeit und auch wie die Naturwissenschaften belegen können, wertfreie, biologische Tatsachen, und weniger ein Resultat schlechtem Karmas oder inhärenter Unreinheit.

Da die Medizin ein hauptberufliches Standbein von mir ist, möchte ich mich dieser im Rahmen der Einführung und auch der menschlichen Biologie noch kurz zuwenden, bevor ich dem Buddhismus und weiteren Ausführungen Raum gebe.

Die intrauterine Entwicklung des Menschen beginnt mit der befruchteten Eizelle (wozu bekanntlich eine männliche Samenzelle und eine weibliche Eizelle notwendig ist – selbst hier herrscht „Gleichberechtigung“).³ Hier wird bei der ersten Reifeteilung von Samen- und Eizelle im Körper von Mann und Frau der diploide Chromosomensatz von 46 auf einen haploiden Chromosomensatz von 23 reduziert.⁴ Nur 22 der 23 Chromosomenpaare bestehen als identische Paare in Form, Größe und Bandenmuster. Diese 22 Paare nennt man *Autosomen*. Das eine verbleibende Chromosomenpaar nennt man *Gonosomen* oder Geschlechtschromosomen und ist

³ Die folgenden medizinischen Grundlagen hinsichtlich menschlicher Physiologie und Biologie stammen aus Schäffler, Arne, *Mensch Körper Krankheit*, München 1999, einem umfangreichen und sehr anschaulichen Standardwerk für medizinische Berufe.

⁴ Vgl. Schäffler, *Mensch*, 406ff.

bei Mann und Frau unterschiedlich. Männer haben ein X- und ein deutliche kleineres Y-Chromosom, Frauen hingegen 2 X-Chromosomen. Je nach neuer Kombination des geteilten Chromosomensatzes entsteht daraus ein weiblicher oder männlicher Embryo.

Bei der Befruchtung verschmelzen die Zellmembran von Spermium und Eizelle. Der Vorkern der Eizelle und der angeschwollene und somit neu gebildete Vorkern des Spermiums vereinigen sich, indem sich homologe Chromosomenabschnitte aneinander anlagern, wieder auseinander brechen, neue *crossing overs* bilden können und somit auch väterliche und mütterliche Bruchstücke vertauscht werden. Selbst hier gibt es nach kürzester Zeit keine klare Trennung von Ursprung und Neuschöpfung mehr.

Die neu entstandene Zelle wird *Zygote* genannt. Wenige Stunden später beginnen die ersten Zellteilungen, bis sich eine beerenförmig aussehende Zellkugel bildet, die als *Morula* bezeichnet wird. Diese wandert durch den Eileiter Richtung Uterus und verwandelt sich ungefähr nach vier Tagen durch Flüssigkeitsaufnahme in einen hohlen Zellball, *Blastozyste* genannt. Dort liegt sie bis zum 5. – 6. Tag noch frei in der Uterushöhle, bis sie sich am *Endometrium* anlagert und sich durch Enzyme am mütterlichen Gewebe „einfrisst“. Die *Blastozyste* unterscheidet sich in *Embryoblast*, der eigentlichen Embryonalanlage, und *Trophoblast*, die umgebende Blase, die Ernährungsfunktion hat.

Etwa nach 8 Tagen differenzieren sich die Zellen des *Embryoblasten* in zwei unterschiedliche *Keimschichten*, aus denen sich letztendlich die drei *Keimblätter* entwickeln. Aus den drei Keimblättern entstehen in den folgenden Entwicklungswochen die unterschiedlichen Gewebe und Organe:

- Aus der äußeren Schicht, dem *Ektoderm* Nervensystem, Sinnesorgane und die Haut
- Die mittlere Schicht, das *Mesoderm*, bildet Herz, Muskeln, den Bindegewebs- und Stützapparat (Skelett), die Geschlechtsorgane, die Blutkörperchen, Nieren, lymphatische Organe und Unterhaut.

- Aus der inneren, der Uteruswand zugewandeten Schicht (*Entoderm*) formen sich die Schleimhäute der Atmungs- und Verdauungsorgane, der Harnwege, die Schilddrüse, die Leber und der Pankreas.

Bis zur 7. Entwicklungswoche unterscheidet sich der menschliche Embryo nicht hinsichtlich der Organstruktur und Körperform in männlich und weiblich.⁵ Es haben sich embryonale Genitalanlagen gebildet, die bei beiden Geschlechtern vorhanden sind. Diese nennt man Müller-Gang, Ur-Nierengang und Wolff-Gang. Erst die Bildung des Anti-Müller-Hormons der fetalen Hoden bewirkt einen Rückgang der Müller-Gänge und die Weichen für eine männliche Körperentwicklung sind gestellt. Bei weiblichen Feten kommt es hingegen durch Fehlen dieses Hormons zu einer weiteren Ausdifferenzierung des Müller-Ganges.

Beginnendes menschliches Leben ist ebenso wechselseitig bedingt und oft nur der „Zufall“ entscheidet, ob nun eine Kombination XX oder YX beim neu entstehenden Leben manifestiert. Bis eine befruchtete Eizelle sich einnistet und dann auch noch vom weiblichen Körper behalten wird und als Embryo reifen kann, vergeht Zeit und diese ist sehr risikoreich. Viele Schwangerschaften beginnen und enden oft unbemerkt. Man kann sagen, dass letztlich jede Geburt, ob nun als späterer Mann oder als Frau und auch das nachfolgende (Über)Leben einem wahren Wunder gleicht, das sich trotz der vielen Risiken, Bedrohungen und widrigen Lebensumstände im Verlauf der gesamten Menschheitsgeschichte (Seuchen und Krankheiten, Naturkatastrophen, Kriege...) immer wieder wiederholt und sich das Leben und seine Entwicklung erfolgreich durchsetzt. Und zu dessen Weitergang sind Frauen und Männern in gleicher Art und Weise notwendig, so wie auch der Buddha eine Frau als Mutter und einen Mann als Vater brauchte, die ihm erst ein Inkarnieren und Leben als Mensch ermöglichten. Leben braucht Mann und Frau in genau der selben Art und Weise, die Gewichtung ist nicht 30:70 oder 40:60 zugunsten eines Geschlechtes, sondern jeweils von jedem die Hälfte. Und wohl gemerkt, die eine Hälfte wäre ohne die andere nur genetischer Schrott, eine Aneinanderreihung von sinnlosen Nukleinsäuren ohne Zweckbindung und nicht lebensfähig.

⁵ Schäffler, Mensch, 398ff.

Ich möchte versuchen, im Rahmen dieser Arbeit anhand der Betrachtung der *Fünf Skandhas* und der Interpretation verschiedener buddhistischer Texte klar und deutlich darzustellen, dass es in der ursprünglichen Lehre Buddhas keine Hinweise darauf gibt, dass Frauen nicht das selbe Potential zur Erleuchtung in sich tragen wie Männer, sondern dass diese Fähigkeit den Frauen eher aus politischen, soziologischen und kulturellen Überzeugungen und Gründen jener Zeit und der Gegend der Entstehung und folgenden Verbreitung, abgesprochen wurde und keine Begründbarkeit in der eigentlichen Lehre hat. Im Gegenteil, wenn man die Übung zum Lösen der Anhaftungsebenen ernsthaft praktiziert, so spielt es keine Rolle, ob der Körper nun der einer Frau oder der eines Mannes ist, ob die Gedanken oder die Sinne von einem Mann oder einer Frau gedacht und empfunden werden. Obwohl die Unterschiede zwischen den Geschlechtern körperlich real vorhanden und nicht „wegzumeditieren“ sind, erweisen sich die Konzepte von Mann oder Frau letztlich als „leer“, schon bevor man zu der im *Mahayana*-Buddhismus, der im Gegensatz zum *Theravada*-Buddhismus als Frauen-freundlich(er) gilt, geltenden Prämisse kommt, dass es hinter den vielfältigen Erscheinungen in der Welt des Absoluten keine Trennung zwischen dem eigenen Geist und den Phänomenen der Welt mehr gibt. Dies verständlich und möglichst umfangreich darzustellen ist meine Absicht und der Anspruch der vorliegenden Arbeit.

Hinführung: Buddhismus und wesentliche Grundlagen⁶

Der Buddhismus ist eine Lehrtradition und Religion, die ihren Ursprung in Indien hat. Der Begriff prägte sich erst im 19. Jahrhundert durch westliche Missionare und Forscher, in traditionell buddhistischen Ländern gibt es dafür keinen adäquaten Ausdruck. Hier spricht man stattdessen vom Pfad oder der Lehre des Buddhas (*Dharma*).

Sie ist je nach Quelle mit weltweit etwa 230 bis 500 Millionen (nach Christentum, Islam und Hinduismus) die viertgrößte Religion der Erde.^{7,8} Der Buddhismus ist hauptsächlich in Süd-, Zentral- und Ostasien verbreitet. Es werden dabei verschiedene Lehrmeinungen unterschieden. Hiernach erfolgt die Einteilung in *Theravada*, auch „südlicher“ Buddhismus mit seiner heutigen Ausbreitung in Burma, Laos, Thailand, Kambodscha, der *Mahayana* oder „ostasiatische“ Buddhismus in China, Korea, Japan, Sri Lanka und Vietnam, und der *Vajrayana*, im Westen oft fälschlicherweise nur als tibetischer Buddhismus wahrgenommener Buddhismus, der in Nepal, Tibet, China und der Mongolei Verbreitung fand. Etwa ein bis drei Viertel aller Buddhisten leben in China. Eine nicht unbedeutende Rolle spielt heutzutage auch der Buddhismus im Westen, der zum Teil durch geflüchtete Mönche und Nonnen aus Asien, aber auch durch interessierte Menschen aus dem Westen, die Ausbildungen in Asien machten und teilweise ordiniert wieder in ihre Heimat zurückkehrten, Verbreitung in Europa und Nordamerika fand.

Der Buddhismus basiert auf den Lehren des *Siddhartha Gautama*, der in Nordindien lebte, nach den heute in der Forschung vorherrschenden Datierungsansätzen im 5. und möglicherweise noch im frühen 4. Jahrhundert v. Chr., die chronologischen Daten variieren je nach buddhistischer Schule. Nach Forschungsergebnissen von

⁶ Für das tiefere Verständnis der vorliegenden Arbeit ist das Wissen um wesentliche Grundlagen des Buddhismus nötig. Die Klärung von Begrifflichkeiten stammt aus: Stürzer, Michael, *Buddhismus – Von Anfängergeist bis Zen*, Berlin 2006. Die Bedeutung einzelner Begriffe variieren geringfügig je nach Autor, Übersetzung und Lehrtradition und die Übersicht erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Die Begriffsklärung dient nur dem allgemeinen Verständnis zur Gewinnung eines groben Überblickes für LeserInnen, die vom Buddhismus noch nichts oder nur wenig wissen.

⁷ Eine kurz gefasste und sehr übersichtliche Darstellung der Entwicklung und Verbreitung des Buddhismus bot ein Themenheft der Reihe GEO-Epoche, *Buddhismus*, des Verlagshauses Gruner+Jahr, Hamburg 2007, auf die ich hier zurückgreife. An dem Heft mitgearbeitet haben unter anderem Michael von Brück, Professor für Religionswissenschaften in München, der als einer der renommiertesten Buddhismus-Forscher Deutschlands gilt, oder der Historiker Dr. Frank Otto, Privatdozent an der Universität Hamburg.

⁸ GEO-Epoche Buddhismus, 159.

Ute Hüsken⁹ gilt als historisch gesichert, dass der spätere Buddha in Lumbinī, nahe Kapilavastu zur Welt kam. Er erhielt den Namen *Siddhartha Gautama*. Seine Familie gehörte der *Śākya* an.¹⁰ Nach dem frühen Tod der Mutter wurde er von einer anderen Frau seines Vaters *Śuddhodana* an Kindes statt angenommen. Er heiratete, seine Frau gebar einen Sohn namens *Rāhulan*, er selbst verließ im Alter von ca. 30 Jahren seine Eltern und Familie. Nach einigen Jahren erfolglosen Strebens unter verschiedenen Asketenlehrern praktizierte er ohne Anleitung extreme Askese. Die Erleuchtung erlangte er aber erst, als er seinen Radikalismus aufgegeben und „den Mittleren Weg“ eingeschlagen hatte. Von seiner Erleuchtung an wanderte er – mit Ausnahme der Regenzeit – ohne festen Wohnsitz predigend durch die östliche Gangesebene und erlangte schnell viele Anhänger. Die Chronologie nach seiner Erleuchtung ist kaum zu rekonstruieren. Neben den Mönchsorden gründete er auch einen Nonnenorden und zu beiden Institutionen hatten zumindest grundsätzlich alle Menschen Zugang. Im Alter von ca. 80 Jahren starb der Buddha, ohne einen Nachfolger zu ernennen. Im Kapitel I gehe ich darauf noch etwas ausführlicher ein.

„*Buddha*“ (wörtlich „Erwachter“) ist ein Ehrentitel, der sich auf eine Erfahrung bezieht, das als *Bodhi* („Erwachen“) bezeichnet und oft ungenau mit „Erleuchtung“ übersetzt wird. Gemeint ist damit nach der buddhistischen Lehre eine fundamentale und befreiende Einsicht in die Grundbedingungen allen Lebens, aus der sich die Überwindung des leidhaften Daseins ergibt. Diese Erkenntnis nach dem Vorbild des historischen Buddhas durch Befolgung seiner Lehren zu erlangen, ist das Ziel der buddhistischen Praxis. Dabei wird von beiden Extremen Askese und Hedonismus abgeraten, vielmehr soll ein „*Mittlerer Weg*“ eingeschlagen werden.

1. Die Vier Edlen Wahrheiten¹¹

Die *Vier Edlen Wahrheiten* beschreiben die Entstehung von Leid und die Möglichkeiten bzw. zur Überwindung dieser und können auch einem Glaubensbekenntnis gleichgestellt werden.

⁹ Hüsken, Ute, Der historische *Buddha*, Skript Buddhismuskunde, http://www.buddhismuskunde-uni-hamburg.de/fileadmin/pdf/digitale_texte/Bd.1-K03Huesken.pdf 2010-03-04,

¹⁰ Vgl. Hüsken, *Buddha*, 57ff.

¹¹ Vgl. Stürzer, *Buddhismus*, 138.

1. Das Leben ist leidvoll. Solange ein Mensch in Unwissenheit lebt, leidet er an diesem Zustand über die Zeitspanne seines Lebens hinweg. Die Vergänglichkeit des Lebens und die Anhaftung an oder das Begehren bzw. Nichterlangen von bestimmten Zuständen wird als schmerzhaft empfunden, und da selbst Glück und Liebe vergänglich sind, erzeugt dieses Festhalten am Ende Leid.
2. Der Ursprung dieses Leidens entsteht durch Unwissenheit und übertriebene Leidenschaften. Dazu gehören Ärger, Wut, Neid, die wiederum oft zu unheilsamen Taten führen können.
3. Das Leid kann aufgehoben werden, indem man Unwissenheit, Hass und Gier überwindet.
4. Als Richtlinien auf dem Weg zur Erlösung hat der Buddha seinen Anhängern den 8-fachen Pfad an die Hand gegeben.

2. Der Edle Achtfache Pfad¹²

Als solcher gelten acht Geisteshaltungen und Verhaltensweisen, mit denen man den Weg der Erlösung aus dem verhafteten Daseinskreislauf erlangen kann. Diese sind:

- *Rechte Anschauung* – damit ist die Erkenntnis der vier edlen Wahrheiten gemeint;
- *Rechter Entschluss* – man hält sich von Habgier, Böswilligkeit und falschen Ansichten fern;
- *Rechte Rede* – Lügen, böse oder schlechte Rede, Verleumdungen oder Geschwätz wird hierbei vermieden
- *Rechter Lebensunterhalt* – hierbei wird Wert darauf gelegt, keinen Beruf auszuüben, der anderen Lebewesen Schaden zufügt
- *Rechtes Streben* – dieses beschreibt ein Bemühen, den eigenen Geist zu kultivieren, indem man schlechte Gedanken oder schädliche Geisteshaltungen unterdrückt und dafür heilsame zu nähren und zu entwickeln
- *Rechte Aufmerksamkeit* – hier wird versucht, eine geistige Kontrolle oder Herrschaft über die körperlichen und geistigen Abläufe zu erlangen.

¹² Vgl. Stürzer, Buddhismus, 54.

- *Rechte Konzentration* – indem sich der Geist von der äußeren Welt abwendet, und die innere Stille als Quelle der (eigenen) Wahrheit wahrgenommen wird, öffnet sich dieser höheren Einsichten.

Sie werden auch in drei Untergruppen zusammengefasst: Ethik, Sammlung und Weisheit. Handeln, reden und der Lebenserwerb gehören zur Ethik, Versenkung beinhaltet Achtsamkeit, Bemühen und Versenkung und Weisheit entsteht wiederum aus Einsicht und Einstellung.

3. Was macht einen Buddhisten zum Buddhisten?

Dazu genügt ein stilles oder auch vor anderen abgegebenes Bekenntnis, das man aus tiefer, innerer Überzeugung Zuflucht nimmt zu den *Drei Juwelen*:

Damit einher geht die Anerkennung der Tatsache, dass *Siddhartha Gautama* durch seine Erleuchtung zum *Buddha* wurde und den Menschen danach durch seine Lehre den Weg zur Erlösung vermittelte. Der *Sangha* leistet dabei Hilfe und Unterstützung.

Um der Lehre des Buddhas zu folgen, muss man jedoch nicht Nonne oder Mönch werden. Die Einhaltung gewisser Regeln und Verpflichtungen wie nicht zu töten, nicht zu stehlen, nicht zu lügen, keinen Alkohol zu trinken und sexuelles Fehlverhalten zu vermeiden oder willentlich anderen Lebewesen keinen Schaden zuzufügen reicht schon aus, um Laienanhänger zu sein.

4. Die Drei Juwelen¹³

Diese sind der *Buddha*, der *Dharma* (die Lehre) und der *Sangha* (Gemeinschaft der Buddhisten oder monastische Gemeinschaft/Orden). Sie gelten innerhalb der Lehre als das höchste Gut und als die einzig wirkliche Zuflucht.

Die traditionelle Formel wird dreimal wiederholt und lautet in Pali:

Buddham saranam gacchami

Ich nehme Zuflucht zu Buddha

Dhammam saranam gacchami

Ich nehme Zuflucht zum Dharma

Sangham saranam gacchami.

Ich nehme Zuflucht zum Sangha.

¹³ Vgl. Stürzer, Buddhismus, 50.

5. Die Vierfache Gemeinschaft¹⁴

Die buddhistische Glaubensgemeinschaft unterteilt sich in vier Gruppen:

Mönche (*Bikhus*)

Nonnen (*Bikhunis*)

Laienanhänger (*Upasaka*)

Laienanhängerinnen (*Upasika*)

Der Buddha hinterließ seine Anhänger, Laien wie Ordinierte, ohne einen Nachfolger zu bestimmen. Er forderte die Mönche und Nonnen auf, sich von seinem Tod an einzig von der Lehre (*Dharma*) und der Ordensdisziplin (*Vinaya*) leiten zu lassen. Damit war der Orden zum Überlieferungsträger geworden und musste in dieser Hinsicht die Funktion des Buddhas übernehmen.

Da die Angehörigen eines Ordens nicht arbeiten dürfen, sondern ihr Leben ganz dem Streben nach Erlösung widmen sollen, war die Ordensgemeinschaft von Anfang an auf die materielle Unterstützung von seitens der Laiengemeinschaft angewiesen. Die Laien wiederum erwerben religiöse Verdienste, indem sie Ordensangehörige materiell unterstützen. So hoffen sie, aufgrund des Ansammelns dieses Verdienstes in einer späteren Wiedergeburt die Möglichkeit zu erhalten, selbst einem Orden beizutreten und dadurch energischer auf ihre entgeltliche Erlösung hinzuwirken.

6. Die Drei Daseinsmerkmale¹⁵

- *Dukkha* (Leidhaftigkeit, "Nicht-Glück")

Als Ausdruck der ersten der Vier Edlen Wahrheiten enthält *Dukkha* die tiefer gehende Vorstellung von Unvollkommenheit, Unbeständigkeit, Nichtigkeit und Unwirklichkeit. Wir alle kennen das existenzielle Gefühl, dass die Welt nie so ist, wie wir sie dauerhaft gerne hätten.

¹⁴ Vgl. dazu Karma Lekshe Tsomo, *Töchter des Buddha – Leben und Alltag spiritueller Frauen im Buddhismus heute*, München 1991, einer Sammlung und Übersetzung von Texten und Vorträgen buddhistischer Nonnen anlässlich der ersten buddhistischen Nonnenkonferenz in Bodhgaya, Indien unter der Schirmherrschaft des Dalai Lamas 1987, 243.

¹⁵ Vgl. dazu Stürzer, *Buddhismus*, 52ff.

Man unterscheidet acht grundlegende Arten von Leiden: 1. Geburt, 2. Altern, 3. Krankheit, 4. Sterben, 5. Verlieren, was wir gerne mögen, 6. Nicht bekommen oder nicht erleben können, was wir möchten, 7. Das bekommen und erleben, was wir nicht möchten, und 8. Künftiges Leiden nicht vermeiden können.

- *Anicca* (Vergänglichkeit, "Nicht Dauer")

Anicca steht für das Konzept der Unbeständigkeit alles Seienden. Das sich alles wandelt, wird als Grundwahrheit der Existenz angesehen.

- *Anatta* (Unwesentlichkeit, "Nicht-Ich")

Unter *Anatta* versteht man das Nichtvorhandensein eines permanenten und unveränderlichen Selbst, eines festen Wesenskernes oder Seele. Was normalerweise als „Selbst“ betrachtet wird, ist demnach tatsächlich nur eine Ansammlung von sich konstant verändernden, physischen und psychischen Bestandteilen (*Skandhas*). Man geht davon aus, dass das menschliche Selbst wie alles andere auf dieser Welt ist, dem Abhängigen Entstehen unterliegt und somit leer von einer individuellen Identität ist. Eine solche ist nach buddhistischer Lehre Illusion, sondern die jeweilige menschliche Erscheinungsform ist eine flüchtige Verbindung von wandelbaren Energien, die in fünf Bereiche unterteilt sind: Form, Empfindungen, Wahrnehmungen, Wollen und Bewusstsein.

7. Die Fünf Skandhas¹⁶

1. Körper, Form;
2. Empfindungen
3. Wahrnehmungen
4. Geistformationen, Vorstellungen
5. Bewusstsein

Was normalerweise als „Selbst“ betrachtet wird, ist demnach tatsächlich nur eine Ansammlung von sich konstant verändernden, physischen und psychischen Bestandteilen (*Skandhas*) und steht in einer untrennbaren Wechselbeziehung zur Umwelt und jeweiligen Lebensrealität. Man geht davon aus, dass das menschliche

¹⁶ Vgl. Stürzer, Buddhismus,

Selbst wie alles andere auf dieser Welt ist, dem Abhängigen Entstehen unterliegt und somit leer ist von einer individuellen Identität. Eine solche ist nach buddhistischer Lehre Illusion, sondern die jeweilige menschliche Erscheinungsform ist eine flüchtige Verbindung von wandelbaren Energien, die in fünf Bereiche unterteilt sind: Form, Empfindungen, Wahrnehmungen, Wollen und Bewusstsein. Ich werde auf diese später noch ausführlicher eingehen, da ich mich in der Begründung meiner These mich auf sie und ihre Interpretation beziehen werde.

8. Die Drei Geistesgifte

Gier (*Trishna*): Darunter versteht man alle geistigen Tendenzen des Haben-Wollens. Man bezeichnet damit auch einen Durst nach Existenz oder Daseins-Durst.¹⁷

Hass (*Dvesha*): Auch Aversion, Ablehnung und Abneigung gegen Erfahrungen, die man als unangenehm erlebt und die man loswerden möchte.¹⁸

Unwissenheit (*Avidya*): Sie bezeichnet die Ignoranz hinsichtlich der Bedeutung der Vier Edlen Wahrheiten und setzt den Kreislauf der 12 Glieder des Abhängigen Entstehens in Gang.¹⁹

9. Die Dreifache Übung

Sila (Rechtschaffenheit, Sittlichkeitsregeln)²⁰

Samadhi (Konzentration, Versenkung, Klarheit)²¹

Prajna (Weisheit)²²

10. Die Sechs Vollkommenheiten²³

Dana – Gebefreude, Freigiebigkeit oder Großzügigkeit

Sila (Sittenregeln, Rechtschaffenheit)

¹⁷ Vgl. Stürzer, Buddhismus, 62.

¹⁸ Vgl. dazu ebd., 53.

¹⁹ Vgl. dazu ebd., 26.

²⁰ Vgl. wieder ebd., 123.

²¹ Vgl. dazu ebd., 114.

²² Vgl. wieder dazu ebd., 106.

²³ Vgl. dazu ebd., 105.

Ksantri (Geduld)

Virya (Energie, Kraft)

Dhyana (Vertiefung)

Prajna (Weisheit)

11. Die Vier himmlischen Zustände des Verweilens²⁴

Metta – auch Liebe, liebende Güte, Sympathie und Herzenswärme

Karuna – Mitgefühl, dessen Entwicklung neben der Erlangung von Weisheit als ein Herzstück buddhistischer Übung gesehen wird. Es entspringt der Weisheit, dass alle Kreaturen der wahren Natur nach eins sind und denselben existenziellen Bedingungen unterliegen.

Mudita (Mitfreude)

Upekka (Gleichmut)

12. Karma²⁵

Wörtlich bedeutet Karma „Handlung“, und diese kann sich physisch, verbal oder geistig ausdrücken. Karma ist die Gesetzmäßigkeit von Ursache und Wirkung, sowohl auf Individuen als auch auf Gruppen und Gesellschaften und nicht nur auf eine einzige Lebensspanne bezogen. Jede Handlung (und auch jede Nicht-Handlung) wird als Ursache für eine Reihe von Auswirkungen gesehen und geht ihrerseits auf bestimmte Ursachen zurück. Gier und Hass sind die Ursache für die Ansammlung von „schlechtem“, unheilsamen Karma. Gier und Hass haben ihre Ursache in Unwissenheit, die Grundursache der *Zwölfgliedrigen Kette des Abhängigen Entstehens*. Buddhisten streben danach, „gutes“, heilsames Karma anzusammeln, um somit schließlich den leidhaften Daseinskreislauf zu verlassen. Karma ist die Folge des Handelns fühlender Wesen und kein schicksalhafter Einwirken, das von außen das Leben der Menschen bestimmt.

²⁴ Vgl. wieder Stürzer, Buddhismus, 35.

²⁵ Vgl. dazu ebd., 72.

13. Wiedergeburt²⁶

Jedes Leben unterliegt dem Gesetz von Ursache und Wirkung (*Karma*), jedoch unter Berücksichtigung der Tatsache eines abhängigen Entstehens. Das angesammelte Karma bestimmt die Art der Wiedergeburt (Wiederverkörperung der 5 Daseinsgruppen = *Skandhas*). Wer in Unwissenheit verbleibt, wird gemäß seinen/ihren Absichten und Taten wieder und wieder Geburt im leidvollen Daseinskreislauf (*Samsara*) erfahren. Geburt führt zu Altern und Tod. Ist Unwissenheit nicht gänzlich überwunden, beginnt der Daseinskreislauf von neuem gemäß der "12-gliedrigen Kette des abhängigen Entstehens".

14. Abhängiges Entstehen²⁷

Darunter versteht man das Erkennen der grundsätzlich abhängigen Natur unserer Wirklichkeit. Sie gilt als das Herzstück des buddhistischen Weltverständnisses. Alle Phänomene des Lebens entstehen in Abhängigkeit von einander und sind deshalb leer von einer ihnen innewohnenden, substanziellen oder dauerhaften Essenz. Es gibt also keine unabhängige oder eigenständige Identität getrennt von der Umwelt. Durch Erkennen dieser sich wechselseitig entstehenden Abhängigkeit und Bedingtheit erfolgt ein Loslassen von Fixierungen und es entsteht Bewusstheit über die Begrenztheit der eigenen Vorstellungen des Lebens und der jeweiligen eigenen Interpretation dessen. Selbst diese ist kontextbezogen und erfasst nur jenen Teil der Wahrheit oder Wirklichkeit, den man aufgrund seiner Position zu erkennen vermag (oder auch nicht).

Daher ist die Vorstellung einer abtrennbaren, geschlossenen Wirklichkeit oder Identität Illusion. Im *Herz-Sutra* beschreibt man diese Erkenntnis mit den einfachen und doch so bedeutenden Worten: Form ist Leere und Leere ist Form. Wir sehen das am Beispiel eines Tisches. Ein Tisch existiert nicht ohne Holz, Beine, Platte, er benötigt einen Boden, auf dem er steht, Menschen, die an ihm sitzen und ihn als solchen nützen, ihn so und nicht anders nennen und ihm dadurch eine bestimmte Bedeutung beimessen.

²⁶ Vgl. wieder Stürzer, Buddhismus, 139.

²⁷ Vgl. dazu ebd., 15.

15. Die Zwölfgliedrige Kette des Abhängigen Entstehens²⁸

Die Lehre von den Zwölf Gliedern des Abhängigen Entstehens besagt, alle psychischen und physischen Phänomene, die unsere Existenz ausmachen, sind voneinander abhängig und bedingen sich gegenseitig. Sie zählt zu den zentralen buddhistischen Lehren. Jedes der einzelnen Glieder bedingt jeweils das nachfolgende:

1. Unwissenheit
2. Tatabsichten (Karmaformationen)
3. Bewusstsein
4. Form (Name und Körper)
5. Bereich der Sechs Sinne
6. Berührung (Bewusstseinsindruck)
7. Empfindung (Gefühl)
8. Gier (Begehren)
9. Ergreifen (Anhaften)
10. Werden
11. Geburt (Wiedergeburt)
12. Alter und Tod

16. Meditation²⁹

Man kann grundsätzlich zwischen zwei Formen der Meditation unterscheiden: jener der Geistesruhe (*Shamatha*) und jener der analysierenden Meditation (*Vipassana*). Meditation stärkt die Fähigkeit zur Konzentration, der Eigenwahrnehmung und verbessert im besten Fall die Kommunikation innerer Prozesse.

Neben der Gehmeditation, die in achtsamem Schweigen und langsamen, achtsamen Bewegungen durchgeführt wird, gibt es vor allem die Sitzmeditation. Mit übereinandergeschlagenen Beinen (Lotossitz) sitzt die/der Meditierende mit aufrechtem Oberkörper ca. 20 - 40 Minuten ruhig und bewegungslos. Häufig werden die Augen offen gehalten und der Blick am Boden fixiert. Die/der Meditierende schenkt ihr/sein Hauptaugenmerk dem Ein- und Ausatmen. Er/sie ist sich

²⁸ Vgl. dazu Stürzer, Buddhismus, 145.

²⁹ Vgl. dazu ebd., 92.

seines/ihres Körpers bewusst, achtet auf Gefühle, Gedanken und Willensregungen und den Zustand des Bewusstseins, ohne in irgendeiner Weise daran zu haften. Der/die Meditierende kann dabei nicht nur Einsicht in sein/ihr zusammengesetztes (*Fünf Skandhas*) Sein bekommen, sondern auch in die gegenseitige Abhängigkeit und Bedingtheit aller Erscheinungen.

I. Entstehung des Buddhismus³⁰

Vom historischen Buddha nimmt man an, dass er 563 v. Chr. im äußeren Süden des heutigen Nepal, in *Lumbinī* als *Prinz Siddhartha Gautama* geboren wurde. Es gibt keinen Lebensbericht, der unkritisch als Biographie übernommen werden könnte, also musste man für deren Rekonstruktion ältere buddhistische Schriften und Überlieferungen verwenden. Diese sind jedoch auch nicht homogen und unterliegen subjektiven Einflüssen und Ansichten.

Seher sollen der Legende nach dem Knaben vorausgesagt haben, dass er entweder ein Weltherrscher oder ein Buddha werde. Sein Vater *Śuddhodana* versuchte, den Knaben nach Möglichkeit vom Leiden der Welt abzuschirmen, damit er Weltherrscher und kein Erlösungssuchender werde. Seine Mutter *Māyā* starb 7 Tage nach seiner Geburt und er wurde von der Schwester seiner Mutter und folgenden Frau seines Vaters, *Mahāprajāpatī Gautamī* an Kindes statt angenommen.

Mit 16 Jahren heiratete er eine Frau namens *Yaśodharā*. *Bernard Faure*³¹ verweist auf eine Überlieferung in der *Vinaya*-Tradition, aus der hervorgeht, dass der *Buddha Śākyamuni* nach seiner Hauptfrau *Yaśodharā* noch zwei weitere Frauen des Śākya-Clans, *Gopikā* und *Mrgaja*, heiratete, und im Übrigen noch 60.000 Konkubinen hatte. Mit seinen drei Frauen soll er drei Kinder, die späteren Mönche *Upavāna*, *Rāhula* und *Sunakkhatta* gehabt haben. Erzählungen nach war *Rāhulas* Mutter *Yaśodharā*, die mit ihrem Sohn 6 Jahre lang schwanger ging, nachdem sie, als der Buddha den Palast verließ und im Wald Askese praktizierte, das selbe tat und damit auch der Embryo in ihrem Bauch das Wachstum stoppte. Erst als der Buddha nach 6 Jahren diese beendete und den *Mittleren Weg* fand, fand auch sie wieder zu einem normalen Leben und die Schwangerschaft konnte ihren natürlichen Weg fortsetzen. Zuzufolge des *Lalitavistara*, einer Buddha-Biographie des Mahayana-Buddhismus aus dem 2. -3. Jahrhundert nach Chr., war *Rāhulas* Mutter *Gopikā*. Zu den anderen beiden Söhnen schweigt die Tradition.

Ute Hüsken nennt ebenso *Yaśodharā* als *Rāhulas* Mutter, der seinen Namen aufgrund eines Ausspruches seines Vaters, eine Fessel (*rāhula*) sei geboren, bekam, als dieser von seinen Ausfahrten vom Palast zurückkehrte, und im Anschluss seine

³⁰ Vgl. Hüsken, Ute, *Buddha*, 60ff.

³¹ Vgl. dazu Faure, Bernard, *The Power of Denial – Buddhism, Purity and Gender*, New Jersey 2003, 184ff.

Familie verließ, um in die Hauslosigkeit zu gehen. Ihren Forschungsergebnissen der verschiedenen Überlieferungen und Legenden nach kommt das Kind bereits vor seiner Entscheidung in die Hauslosigkeit zu gehen, auf die Welt.

Bei diesen Ausfahrten, vier an der Zahl, die der junge Prinz im Alter von 29 Jahren unternahm, bekam er den entscheidenden Anstoß zu seiner Weltflucht.³² Es wird beschrieben, dass er dabei einen Alten, einen Kranken, einen Toten und zum Schluss einen Mönch sah. Darauf hin entstand in ihm der Wunsch, wie dieser zu leben, um den Leiden von Alter, Krankheit und Tod entgehen zu können. Er wurde zwar danach zur Ablenkung auf ein Dorf gesandt, doch auch dort erschütterten ihn die Qualen von Mensch und Tier bei deren Arbeit. Zu allem Übel lag auf dem Weg nach Hause noch ein Leichenfeld, was den Prinzen erneut schockierte. Seine schlafenden Hofdamen erinnerten ihn an das Leichenfeld und der *Bodhisattva* wurde seines Lebens am Hof überdrüssig.

Gegen den Willen seiner Eltern verließ er das Vaterhaus, manche Stellen berichten auch heimlich. Er tauschte seine edle Kleidung und schloss sich asketischen Lehrern an, erreichte aber bald deren Erkenntnis und wandte sich von ihnen enttäuscht ab. Dem folgten sechs Jahre harte Askese. In dieser Zeit hatte er selbst fünf Schüler. Nachdem er diesen Weg als nicht erfolgreich erkannte, gab er diese harte Praxis auf und wurde deshalb von seinen Schülern verlassen.

Er aß normale Speisen und setzte sich mit dem Vorhaben, Erleuchtung zu erlangen unter einen Śālā-Baum am Flussufer des Nairanjanā. Die Personifizierung des Bösen, *Māra*, versuchte ihn mit allen Mitteln von seinem Vorhaben abzubringen, wurde jedoch von der Erdgöttin in seinem Vorhaben vor *Māra* geschützt. Er durchlief tief versunken die vier Meditationsstufen, bekam Zugang zu seinen früheren Existenzformen, erkannte den Grund für das Entstehen und Vergehen der Wesen, wurde der Vier Edlen Wahrheiten gewahr und erlangte Erleuchtung, erlösende Erkenntnis. Er erreichte *Nirvana* und wurde zum Buddha. Der Platz liegt im heutigen Bīthar und heisst Bodh Gayā.

Unmittelbar danach nahm er erstmals Laienanhänger an, die „Zuflucht zum Buddha und Dharma“ nahmen. Dies schuf die existenzielle Grundlage für den später

³² Vgl. Hüskens, Buddha, 60ff.

gegründeten Orden. Mönche und Nonnen sind nicht in der Lage, ein Erwerbsleben zu führen, da ihr Leben ganz auf Erlösung ausgerichtet ist und sie dadurch auf die Unterstützung durch Laien angewiesen sind. Auf die Spenden der Laiengemeinde sind Nonnen und Mönche bis heute angewiesen und leben in dieser Abhängigkeit, welche jedoch verdienstvoll für den gebenden Laien ist.

Der erwachte Buddha zögerte allerdings, seine erkannte Wahrheit zu verkünden. Doch dem Gott Brahma gelang es, ihn von der Notwendigkeit zu überzeugen, seine Lehre weiterzugeben. Er traf seine ehemaligen fünf Mitasketen wieder und legte in der berühmten *Lehrrede von Benares* die wichtigsten Grundlagen seiner Lehre dar. Die Asketen werden zu seinen ersten Mönchen und damit war der Mönchsorden gegründet.

Es wandten sich immer mehr Anhänger seiner Lehre zu, als Mönche und Laienanhänger und Mönche begannen auch die Lehre zu verkünden und zu missionieren. Reiche und Mächtige unterstützten den Orden mit Schenkungen, unter anderem auch Land. Der Buddha predigte rund 45 Jahre auf seinen Wanderungen durch Nordindien und erlangte vor allem in seiner Heimat *Kapilavastu* große Anhängerschaft. Dazu gehörte auch seine eigene Familie.

Auf die Initiative seiner Ziehmutter *Mahāprajāpatī* geht die Einrichtung des ersten Nonnenordens zurück. Auf die genaueren Umstände und deren herausragende, im Grunde genommen revolutionäre Bedeutung dieser Tatsache zu jener Zeit möchte ich später noch ausführlicher zurückkommen.

Im Alter von 80 Jahren starb der Buddha vermutlich an einer Lebensmittelvergiftung.

II. Erleuchtungsvorstellungen im Buddhismus

Dieser Begriff hat sich für Erwachen (*Bodhi*) durchgesetzt. Darunter versteht man im Grunde genommen das Erkennen und gewahrt werden der eigenen Buddha-Natur. Im Westen stellt man sich häufig etwas sehr spektakuläres vor, als ein von außen auf einen zukommendes, gemachtes Ereignis. Wohl gleicht es aber eher als unmittelbares Erkennen seiner wahren Natur, nachdem man in der Meditation ein Loslassen der Vorstellungen, über das, was man ist, ein Leerwerden geübt hat. Man kann nichts werden, was man nicht schon ist, vielmehr lässt man das zurück, was nicht zu einem Selbst gehört und womit man sich identifiziert hat, womit man verhaftet war.

Mir gefällt auch die Vorstellung eines unmittelbaren Aufleuchten Dürfens der Wirklichkeit, so wie sie ist und wirkt und welches nicht zensiert wird durch unsere Vorstellungen, Ängste und Erwartungen. Dies spiegelt in meinen Augen die größtmögliche menschliche Freiheit und Erlösung wider.

Thich Nhat Hanh, ein vietnamesischer Zen-Meister, der im französischen Exil lebt und dort in Südfrankreich *Plum Village*, ein buddhistisches Meditationspraxiszentrum und den Orden *Intersein* gründete, nennt *Nirvana* die Frucht der Praxis, das Überschreiten von Geburt und Tod.³³

„So wie wir die Welle betrachten können, um herauszufinden, woraus sie besteht, so betrachten wir die selbst-lose und unbeständigen Natur alles Existierenden und können durch diese Praxis über die Vorstellungen von Existenz und Nicht-Existenz, einem und vielen, Kommen und Gehen, Geburt und Tod hinausgehen. Das ist Nirvana, die Auslöschung aller Ideen und Vorstellungen, einschließlich der Ideen von Unbeständigkeit und Nicht-Selbst. Unbeständigkeit und Nicht-Selbst sind Ideen, die uns helfen sollen, die Vorstellungen von Selbst und Beständigkeit zu überwinden. Aber es sind nichtsdestoweniger Ideen, Konstrukte und nicht die Wirklichkeit selbst. Nirvana geht über alle Ideen hinaus – also sowohl über Beständigkeit als auch über Unbeständigkeit.“

„Das einzige Dharma, das man mit Fug und Recht nicht bedingt-nennen kann, ist der Grund unseres Seins. Es ist das, was die einen Gott nennen und die anderen Nirwana. Der Grund unseres Seins ist die Basis aller anderen Gebilde, so wie Wasser die Basis aller Wellen ist.“³⁴

³³ Vgl. dazu Thich Nhat Hanh, *Aus Angst wird Mut – Grundlagen buddhistischer Psychologie*, Berlin 1993, 273.

³⁴ Thich Nhat Hanh, *Mut*, 203.

Buddha Shakyamuni wird von seinen Anhängern als ein normaler Mensch gesehen, der nach langer Übung Erleuchtung erlangte. Erleuchtung ist nicht Selbstzweck, sondern der Erleuchtungsgeist muss im Leben umgesetzt werden und dort Früchte tragen. Für *Bernard Glassmann*, Vertreter eines engagierten Buddhismus wie *Thich Nhat Hanh* und Begründer des *Zen-Peacemaker-Ordens*, besteht die Essenz des Buddhismus darin, dass der Mensch erwacht. Und der Sinn dieses Erwachens ist wiederum, dass wir zu dienen lernen.³⁵ Aber er verstand auf seinem eigenen Weg auch, dass er mit dem Aktivwerden nicht bis zum Zeitpunkt der Erleuchtung warten konnte.

„Als Zen-Lehrer habe ich mit vielen Menschen gearbeitet, die durch Meditation zu erstaunlichen Einsichten und Erfahrungen der Klarheit gekommen sind. Und ich habe immer wieder erlebt, wie Menschen versucht haben, an Einsichten festzuhalten... , Einsichten, Wissen und Verstehen, zu denen wir gelangt sind, müssen wir wieder loslassen, um erneut in den Zustand des Nicht-Wissens zurückzukehren. Gelingt dies nicht, kommen wir nicht weiter.“³⁶

„Je weniger wir von den Vorstellungen über richtig und falsch, gut oder schlecht belastet sind, umso natürlicher und spontaner reagieren wir. Sobald wir uns von unseren Vorstellungen darüber, wie wir uns und anderen helfen können, lösen, ergibt sich wie von selbst, was wir jeweils brauchen können.“³⁷

Erleuchtungsgeschehen hat mit Loslassen bisheriger Vorstellungen und Konzepte, wie das richtige Leben denn nun sein müsste, um glücklich, reich, gesund, begehrenswert oder was weiß ich noch alles zu sein, zu tun. Das gilt auch für die Vorstellung von Erleuchtung.

Die besten Beispiele für das Loslassen der konkreten Vorstellung, wie Erleuchtung im Alltag nun aussehen muss, sind für mich *Steph Davis* und *Dean Potter*, beide 1972 in den USA geboren, Kletterer, Slackliner und Basejumper, und seit 2002 miteinander verheiratet, weit abseits eines bürgerlichen Lebens authentisch und konsequent ihren Weg gehend. Dean Potter lebte jahrelang ohne fließendes Wasser in einem Zelt im Yosemite National Park, verdiente sich sein Geld mit dem Putzen von Fensterscheiben der dortigen Touristenfahrzeuge. Steph Davis hat ein abgeschlossenes Literaturstudium, und wählte 7 Jahre das alte Auto ihrer Großmutter als ihr Zuhause. Beide leben sie vegan und ökologisch, praktizieren

³⁵ Vgl. dazu Glassmann, Bernard, *Zeugnis ablegen – Buddhismus als engagiertes Leben*, Berlin 2001, 51.

³⁶ Glassmann, Zeugnis, 79.

³⁷ Ebd., 83.

Yoga und Atemmeditation. Dean bekam 2003 den Laureus Award als Alternativer Sportler für seine Leistungen als Speed-Kletterer und meinte bei der Verleihung, er sei kein Sportler, sondern ein Zen-Meister.³⁸ Entscheiden Sie bitte auf den folgenden Seiten selbst:

³⁸ Da ich selbst klettere und die Szene und Entwicklung der beiden seit Jahren mit Interesse verfolge, greife ich hier auf vorhandenes Wissen meinerseits zurück, ohne die Quelle dessen benennen zu können.



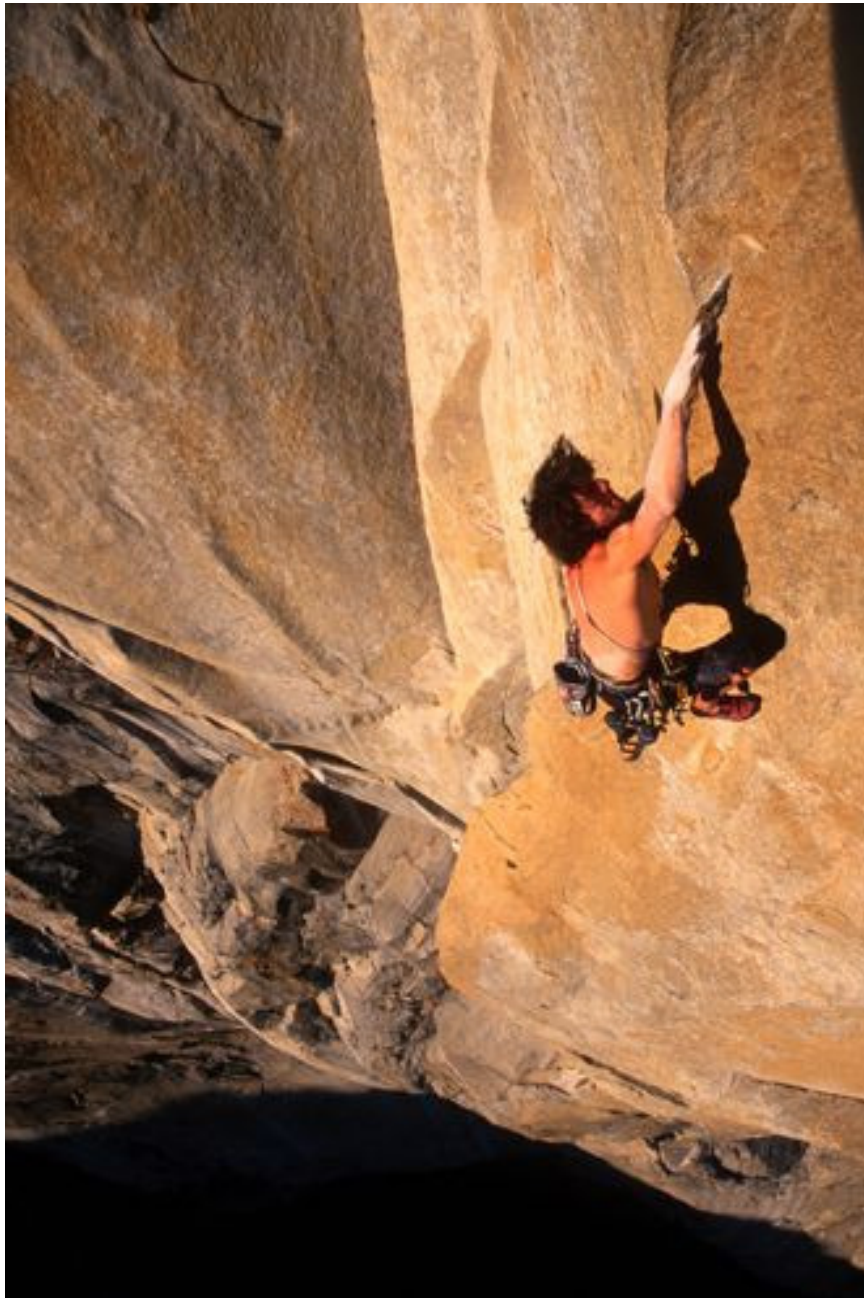
39

³⁹ Jeff Cunningham: Dean Potter slacklining Taft Point Yosemite National Park untethered, 2010-09-26, http://www.google.at/imgres?imgurl=http://www.getoutdoors.com/goblog/uploads/dean-potter-solo-taft-point-yosemite-slacklining.jpg&imgrefurl=http://www.getoutdoors.com/goblog/index.php%3F/archives/3339-Dean-Potter-Craziness-Slacklining-Taft-Point-Yosemite,-Untethered.html&usg=__bZVCUVvmR701T_Ihc4ATop3L4js=&h=1440&w=960&sz=121&hl=de&start=4&zom=1&um=1&itbs=1&tbnid=o3U8mReDp1EuPM:&tbnh=150&tbnw=100&prev=/images%3Fq%3Ddean%2Bpotter%26um%3D1%26hl%3Dde%26client%3Dfirefox-a%26sa%3DN%26rls%3Dorg.mozilla:de:official%26ndsp%3D20%26tbs%3Disch:1



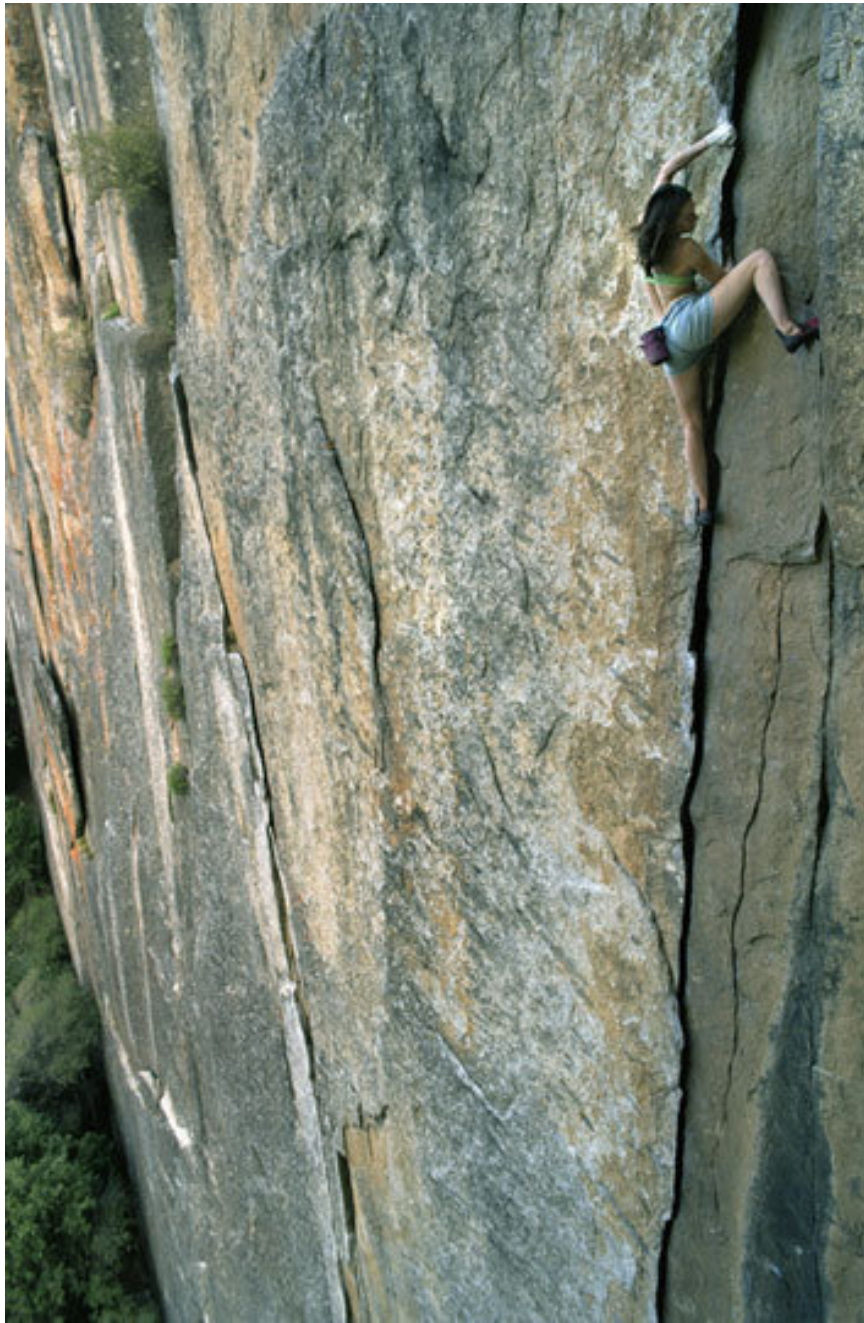
40

⁴⁰ Steph Davis, a Colorado State graduate, ascends the Salathe Wall of El Capitan in Yosemite National Park. Photo by Jimmy Chin, 2010-09-26
http://www.google.at/imgres?imgurl=http://www.wspinaczki.pl/images/stories/steph_davis.jpg&imgrefurl=http://www.wspinaczki.pl/steph-davis-gwiazda-v-kfg.html&usg=__4yeHxde1oDs7S9vD2Wfj18YS0bU=&h=500&w=332&sz=75&hl=de&start=21&zoom=1&um=1&itbs=1&tbnid=jbZnXhQunCFj5M:&tbnh=130&tbnw=86&prev=/images%3Fq%3Dsteph%2Bdavis%26start%3D20%26um%3D1%26hl%3Dde%26client%3Dfirefox-a%26sa%3DN%26rls%3Dorg.mozilla:de:official%26ndsp%3D20%26tbs%3Disch:1



41

⁴¹ Dean Potter free soloing El Capitan, Yosemite National Park, Foto Jimmy Chin, 2010-09-26, http://www.google.at/imgres?imgurl=http://www.outdoorsmagic.com/news/images/soloing-el-capitan.jpg&imgrefurl=http://www.outdoorsmagic.com/outdoors-news/reel-rock-film-nights/5674.html&usg=__Ye-NSxSAMJRAu8o9_HeT5eydScI=&h=350&w=231&sz=22&hl=de&start=62&zoom=1&um=1&itbs=1&tbnid=Fngu8ukIkzNDsM:&tbnh=120&tbnw=79&prev=/images%3Fq%3Ddean%2Bpotter%26start%3D60%26um%3D1%26hl%3Dde%26client%3Dfirefox-a%26sa%3DN%26rls%3Dorg.mozilla:de:official%26ndsp%3D20%26tbs%3Disch:1



⁴² Steph Davis free soloing Outer Limits (5.10c), Yosemite National Park, California. Photo Dean Fidelman 2010-09-26 http://www.google.at/imgres?imgurl=http://www.alpinist.com/media/web08x/potter-3.jpg&imgrefurl=http://www.alpinist.com/doc/web08x/wfeature-solo-steph-davis&usg=__5VEBYO_wxrzzapQrcJ0dXWIPK2k=&h=540&w=354&sz=77&hl=de&start=27&zoom=1&um=1&itbs=1&tbnid=hqjnPj9Q7RGy1M:&tbnh=132&tbnw=87&prev=/images%3Fq%3Dsteph%2Bdavis%26start%3D20%26um%3D1%26hl%3Dde%26client%3Dfirefox-a%26sa%3DN%26rls%3Dorg.mozilla:de:official%26ndsp%3D20%26tbs%3Disch:1

“I don't go for any solo unless I truly believe, 100 percent or more, that I can climb it without falling. So then there's no reason to be afraid during the climb. Taking the gradual, conservative steps to reach that point of certainty is a very interesting and worthwhile process, one I really like. Throughout the actual moments of a committing route, I focus on deep breathing. I consciously refuse to allow doubt or negativity to enter my mind. Everything is about positive thoughts and good feelings. These experiences are really powerful, and they carry over into the other moments of my life. Immersing myself in high-risk activities gives me perspective, and makes me feel pretty relaxed about most things in life.”⁴³

Ein kleiner Ausflug in die zugegeben weniger klassischen Vorstellungen von buddhistischer Praxis und Erleuchtung. Ich fand es sehr verlockend, nicht nur die Vorstellung von Erleuchtungserleben und -fähigkeit hinsichtlich einer geschlechtlichen Ausschließlichkeit zu erschüttern, sondern auch die des Weges dorthin und wie das erreichte Ziel dann aussehen soll. Für mich sind beide lebendige Beispiele für durch und durch in ihrem Sein verwirklichte Menschen, unabhängig davon, ob nun Frau oder Mann, jeweiliger Lehrtradition oder Anerkennung durch spirituelle Autoritäten. Zurück zur klassischen Praxis und Vorstellung von Lehre und Erleuchtungserfahrung:

Karma Lekshe Tsomo, Nonne der tibetischen Tradition der Karma Kagyü-Linie, Gründungsmitglied und Präsidentin der Organisation „Sakyadhita“ – „Töchter des Buddha“ und Universitätsprofessorin an der Universität San Diego hat dazu eine klare Haltung, wobei sie sich auch auf den Buddha selbst bezieht:

„Es scheint oberflächlich und einschränkend zu sein, in Hinblick auf die höchste menschliche Erfahrung von männlich oder weiblich zu sprechen. Auch logisch ist das unhaltbar. Erleuchtung ist eine Eigenschaft des Geistes und nicht des Körpers. Es ist ein Bewusstsein, frei von Verblendung und frei von Unwissenheit. Wie kann ein solches Bewusstsein weiblich oder männlich sein?“⁴⁴

Der Buddha selbst hat bei der Diskussion des Zieles menschlicher Vervollkommnung keine geschlechtsspezifischen Unterscheidungen gemacht. Er hat sogar ausdrücklich festgestellt, das Frauen vollkommen fähig

⁴³ Davis, Stephanie, Interview 23. Juli 2008, Online-Zeitschrift Alpinist, 2010-09-26, http://www.google.at/imgres?imgurl=http://www.alpinist.com/media/web08x/potter-3.jpg&imgrefurl=http://www.alpinist.com/doc/web08x/wfeature-solo-steph-davis&usg=__5VEBYO_wxrzzapQrcJ0dXWIPK2k=&h=540&w=354&sz=77&hl=de&start=27&zoom=1&um=1&itbs=1&tbnid=hqjnPj9Q7RGy1M:&tbnh=132&tbnw=87&prev=/images%3Fq%3Dsteph%2Bdavis%26start%3D20%26um%3D1%26hl%3Dde%26client%3Dfirefox-a%26sa%3DN%26rls%3Dorg.mozilla:de:official%26ndsp%3D20%26tbs%3Disch:1

⁴⁴ Karma Lekse Tsomo, Töchter, 17.

*sind, Nirvana zu erreichen. Zu seiner Zeit gab es viele befreite Frauen und Männer. Erst nach seinem Ableben dominierten patriarchalische Gedanken und Strukturen. Das anfängliche Zögern des Buddha hatte mit den damals herrschenden sozialen Umständen und nicht mit den Fähigkeiten der Frauen in Bezug auf Erleuchtung zu tun.*⁴⁵

Sie nimmt auch noch zu den irrtümlichen Vorstellungen hinsichtlich des Erleuchtungsgeschehens Stellung:

*„Erleuchtung ist keine Erfahrung, bei der alle Phänomene zu einer Masse zerfließen oder einem gewaltigen kosmischen Vulkan ausgelöscht werden. Der erleuchtete Geist nimmt Formen nicht nur wahr und unterscheidet sie, sondern er nimmt sie präzise wahr und unterscheidet sie exakt. Dieses reine und unverfälschte erwachte Bewusstsein ist jedoch jenseits von Anhaftung und Abneigung gegenüber Körperlichem und daher auch gegenüber Rasse, Geschlecht usw. Wenn wir diesem Gedankengang folgen, können wir mit Bestimmtheit sagen, dass der erleuchtete Geist die Frage des Geschlechts transzendiert.*⁴⁶

In der Zeit meines dreijährigen Studiums an der theologischen Universität Salzburg hatte ich auch im Rahmen des Studiums die Möglichkeit, eine knappe Woche lang in einem Kloster in Deutschland des Zen-Meisters *Fumon S. Nakagawa*, ein Vertreter der japanischen Soto-Schule, zu verweilen. Seinen Gedanken und Einsichten zu *Nirvana* folge ich gerne:

*„Die Weisheit in die Tat umsetzen: das ist die Einheit des Weges in der Einheit von Shila, Samadhi und Prajna. Diese Einheit wiederum ist nichts anderes als die Praxis des Nirvana. ... Nirvana bedeutet einfach: jetzt und hier vollkommen erfüllt sein von der Praxis des Weges.*⁴⁷

Er bezieht sich im selben Buch auf den chinesischen Zen-Meister *Huineng* (jap. Eno, 683-713), dem sechsten Meister in der Generationenfolge des chinesischen Zen nach Bodhidharma.⁴⁸ *Huineng* sagt über *Nirvana*:⁴⁹

„Der Geist denke nicht in gut oder schlecht, er hafte an nichts, sei frei und ohne Hindernisse.“

Huineng sagt: „frei und ohne Hindernisse“. *Fumon S. Nakagawa* erläutert dazu weiter:⁵⁰

⁴⁵ Karma Lekshe Tsomo, Töchter, 19.

⁴⁶ Ebd., 20.

⁴⁷ Fumon S. Nakagawa, *Zen – Weil wir Menschen sind*, Berlin 1997, 82.

⁴⁸ Ebd., 72.

⁴⁹ Ebd., 88.

„Die freie Tat, die Tat ohne Hindernisse: das ist Nirvana, dieses Handeln ist Nirvana, die Übung ist Nirvana. Das heißt, Nirvana ist dynamisch, ständig in Bewegung. Später in Mahayana wird das Nirvana als Ort interpretiert, in dem Mitgefühl, Liebe und Weisheit ständig praktiziert werden. Es geht sogar noch weiter: Die Praxis von Mitgefühl und Weisheit IST Nirvana.“

Er zitiert auch *Thich Nhat Hanh* und meint, wir sollen letztlich auch *Nirvana* vergessen in dessen Sinn:⁵¹

„»Ich bin angekommen, ich bin zuhause.« - Wenn du das aus vollem Herzen sagen kannst, dann fühlst du dich wohl im Leben. Dann kannst du auch für andere dasein. Der Weg des eigenen Wohl-Sein ist der Weg der gemeinsamen Übung. Wir können nicht warten, bis wir vollkommene Boddhisattva sind. Wir können für andere dasein, weil wir im Licht des Ganzen sind, im Licht der Weisheit, Prajna, und des Mitgefühls des Ganzen. Deswegen sind wir immer in der echten Heimat, deswegen können wir jederzeit anfangen. Unsere eigene Aufgabe ist immer dieselbe: im Fluss des Lebens sein und in Harmonie mit dem ganzen Leben. ... Das ist das alles umfassende Nirvana, erfüllt von Liebe und Weisheit.“

Nirvana ist kein statischer Zustand, es gibt dafür weder eine Erleuchtungsurkunde noch lösen sich Körper und Geist auf, wenn man ins *Nirvana* eintritt. Der oft aus Missverständnissen der Lehre oder deren Übersetzungen erwachsenen Auffassung von westlichen Menschen, der Buddhismus sei Lebensverneinend oder gar nihilistisch, muss man klar widersprechen. Durch die Zuflucht zur Lehre Buddhas wird nicht das Leiden und Leben an sich vermieden, sondern nur unnötige und leidvolle Vorstellungen und Erwartungen diesbezüglich aufgegeben. Es ist ein Weg, der Mitten ins Leben hineinführt, der ein- und nicht ausschließt.

Kürzlich las ich ein Interview in der deutschen Wochenzeitschrift „Die ZEIT“ mit dem einstigen Mönch *Monychende Heng* über die Gräuel der Roten Khmer in Kambodscha⁵² und wie der Buddhismus dabei helfen kann, diese Erfahrungen zu überwinden. Er hat eine Organisation namens *Buddhism for Development* aufgebaut, die dort in 7 Provinzen wirkt. Für mich hat dieser ehemalige Mönch in seiner Haltung zum Leben *Nirvana* verwirklicht, und ich möchte Ihnen wesentliche Teile des Interviews nicht vorenthalten⁵³:

⁵⁰ Fumon S. Nakagawa, *Zen*, 88.

⁵¹ Ebd., 89ff.

⁵² Mayer Susanne, *Nicht lügen! Nicht Töten! Interview „DIE ZEIT“*, Hamburg 2010

⁵³ Mayer Susanne, *Interview DIE ZEIT*

„ZEIT: Der Buddhismus verlangt von den Menschen Friedfertigkeit. Heute hört man, das habe die Kambodschaner unfähig gemacht, sich gegen den Terror der roten Khmer zu wehren. Hat der Buddhismus die Menschen wehrlos gemacht?

Monychenda: Nein. Der Mensch ist ja nicht in erster Linie ein religiöses Wesen. Er wird als Mensch geboren. Und fast jeder von uns hat Furcht vor dem Tod, wir sind ausgestattet mit einem Instinkt zum Überleben. Die Frage ist doch: Was dient dem Überleben? Möglicherweise Widerstand. Vielleicht aber auch Anpassung. Das kann bedeuten: Ich folge dem Widersacher.

ZEIT: Widerstand gegen den Terror der Roten Khmer scheint es fast nicht gegeben zu haben. Die kommunistischen Kader versklavten die Bevölkerung, eine Million Menschen wurde abgeschlachtet. Warum versuchten so wenige zu fliehen?

Monychenda: Manche versuchten über die Grenze nach Thailand zu fliehen – und kamen um. Einige leisteten Widerstand – und starben. Andere wollten gehorchen, aber waren schon zu schwach, um die Befehle auszuführen – und man brachte sie um. Selbst wer gehorchte, konnte getötet werden.

ZEIT: Sie meinen, es gab nur schlechte Alternativen? Etwa die Hälfte der zwei Millionen Toten starb an Auszehrung, Krankheit, Verzweiflung.

Monychenda: Was braucht der Mensch zum Leben? Der Buddhismus sagt: Essen, Liebe, Respekt. Das wichtigste ist es doch, am Leben zu bleiben. Wer nicht überlebt, kann gar nichts tun.

(...)

ZEIT: Angst beherrscht auch das Leben vieler überlebender Kambodschaner, sie sind traumatisiert durch das Grauen. Welche Hilfe kann der Buddhismus den gequälten Seelen anbieten?

Monychenda: Leiden ist ein Teil des Lebens. Der Buddhismus lehrt, dass sich alles in Wandlung befindet, nichts bleibt, wie es ist. In den 30 Jahren nach Pol Pot haben die Menschen schon viel vergessen. Die Zeit ist eine große Heilerin. Wenn sie vergeht, fühlen wir uns besser, werden glücklicher. Das verdanken wir dem Fluss der Zeit.

ZEIT: Westliche Hilfsorganisationen entsenden Psychologen nach Kambodscha, die helfen wollen, die Dämonen der Vergangenheit zu bändigen.

Monychenda: Die westliche Vorstellung von der Überwindung der Vergangenheit ist immer eine Erzählung über die Vergangenheit. Aber im Leben geht es um mehr. Das Leben geht weiter. Der Buddhismus hilft uns, in der Gegenwart zu leben.

ZEIT: Das klingt schön. Aber was heißt das? Für Menschen, die während der Herrschaft der roten Khmer womöglich ihre ganze Familie verloren haben, ihre Kinder, Eltern, Onkel und Tanten...?

Monychenda: Vielleicht habe ich gestern meine Eltern verloren, und heute sind sie nicht mehr. Aber die Frage lautet: Sterbe ich mit ihnen, oder kann ich das heute akzeptieren? Die Gegenwart ist wie ein großer Raum. Darin zu leben ist an sich schon Therapie. Eine mögliche Heilung liegt darin, den Menschen zu helfen, die Gegenwart zu genießen.

ZEIT: Trauma heißt aber, dass das Böse der Vergangenheit immer neu einbricht in die Gegenwart.

Monychenda: Für das Erleben der Gegenwart muss ein Trauma keine Katastrophe sein. Ein Trauma kann auch benutzt werden, um weiterzuleben.

ZEIT: Wie geht es Ihnen selbst mit Ihren bösen Erinnerungen?

Monychenda: Natürlich träume ich immer noch von den Roten Khmer. Ich wache auf und bin nass geschwitzt und angsterfüllt. Zugleich bin ich aber auch die Person, die ich heute bin. Was wir heute sind, ist das Resultat von dem, was wir erlebt haben. Ich bin vollkommen einverstanden, mit meinen Erinnerungen zu leben.“

Ich bin bewusst weit ausgeschweift, um dem Thema und meinem Erklärungsversuch ein erkennbares menschliches Gesicht zu geben, denn was hilft es schon, Erleuchtung in der Theorie darzustellen und dann keinen lebendigen Bezug von dessen Geschmack im Leben zu vermitteln. Es geht beim Streben nach dem *Nirvana* nicht darum, perfekte Bedingungen für ein perfektes Leben vorzufinden oder zu schaffen, sondern die Vorstellungen diesbezüglich loszulassen und das Leben zu umarmen, wie es jetzt gerade ist. Erleuchtungsgeschehen hat auch mit Loslassen bisheriger Vorstellungen und Konzepte zu tun, wie das richtige Leben denn nun sein müsste, um es annehmen zu können. Sei es einen Verlust, eine Veränderung oder ein weiblicher Körper. Unsere Vorstellung von Glück unterliegt immer Bedingungen und es wird meist in ferner Zukunft vermutet. Das macht wiederum blind für den Augenblick, das Jetzt, den Moment. Es ist alles, was wir letztlich haben und „besitzen“. Die Vergangenheit ist vorbei und die Zukunft ungewiss. Und beide, Vergangenheit und Zukunft sind im aktuellen Moment enthalten. Wir sind auch unsere Vergangenheit und selbst die Zukunft entscheidet sich im jeweiligen Moment.

Dabei wäre es ganz einfach, mit einem Augenzwinkern gesagt. Der Jesuit *Anthony de Mello* fasst seine Erkenntnisse dazu in eine wunderbare kleine Geschichte:⁵⁴

„Ein Wanderer: „Wie wird das Wetter heute?“ Der Schäfer: „So, wie ich es gerne habe.“ „Woher wisst Ihr, dass das Wetter so sein wird, wie Ihr es liebt?“ „Ich habe die Erfahrung gemacht, mein Freund, dass ich nicht immer das bekommen kann, was ich gerne möchte. Also habe ich gelernt, immer das zu mögen, was ich bekomme. Deshalb bin ich ganz sicher: das Wetter wird heute so sein, wie ich es mag.““

Kurz, nichts muss anders sein, als im jetzigen Moment, um ja zum Leben zu sagen, zu dem Leben, das ich gerade lebe und daraus etwas Gutes zu machen. Wir leben für uns gesehen in der besten aller gerade möglichen Welten und niemand hat ein anderes Leben als das, welches gerade stattfindet.

Es erstaunt mich immer wieder, welche gesunde Lebenshaltung der Buddha an seine Schüler weitergab, im Vergleich zu dem, was man in unserer Gesellschaft alles (auch im Bereich der Medizin) an irrwitzigen Anstrengungen unternimmt, um natürliche Prozesse zu verhindern, aufzuhalten oder gar umzukehren, nur um dem Lauf des Lebens nicht zustimmen zu müssen. Dies ist keinesfalls mit zu frühem Aufgeben oder resigniertem Hinnehmen widriger Umstände zu verwechseln. Es ist nur ein Beispiel von vielen, das mir gerade einfällt, aber es wäre auch für viele Menschen, die mir in meinem beruflichen Alltag ständig begegnen, sehr heilsam, sich die von ihm beschriebenen *Fünf Gewissheiten* jeden Tag bewusst zu machen:⁵⁵

- 1) *„Es ist der natürliche Verlauf, dass ich alt werde. Es gibt keinen Weg, dem Altern zu entgehen.*
- 2) *Es ist der natürliche Verlauf, dass ich krank werde. Es gibt keinen Weg, der Krankheit zu entgehen.*
- 3) *Es ist der natürliche Verlauf, dass ich sterben werde. Es gibt keinen Weg, dem Tode zu entgehen.*
- 4) *Es ist der natürliche Verlauf, dass alles, woran ich hänge, und alle, die mir lieb sind, sich verändern. Es gibt keinen Weg, der Trennung von ihnen zu entgehen.*
- 5) *Meine Taten sind meine einzig wirklichen Besitztümer. Den Folgen meiner Taten kann ich nicht entgehen. Meine Taten sind der Boden, auf dem ich stehe.“*

Nirvana ist also ein dynamischer Zustand, keine Negation des Lebens. Dieser Zustand wird als Ergebnis von Weisheit, Versenkung und Sittlichkeit gesehen und

⁵⁴ De Mello, Anthony, Warum der Schäfer jedes Wetter liebt – *Weisheitsgeschichten*, Freiburg 1988, 187.

⁵⁵ Thich Nhat Hanh, Mut, 247.

berührt das Wissen um die kosmische Ordnung und die Phänomene des Lebens, welche zu erfassen der Buddhismus als Dharma lehrt. Diesen Zustand zu erreichen ist kein Selbstzweck, sondern sucht nach einem lebendigen Ausdruck im Alltag und Handeln. Verschiedene *Mahayana*-Schulen betonen, das Mitgefühl sei ein wichtiger Ausdruck des spirituellen Angekommenseins und ihr Ideal ist jenes eines *Bodhisattvas*, dem es nicht nur um die eigene Erleuchtung, sondern auch um die Befreiung aller anderen fühlenden Wesen geht.

III. Die Stellung der Frau zur Zeit Buddhas und im heutigen Buddhismus

Zur Zeit des Buddhas herrschte in Indien ein sehr strenges und patriarchalisches Kastensystem. Frauen wurden in diesem stark diskriminiert und entwertet, waren in ihrer Ursprungsfamilie dem Vater, später dem Mann und der angeheirateten Verwandtschaft und am Ende ihres Lebens als Witwe dem Sohn unterstellt (man nennt das auch die *Drei Folgsamkeiten*, welche nichts anderes als den absoluten Gehorsam gegenüber den befehlenden Personen bedeuten) und bekamen in erster Linie eine dienende und reproduzierende Rolle zugewiesen, von einer Wahlfreiheit im damaligen Leben einer Frau konnte keine Rede sein. In manchen Regionen Asiens sind die gesellschaftlichen Bedingungen bis heute nicht wesentlich besser und der Zugang zu Bildung, das Recht auf Selbstbestimmung mehr Utopie als tatsächliche Möglichkeit.⁵⁶

Der Buddha lehnte die zu seiner Zeit vorherrschenden hierarchischen Strukturen für seinen Orden kategorisch ab und galt für damalige Verhältnisse dementsprechend revolutionär.⁵⁷ Er gründete fünf Jahre nach Erreichen seiner Buddhaschaft einen eigenen *Bikkhuni*-Orden, der mit gleichen Rechten wie die Mönchsorden ausgestattet war und erlaubte den Nonnen zu lehren, das Kloster selbstständig unter der Leitung einer Äbtissin zu verwalten und Ordinationen durchzuführen, welche aber von Mönchsorden nochmals bestätigt werden mussten. Der Weg dahin war allerdings nicht frei von Widerständen, und es bestanden Ängste und Zweifel hinsichtlich des Fortbestandes der Lehre über die Dauer von mehr als fünfhundert Jahren durch Zulassung der Frauen als Nonnen.

Dr. Chatsumarn Kabilsingh, die erste vollordinierte Nonne des Theravada-Buddhismus in Thailand formulierte es anlässlich der I. Internationalen

⁵⁶ Ein sehr empfehlenswertes, tief bewegendes Buch als weiterführende Literatur, ohne jetzt näher darauf eingehen zu wollen, ist: „Die Hälfte des Himmels – Wie Frauen weltweit für eine bessere Zukunft kämpfen“, München 2010, von Nicholas D. Kristof und Sheryl WuDunn, ein verheiratetes amerikanisches Journalistenpaar, beide (zum Teil mehrfach) ausgezeichnet mit dem Pulitzer-Preis. Nach der Lektüre des Buches braucht man einmal eine Weile nichts zu essen und verbringt die durch Fasten gewonnene Zeit mit Spendenüberweisungen an Frauenrechtsorganisation.

⁵⁷ Vgl. Karma Lekshe Tsomo, Töchter, 39ff. Der zugrundeliegende Text des Buches stammt von Bikksuni Jampa Tsendron.

buddhistischen Nonnenkonferenz 1987 in Bodhgaya (Der Ort der Erleuchtung des Buddhas) in ihrem Beitrag folgendermaßen:⁵⁸

„Der Buddhismus war die erste Religion der Welt, die eine Gemeinschaft ordinerter Frauen gegründet hat. Buddha lehrte, dass alle Menschen – Frauen gleichermaßen wie Männer – geistige Befreiung erlangen können. Heute neigen wir dazu, die Gründung des Nonnenordens unterzubewerten. Zu Buddhas Zeiten war sie eine Errungenschaft, denn die indische Gesellschaft richtete sich streng nach den Gesetzen des Manu: Junge Frauen unterstanden dem Schutz ihrer Väter, waren sie verheiratet, dem ihrer Ehemänner und als Witwen dem ihrer Söhne. Frauen wurden als ihr Eigentum betrachtet, das Männer einander weiterreichten. Söhne zu gebären wurde für Frauen zur religiösen und gesellschaftlichen Verpflichtung, deren Nichteinhaltung ihre Ehemänner dazu berechtigte, sich eine neue Frau zu nehmen. Auch durften Frauen keine religiösen Rituale selbständig durchführen, sondern waren in jeder Hinsicht von Männern abhängig.“

Die damaligen Hauptpflichten einer Frau bestanden in Kindererziehung und Hausarbeit. Das Dasein einer Ledigen galt als vergeudet und jene Frauen wurden oft verspottet und verloren jeglichen gesellschaftlichen Respekt. Der Buddhismus ermöglichte den Frauen der damaligen Zeit eine Alternative zu den gesellschaftlichen Repressionen, ohne ihr Gesicht, die Selbstachtung und die der Gesellschaft zu verlieren.⁵⁹

In der damaligen Brahmanen-Tradition wurde die Geburt einer Tochter vielleicht nicht unbedingt als eine Katastrophe, aber dennoch als unerwünscht angesehen, da ein Sohn für die Begräbniszeremonie seiner Eltern als unentbehrlich angesehen wurde. Dieser galt als Garant für die Kontinuität des Familienstammbaumes und das Heil der Verstorbenen. Der Buddhismus trat für ein Leben in ethischer Verantwortlichkeit und das Streben nach individueller Befreiung ein und lehnte übertriebenen Kult und Rituale ab, was die Wichtigkeit eines Sohnes in der buddhistischen Gesellschaft zurückdrängte.⁶⁰ Die buddhistische Gesellschaft konnte aber trotz Akzeptanz gegenüber der Liberalität des Buddhas die vorherrschenden Überzeugungen und Vorurteil nicht gänzlich ausrotten.

⁵⁸ Karma Lekshe Tsomo, Töchter, 208.

⁵⁹ Vgl. dazu ebd., 80. Der zugrundeliegende Text des Buches stammt von Bikksuni Heng-ching Shin.

⁶⁰ Vgl. dazu ebd., 80.

3.1. Mahāprajāpatī – Buddhas Ziehmutter und Gründerin des ersten Nonnenordens

Durch die Bemühungen von *Mahāprajāpatī* wurde der erste buddhistische Nonnenorden ins Leben gerufen. Sie ersuchte den Buddha, Frauen zum Orden zuzulassen und er lehnte ihre Bitte drei Mal ab. Der Mönch *Ānanda* wurde zum Fürsprecher ihres Anliegens. Auf seine Fragen, ob denn Frauen nicht in der Lage wären, ein Leben in Hauslosigkeit, zu führen oder die Früchte geistiger Wandlung zu verwirklichen, meinte der Buddha: „Doch, *Ānanda*, sie sind dazu in der Lage.“⁶¹

Damit waren Zweifel an der Haltung des Buddhas ausgeräumt, dass dieser vielleicht nicht davon ausging, Frauen haben dieselben inhärenten Fähigkeiten wie Männer, um Befreiung zu erlangen. Dennoch zögerte er, Frauen als Nonnen zuzulassen. Hierzu gibt es mehrere Interpretationen.

Es wird diesbezüglich unter anderem gesagt, der Buddha wollte vielleicht niemals einen Frauenorden, musste dem aber zustimmen, weil er so hartnäckig bedrängt wurde. Tatsache ist aber nur, dass er zögerte, nachdem seine Ziehmutter ihn um Ordination bat. Der Buddha zögerte aber auch bei einer anderen wichtigen Gelegenheit, nämlich nach seiner Erleuchtung hinsichtlich der Entscheidung, ob er lehren sollte oder nicht. Hier bedurfte es der Intervention einer Gottheit, um ihn umzustimmen und keiner käme auf die Idee, deswegen bis heute die Fehlerlosigkeit des Dharmas aufgrund seines Zögerns anzuzweifeln.⁶²

Buddha wurde im Kontext der brahmanischen Tradition geboren und die Spuren und Prägungen, die Abstammung, Erziehung und die gesellschaftlichen Traditionen hinterlassen, kann man nicht einfach so abschütteln. Ich sehe das an mir selbst, frühkindlich christlich sozialisiert, bekreuzige ich mich auch heute noch erschrocken, nach beinahe 17 Jahren buddhistischer Praxis, wenn ich an einem schweren Unfall vorbeikomme oder von einer Katastrophe, bei der viele Menschen starben, lese oder höre. Ich bin ein Arbeiterkind ohne anfängliche große Schulbildung und den Weg, den ich bisher zurückgelegt habe, verdanke ich auch den Möglichkeiten der heutigen

⁶¹ Vgl. dazu Karma Lekshe Tsomo, Töchter, 84.

⁶² Vgl. ebd., 213ff.

Gesellschaft. Vor 60 Jahren noch wäre ich vermutlich in einer ehelichen Zweckgemeinschaft gelandet, hätte Kinder bekommen, vielleicht ohne je einen Beruf zu erlernen und Raum dafür zu finden, Geld und Zeit für Bildung zu erwerben und mich aus den durch meine Geburt zunächst vorgegebenen Rahmenbedingungen zu lösen. In der Zeit und Gesellschaft, in der ich lebe, gibt es viele Lebensentwürfe, viele Möglichkeiten, sein Leben nach eigenen Vorstellungen zu gestalten, soziale, politische Haltungen zu entwickeln, vor allem aber geschlechtsunabhängige Rollen und Aufgaben zu übernehmen.

Ich kann mir in sekundenschnelle über das Internet Informationen besorgen über das Leben von verschiedenen Frauen und Männern in Afghanistan, China, Amerika oder Schweden und bekomme von überall unterschiedliches Wissen, welches wieder auf mich zurückwirkt, mich prägt und die eigenen Traditionen relativiert. Damals waren die vorherrschenden Lebensmodelle und erfahrbaren Möglichkeiten klar reduziert auf Kaste und Geschlecht. Die Bitte von *Mahāprajāpatī* und der Unterstützung durch *Ānanda* kam fünf Jahre nach der Erleuchtung des Buddhas, und so müsste es einen daher nicht verwundern, wenn sein Zögern auch daher rühren kann.

Gerne wird auch darauf hingewiesen, dass er befürchtete, durch die Zulassung von Frauen zum Orden würde sich der Bestand der Lehre von 1.000 auf nur 500 Jahre halbieren. Die mehr als 2.500-jährige Geschichte des Buddhismus hat dieses allerdings mehr als widerlegt und muss nicht mehr diskutiert werden.

Viel interessanter finde ich hingegen die Überlegungen, ob seine Zweifel weniger den Frauen als den Männern gegolten haben könnten. Sexuelle Beziehungen zwischen Frauen und Männern innerhalb der monastischen Gemeinschaft stellten eine durchaus realistische Gefahr für den Zölibat dar. Er stellte an die Zulassung von Frauen zum Orden die Bedingung, acht zusätzliche Vorschriften auf sich zu nehmen, die unter anderem Nonnen den Mönchen unterstellten. *Mahāprajāpatī* stimmte diesen ohne zu zögern zu. Die möglicherweise dem Schutz der Frauen und nicht deren Benachteiligung dienenden Vorschriften wurden zwar später häufig von Mönchen missbraucht, um jene wie in Ehen zur Hausarbeit auszunutzen und zu Dienerinnen zu degradieren⁶³, machten aber praktisch viel Sinn hinsichtlich der

⁶³ Vgl. Karma Lekshe Tsomo, Töchter, 209.

Tatsache, dass dem buddhistischen Ideal folgende, asketisch lebende und alleine herumwandernde Frauen oft Opfer von Überfällen und Vergewaltigungen wurden, um diese davor zu bewahren. Weibliche Asketen waren im frühen Buddhismus zwar akzeptiert, aber in der Praxis war es schwierig, diesem Ideal zu folgen, nicht zuletzt aufgrund der Tatsache, dass sie dann ungeschützt waren und so leicht zu Opfern männlicher Gewalt wurden.

Schriften des *Vinaya* berichten, dass der Buddha nach so einem Fall den Frauen das Alleine im Wald wandern verbat.⁶⁴ *Bernard Faure* verweist auch auf Erfahrungen des Jesuiten-Missionars *Luis Fróis* im mittelalterlichen Japan, der berichtete, dass japanische Frauen, die alleine reisten, oft vergewaltigt wurden, was aber zu dieser Zeit immerhin zu keiner Ächtung der betroffenen Frauen führte, und diese danach trotzdem einen Ehemann finden konnten.⁶⁵

Ich möchte nur oberflächlich auf die verschiedenen Richtungen des Buddhismus und ihre Haltung zu Frauen eingehen. Nicht, weil dies nicht höchst interessant und informativ wäre, sondern weil es für die Festigung meiner These nicht notwendig ist. Es geht mir nicht darum, nachzuweisen, dass einzelne Traditionen des Buddhismus oder Texte frauenfeindlich sind, dies haben unter Anerkennung der Fachwelt schon andere getan und steht hier nicht zur Debatte. Ich teile diesbezüglich eher die Ansicht von *Bernard Faure*, der Buddhismus ist weder so sexistisch noch so auf Gleichheit beruhend ist wie gewöhnlich angenommen.⁶⁶ Der Buddhismus ist keine monolithische Ideologie, sondern lebendig und kontextgebunden gewachsen und so auch zu verstehen. Sich an einzelnen Textabschnitten aufzureiben und festzubeißen wäre ebenso so kurzsichtig wie jedes Festhalten an einseitigen Sichtweisen strenggläubiger, orthodoxer BuddhistInnen, die damit ein zeitgemäßes Verstehen und Umsetzen des Dharmas verhindern. Die Gleichstellung von Frauen und Männern im Buddhismus scheitert nicht der theoretischen Grundlage und fehlender Rhetorik von Gleichberechtigung, sondern am lebendigen Übertrag jener in eine lebendige, soziale Realität.⁶⁷ Mit diesem Problem steht der Buddhismus nicht alleine da, sondern findet sich in guter Gesellschaft mit den meisten großen Religionen dieser

⁶⁴ Vgl. dazu Faure, Denial, 9.

⁶⁵ Vgl. dazu ebd., 252. Nach Anmerkungen meiner betreuenden Professorin war dies im mittelalterlichen Europa ebenso der Fall.

⁶⁶ Vgl. dazu ebd., 1.

⁶⁷ Vgl. wieder ebd., 4.

Welt wieder. Ich möchte hierzu *Bernard Faure* zitieren und unkommentiert stehen lassen.⁶⁸

“Gender cannot be wished away, but on the contrary must be asserted. Instead of a history of gender (and its social construction), we have a gendered history. Or rather, any history of gender is always already a gendered history, even androgyny – as some feminists, as well as some philosophers since Plato, have dreamt it to be – remains a gendered androgyny. Gender, in this sense, is fundamental. The point here is the question how gendering works, not to deny gendering as such; in other words, to criticize the hierarchy between genders, and to reverse, or rather subvert, it. And, further, the difference must be asserted, instead of denied in the name of a unisex model, whether male or female.”

Ich versuche aufzuzeigen, dass alleine durch die rechte Praxis, eingehendem Verständnis und Betrachtung der *Fünf Skandhas* sich zwangsläufig eine Aufgabe hierzu bestehender Vorurteile ergibt, unabhängig davon, was Sutren, Geschichte oder jeweilige Tradition dazu sagt. Diese Vorurteile, was die „unglückliche“ oder „niedere“ Geburt als Frau angehen, sind so tief eingegraben, dass sogar in der heutigen tibetischen Sprache, in einer Gegend also, in der die spirituelle Anerkennung und Gleichstellung theoretisch durch den *Vajrayana* Buddhismus am ehesten vermutet werden würde, die wörtliche Übersetzung von Frau „niedrig, schlecht geboren“ lautet.⁶⁹

“...this word carries a conscious social status that Tibetans everywhere recognize as low. Yes, they say, a woman is not as capable as a man, she cannot enter new areas of development; her place is in the house; she lacks a man’s intellectual capacity; she is unable to initiate new things; and finally, she cannot become a Boddhisattva until she is reborn as a man.”⁷⁰

Es gibt eine Periodisierung zur Frage der Erleuchtungsfähigkeit der Frau im Buddhismus, die von *Kajiyama Yuichi* für den Buddhismus in Indien entwickelt wurde.⁷¹ Diese halte ich für wichtig und interessant und ich möchte Ihnen seine Theorie unverändert aus einem Skript von *Judit Ároky* der Uni Hamburg übernommen, vorstellen:

⁶⁸ Faure, Denial, 17.

⁶⁹ Vgl. dazu Gross, Rita. M., *Buddhism after Patriarchy*, A Feminist History, Dehli 1993, 81.

⁷⁰ Gross, *Patriarchy*, 81.

⁷¹ Arokay Judit, *Frauen und Frauenbilder im japanischen Buddhismus*, <http://www.buddhismuskunde.uni-hamburg.de/fileadmin/pdf/digitale-texte/Bd8K11Arokay.pdf> 2010-08-28, 2.

1. „Im primitiven oder frühen Buddhismus zur Zeit des historischen Buddha wurde keine Unterscheidung in der Heilserwartung von Männern und Frauen gemacht trotz der massiven gesellschaftlichen Diskriminierung der Frau.
2. Etwa im 1. Jahrhundert vor unserer Zeitrechnung taucht im Kontext des Theravada-Buddhismus die Aussage auf, dass es in einem weiblichen Körper nicht möglich sei, die Buddhaschaft zu erlangen.
3. Um die Jahrtausendwende etablierte sich die Mahayana-Richtung, deren Grundthese war, dass die Buddha-Natur allen empfindsamen Wesen innewohnt und sie daher alle erlösungsfähig sind. Der Mahayana-Buddhismus sah durch den Begriff der Leere wesensmäßige Unterscheidungen ausgehebelt und vertrat daher die letztendliche Gleichheit der Geschlechter und sah in der Person des mitfühlenden Amitabha den Erretter auch der Frauen. Das Problem besteht allerdings darin, dass das Reine Land oder das Westliche Paradies an zahlreichen Stellen explizit als ein Land ohne Frauen geschildert wird. An diesem Punkt taucht die Idee der Geschlechtsumwandlung auf, die im japanischen Buddhismus so wichtig werden sollte: Amithaba hat aus Mitleid für die physischen Leiden und die soziale Diskriminierung der Frau den Eid geleistet, sie bei der Hinübergeburts ins Paradies in Männer zu verwandeln.
4. Frühe Mahayana-Sutren wie das Lotus- oder Reine-Land-Sutra entwickelten die Idee weiter, dass eine Frau errettet werden kann, wenn sie sich in einen Mann verwandelt. Das Lotos-Sutra ist aber gleichzeitig die Quelle für eines der beständigsten diskriminierenden Motive: Hier werden zum ersten Mal die sogenannten Fünf Hindernisse der Frau aufgezählt, eigentlich fünf Stufen, oder Wesensformen, die sie nie erlangen kann: die des Brahma, Indra, Mara, eines Weltenherrschers und des Buddha.
5. Die reife Lehre der Leere und von der allen Wesen innewohnenden Buddhanatur im zweiten und dritten Jahrhundert unserer Zeit vertrat die Position, dass Frauen in ihrer Frauengestalt die Erleuchtung erlangen können.⁷²

Ich denke, man kann zwar, ohne jemanden Unrecht zu tun, sagen, dass der Theravada-Buddhismus bis heute Frauen in seiner Tradition Frauen die geringsten Möglichkeiten zur Gleichstellung gibt, was auch zum weitgehenden Fehlen oder Aussterben von monastischen Übertragungslinien führte und wenn vorhanden, diese keine offizielle Anerkennung finden. Manche halten die Wiedereinführung von Frauenorden dort unnötig und stellen die Notwendigkeit der vollen Ordination in Frage, jedoch kommt zum Tragen, dass dort, wo es keine Nonnenorden gibt, auch der Zugang für Frauen zu Bildung, geistiger Anleitung und Belehrungen weniger ist. Wenn schon nicht die Männer, die Frauen haben dadurch gewiss große Nachteile.⁷³ Dazu kommt, die buddhistische Lehre wird durch ordinierte Sangha-Mitglieder erhalten und weitergegeben, und das recht erfolgreich schon seit über 2.500 Jahren. In vielen Ländern wurde der heutige Buddhismus zurückgedrängt oder ist in seinem

⁷² Arokay, Frauenbilder, 2ff.

⁷³ Vgl. dazu Karma Lekshe Tsomo, Töchter, 200ff.

Fortbestand bedroht, daher ist die Frage schon alleine vom existenziellen Standpunkt her eher unberechtigt und neu zu stellen und zu betrachten.

Aber auch der *Mahayana*-Buddhismus beinhaltet Sutras, die eine negative Einstellung zu Frauen widerspiegeln, wenn auch keine extreme Voreingenommenheit wahrnehmbar ist. Die Stellung der Frau erreicht in einigen Sutras höchstes Niveau, wie zum Beispiel eine Geschichte verdeutlicht, in der *Shariputra* eine weibliche Gottheit auffordert, ihr Geschlecht zu wechseln. Darum gebeten meint diese:⁷⁴

„Ich bin schon zwölf Jahre lang hier und habe nach den innewohnenden Merkmalen des weiblichen Geschlechts gesucht und habe sie nicht finden können. Wie kann ich sie dann verändern?“

Hier zeigt die Göttin die Leere von Form und Körper auf. *Rita M. Gross* weist auf die wichtige Tatsache hin, dass in den Geschichten, in denen spirituell hoch entwickelte Frauen zu Demonstrationszwecken ihr Geschlecht wechseln, diese jedoch bereits zuvor die Entscheidung getroffen hatten, ein *Bodhisattva* zu werden oder die Buddhaschaft zu erreichen, und die männliche Gestalt nicht zu jenem Zweck annahmen.⁷⁵ Und doch gibt es nicht zu übersehende, abfällige Äußerungen über den Körper der Frau, welcher als unreines, unheilbringendes und ungeeignetes Gefäß für den *Dharma* dargestellt wird.⁷⁶ Die *Fünf Hindernisse* werden als Rechtfertigung dargestellt, die eine Frau daran hindern, letztlich Befreiung zu erlangen.

Im Reinen-Landbuddhismus ist ein männlicher Körper für das Voranschreiten auf dem *Bodhisattva*-Weg notwendig. Die Wiedergeburt im *Reinen Land* wird allerdings für eine Frau nicht prinzipiell ausgeschlossen, dann allerdings im Körper eines Mannes.⁷⁷ Vermutlich zählt der *Vayrajana* zu der Richtung, in denen das Weibliche am meisten Anerkennung auch Achtung erfährt. Viele westliche *Bhikkhunis* leben und praktizieren in dieser Tradition und entwickeln diese durch ihre Einflüsse weiter.

Doch prinzipiell lässt sich sagen, dass, auch wenn eine theoretische Gleichstellung aufgrund der Lehre Buddhas besteht, viele Frauen, ob nun Nonnen oder

⁷⁴ Karma Lekshe Tsomo, Töchter, 89.

⁷⁵ Vgl. dazu Gross, Patriarchy, 69.

⁷⁶ Vgl. dazu wieder Karma Lekshe Tsomo, Töchter, 162.

⁷⁷ Vgl. dazu ebd., 87ff.

Laienfrauen, in traditionell buddhistischen Ländern benachteiligt und diskriminiert werden.⁷⁸ Nonnen rezitieren Gebete, ohne sie wirklich zu verstehen, weil ihnen nicht die nötige Bildung zukommt, und sie geben sich damit zufrieden. Sie sind geprägt von kulturellen und sozialen Vorstellungen, nicht für höhere Studien geeignet oder geistig und körperlich minderwertig zu sein. Sie tragen die Überzeugung in sich, nicht die nötigen Voraussetzungen für intellektuelle Entwicklung zu besitzen. Sie beschränken sich auf den Wunsch, Mönche dienend zu versorgen, in der Hoffnung, selbst im nächsten Leben als Mann geboren zu werden. Selbst jene, die ihr Potential erkennen können, scheitern an den mangelnden Möglichkeiten, da die Öffentlichkeit Mönche großzügiger als Nonnen unterstützt.

Diese Benachteiligungen von Frauen mögen soziokulturell begründbar und historisch gewachsen erscheinen, jedoch spiegeln sich meiner Meinung nach in ihnen auch grundlegende, frühere spirituelle bzw. religiöse Missinterpretationen und Missverständnisse wieder, die wiederum zu einer für Frauen weiterhin bestehenden nachteiligen Manifestation bis hin in deren heutige Lebensrealität führten. Der Buddhismus wurde keinesfalls zum Hüter von Frauenrechten und ließ sich für eine rigorose und konsequente Diskriminierung von Frauen vereinnahmen.⁷⁹ Da der Buddhismus ein System ist, das sich unter anderem auch auf Logik gründet, dürften konstruktive Veränderungen durch Einsicht und weitreichenderes Verständnis hier durchaus möglich sein.

⁷⁸ Vgl. dazu Karma Lekshe Tsomo, Töchter, 182.

⁷⁹ Vgl. dazu Arokay, Frauenbilder, 3.

3.2 Die Acht Speziellen Regeln für Nonnen

Der Buddha verglich diese Regeln mit einem Deich, welcher das Wasser wie in einem Reservoir vor dem Überlaufen schützen soll. Sie repräsentieren keine inhärente Barriere der spirituellen Entwicklung einer Frau, sondern bewirkten nur eine institutionelle Zweitranigkeit, nicht eine spirituelle Geringerstellung.⁸⁰

Die acht *Gurudharmas* lauten nach einer Übersetzung und Erläuterung von Akira Hirakawa in „Monastic Discipline for the Buddhist Nuns“, Patna, 1982, 47-98, wie folgt⁸¹:

1. *„Wenn eine Bhiksunī, sei sie auch seit hundert Jahren ordiniert, einen neuordinierten Bhiksu trifft, so sollte sie sich erheben, sich vor ihm verbeugen und ihm huldigen.“*
2. *Eine Bhiksunī soll zwei Jahre lang vor der Upasampadā-Ordination studieren und die Ordination von Bhiksunīs wie auch Bhiksus erhalten.*
3. *Eine Bhiksunī darf einen Mönch nicht wegen seiner Vergehen ermahnen, wohingegen ein Bhiksu eine Bhiksunī wegen ihrer Vergehen ermahnen darf.*
4. *Eine Bhiksunī darf Nahrung, Unterkunft; Lagerstätte und Kissen nicht eher als ein Mönch erhalten.*
5. *Wenn eine Bhiksunī einen Gurudharma überschreitet oder eine Samghā-vaśesa-Zu widerhandlung begeht, muss sie einen halben Monat lang das Mānatava vor dem Bhiksu – und dem Bhiksunī-Orden durchführen.*
6. *Am Uposadha-Tag sollten die Bhiksunīs um Belehrung durch den Bhiksu-Orden bitten.*
7. *Eine Bhiksunī sollte die Sommerklausur nicht an einem Ort verbringen, wo es keine Bhiksus gibt*
8. *Nach der Sommerklausur sollten die Bhiksunīs die Bekenntniszeremonie vor beiden Orden durchführen.“*

Von der Zwei-Jahres-Regel wird auch vermutet, dass sie den Frauenorden vor ledigen, jedoch schwangeren Anwärtnerinnen schützen soll. In manchen Texten findet man diesbezüglich auch eine Art Diskriminierung von kranken und behinderten Frauen, wo man auch davon ausgeht, dass hier ebenso der Orden davor geschützt werden sollte, ein Auffangbecken für sozusagen „unvermittelbare“ Töchter zu werden.

Da es einem Mann in der damaligen Zeit leichter fiel, sich auf einen spirituellen Weg zu machen, dabei Frau und Kind zu verlassen, um Mönch zu werden, als es

⁸⁰ Vgl. dazu Gross, Patriarchy, 37.

⁸¹ Karma Lekshe Tsomo, Töchter, 311, entnommen dem Anhang des Buches unter Bezugnahme auf die angebrachten Fußnoten.

umgekehrt für Frauen war, und die verlassenen, in ihrer wirtschaftlichen Existenz bedrohten Frauen oft mit allen Regeln der Kunst versuchten, die Männer zurück zu gewinnen, war auch der Zölibat gelegentlich eine wackelige Sache. Auch ein Frauenorden konnte die Stabilität einer Männergemeinschaft in Gefahr bringen, denn Nonnen blieben auch trotz Tonsur und Robe Frauen und damit eine permanente Versuchung für die Männer, die auch trotz Tonsur und Robe nur Menschen blieben. Ich denke, dass vieles von der offensichtlichen oder latenten Missachtung gegenüber Frauen aus der Projektion der Ängste vor der eigenen Natur und Abwehr erotischer, körperlicher Impulse herrührt. Es ist einfach etwas im Außen abzuwehren und zu bekämpfen, als sich dessen in Einem selbst bewusst zu werden und dies anzunehmen und zu akzeptieren. Solche Abwehrmechanismen dienen in der Regel dazu, unerwünschte, nicht akzeptierte Wünsche und Impulse aus dem Bewusstsein fernzuhalten und sind zutiefst menschlich. *Michael von Brück* schreibt dazu.⁸²

„Das als das Andere erlebte Gegenüber ist im hohen Grade der eigene Schatten, d.h. die verdrängten und nicht verwirklichten Realitätsbereiche des eigenen Wesens. Diese Verdrängung kann aus der eigenen Biographie herrühren oder aus der Diskrepanz der eigenen Ansprüche zu den geltenden Kulturstandards. Das Andere als das Verdrängte wird umso heftiger abgelehnt, je näher es dem eigenen Potential liegt.“

Die acht zusätzlichen Regeln für Nonnen wurden so im Laufe der Zeit meiner Einschätzung nach zu einem Instrument, Frauen und letztlich auch sich selbst kontrollieren zu können.

Wie weit diese Unterdrückung der eigenen Weiblichkeit und ihrer Attribute auch bei Frauen selbst ging, ist schwer vorstellbar. Im Laufe meiner Recherchen zu dieser Arbeit las ich von jungen Frauen, bildhübsch, die buddhistische Nonnen werden wollten, ihnen aber ihr Aussehen die Absicht und Aufnahme in einen Orden erschwerte. Darauf hin entstellten sie sich selbst mit glühenden Eisen oder Feuer, um ihre Entschlossenheit zu demonstrieren und Anerkennung zu finden⁸³ und nicht mehr als Gefahr für die dort lebenden Männer zu gelten. Frauen brachten das Opfer ihrer Weiblichkeit, um Männern und sich selbst das Leben und die Praxis zu

⁸² Von Brück, Michael, *Wie sollen wir leben? Religion und Spiritualität in einer Welt ohne Maß*, München 2002, 146.

⁸³ Vgl. dazu Faure, Denial, 202.

erleichtern. Das Problem verdrängter, unterdrückter Sexualität spiegelt sich auch in der Tatsache wider, dass viele Frauen oft erst dann spirituelle Anerkennung im Sinne von Gleichberechtigung bekamen, wenn sie älter wurden, besser gesagt, postmenopausal. Es existieren Geschichten über das Verbot von Frauen, heilige Berge zu besteigen, weil sie jene mit ihren Fäkalien oder Menstruationsblut entweihen könnten, da der weibliche Körper und seine Ausscheidungen als unrein gesehen wurden.⁸⁴ In manchen Fällen wurde Frauen nach dem sechzigsten Lebensjahr gestattet, diese zu betreten, weil die Hauptursache für Verschmutzung und Unreinheit durch biologisch-evolutionäre Tatsachen ausgelöscht war. Bernard Faure spricht in diesem Zusammenhang und auch in einem weiteren Sinn von einem Blut-Tabu, auf das ich anschließend noch näher eingehen möchte, weil ich es für wirklich wichtig und erhellend halte. Manchmal wurde die Asche von Frauen nach ihrem Tod im inneren Heiligtum von Tempeln deponiert, zu denen die sie zu Lebzeiten unter keinen Umständen Zutritt gefunden hätten.⁸⁵ Ich möchte Ihnen dazu *Bernard Faures* Kommentar und seinen unvergleichlichen zynischen Humor nicht vorenthalten.⁸⁶

“In the end, women entered this place only when sexual difference had been erased and all impurities burnt away by cremations – perhaps a Buddhist way of saying that the only good woman is a dead woman.”

⁸⁴ Vgl. dazu Faure, Denial, 237.

⁸⁵ Vgl. dazu ebd., 237.

⁸⁶ Faure, Denial, 238.

3.3 Die Fünf Hindernisse (auf Frauen bezogen)

Frauen wurden fünf Typen der Wiedergeburt als unerreichbar zugeschrieben: Nicht fähig zu sein, ein *Brahma*-König zu sein, ein *Śakra* (Gott), ein *Māra*-König, ein *Cakravartin*, oder ein *Buddha* zu werden. Diese offenbare Unmöglichkeit rechtfertigte unter anderem die institutionelle Unterwerfung von Frauen und ihren Ausschluss von heiligen Stätten, und im schlimmsten Fall auch vom Paradies und der Buddhaschaft.⁸⁷ Mit der Zeit entwickelten sich die *Fünf Hindernisse* zu einem Diskriminierungs-Standard, um auf die angebliche tiefe karmische Schuld zu verweisen. Die *Chants of Shame and Embarrassment* im chinesischen Buddhismus verdeutlichen das auf drastische Weise:⁸⁸

“I am ashamed, that I did not cultivate virtue in my last life:/ And so received this (female) body with this five obstacles./ Still, I was fortunate enough to have enquired a human body./ Why should I object that it is a female one?”

Die Geburt im Körper einer Frau wurde landläufig geringer als die im Körper eines Mannes bewertet, der weibliche Körper als unrein angesehen und als etwas, dessen man sich zu schämen hatte. Bevor ich jetzt einen Sturm der Entrüstung bei den aufgeklärten LeserInnen unserer heutigen Zeit hervorrufe, möchte ich darauf hinweisen, dass nichtsdestotrotz in der dominierenden monastischen Interpretation, Frauen, obwohl sie als sehr gehandikapte Geschöpfe gesehen wurden, durch die Kraft des Dharma gerettet werden konnten.⁸⁹

Ich bitte den/die geneigten LeserIn den zuvor erwähnten soziokulturellen Kontext zu beachten und solche Aussagen nur im Licht der damaligen Zeit zu betrachten, ohne sie an unseren heutigen Möglichkeiten und vorherrschenden Bedingungen zu messen. Auch unsere Freiheiten diesbezüglich wurden hart und oft blutig erkämpft und wurden gegen erbitterten Widerstand der früheren Nutznießer durchgesetzt. Sie sind historisch gewachsen, mittlerweile politisch verankert und nicht einfach vom Himmel gefallen, auch wenn sie uns heute als selbstverständlich erscheinen mögen. Doch zu meinem eigenen Entsetzen muss ich gestehen, in der frauenfeindlichen Rhetorik einiger buddhistischen Texte kommt es noch viel schlimmer.

⁸⁷ Vgl. dazu Faure, Denial, 62.

⁸⁸ Faure, Denial, 64.

⁸⁹ Vgl. dazu wieder ebd., 65.

4.4 Blut-Tabu

Eine Hauptursache der buddhistischen Frauenfeindlichkeit scheint ihren biologischen Ursprung in den weiblichen Körperfunktionen zu haben, welche als verunreinigend oder verschmutzend galten. Die kulturelle Wahrnehmung einer Frau bestand oft ausschließlich hinsichtlich ihrer biologischen Funktionen: Fruchtbarkeit, Schwangerschaft, Mutterschaft, Sexualität, und auch der Menstruation.⁹⁰ Eine mögliche Erklärung, weshalb der Körper des Menschen oft per se als unrein galt, wäre auch die in der chinesischen Medizin zu dieser Zeit gängige Vorstellung, dass sich der Embryo aus zurückgehaltenem, angehäuften Menstruationsblut während der Zeit der Schwangerschaft bildet. Das Blut der Geburt wurde als vom Fötus nicht benötigtes Menstruationsblut gesehen.⁹¹

Frauen wurden z.B. in der mittelalterlichen Periode des Buddhismus in Japan während der Menses 11 Tage monatlich von der öffentlichen Teilhabe ausgeschlossen, im Fall einer Kindsgeburt nur 10 Tage. Im antiken Japan scheint es noch keine Form eines solchen Blut-Tabus gegeben zu haben.⁹² Das biologische Phänomen der Menstruation führte in jener Zeit auch zu der Ansicht, der weibliche Körper sei im Wesentlichen porös, und das ausfließende Blut ist praktisch unkontrollierbar. Die Menopause schien die Frauen zu einem adäquateren Gefäß für die Lehre des Dharmas zu machen. Und in der Tat wurden oft Frauen erst nach dem Erreichen dieses Status Nonnen, auch aus dem Grund, da sie ihre weibliche „Fortpflanzungspflicht“ erfüllt hatten.⁹³

Das *Bluthöllen-Sutra* stellt, wie bereits der Name schon vermuten lässt, eine weitere furchterregende, nebenbei bemerkt äußerst unappetitliche Variante der buddhistischen Frauenfeindlichkeit dar. Es besagt, dass alle Frauen, ausnahmslos, nach ihrem Tod in die Bluthölle kommen.⁹⁴ Dieses Sutra beruht auf Erfahrungen des Mönches *Moggattana*, Schüler des Buddha, der auf seiner Reise durch die Hölle auf der Suche nach seiner Mutter erfährt, dass alle Frauen dafür, dass sie mit ihrem verlorenen Blut durch Entbindung und Menses die Erdgottheit beschmutzen, in

⁹⁰ Vgl. dazu Faure, Denial, 66.

⁹¹ Vgl. dazu ebd., 65.

⁹² Ebd., 68.

⁹³ Ebd., 69.

⁹⁴ Vgl. dazu Arokay, Frauenbilder, 10.

dieser Hölle als Strafe dafür leiden müssen. Nachdem sie bei der Wäsche ihrer verunreinigten Kleidung in Flüssen auch noch alle anderen, die mit diesem Wasser in Berührung kommen, beschmutzen, laden diese Frauen unerlässlich Sünden auf sich. Dieses gesammelte Blut ergibt demnach einen See von 560 Tausend Kilometern Breite. Darin schwimmen die Frauen, gefesselt an Händen und Füßen, herum und müssen drei Mal täglich davon unter Zwang trinken.

Es gibt wie zu erwarten selbstverständlich auch einen Weg der Erlösung daraus, indem man bestimmte Rituale und Zeremonien ausführt. Immerhin. Doch die Wirkung eines solchen Textes hinsichtlich Sünde und Schuld des Weiblichen und die damit vermittelten Bilder sind gewaltig und an Destruktivität und Ignoranz kaum zu überbieten. Was bei mir, einer aufgeklärten, gebildeten und emanzipierten Frau des 21. Jahrhunderts, dies lesend und im Zuge der Arbeit schreibend wiedergebend nur noch entsetztes Kopfschütteln und ein belustigtes Schmunzeln auslöst, prägte hingegen die Jahrhunderte lang real existierende und in einigen Gegenden dieser Welt vermutlich bis heute noch persistierende, alltägliche Bluthölle der dort lebenden Frauen mit allen daraus resultierenden Leiden und Einschränkungen.

Eine weitere Tatsache dieser Zeit war auch die erhöhte Sterblichkeit bei Müttern und Kindern während des Geburtsvorganges.⁹⁵ Diese bedrohliche Nähe zum allgegenwärtigen Tod und den damit verbundenen Schmerzen und Leiden, ob nun durch die Schwangerschaft, die Geburt selbst und auch durch den Verlust des eigenen Lebens oder dem des Kindes machten die Existenz einer Frau für Männer nicht unbedingt erstrebenswert. Auch hier kann man davon ausgehen, dass die eigenen Ängste hinsichtlich Tod, Leiden und Schmerzen auf die „niedere Existenz einer Frau“ projiziert wurden, um sie bei sich selbst zu verdrängen und zu vermeiden.⁹⁶

Ganz allgemein denke ich kann man sagen, dass das Leben einer Frau und Weiblichkeit von ihrer Umwelt als etwas „unkontrollierbares“ wahrgenommen wurde. Und etwas, worüber man keine Kontrolle zu haben scheint, macht häufig Angst, wenn das Vertrauen in das Leben und sich selbst gering ausgeprägt ist. Dazu

⁹⁵ Auch hier möchte ich darauf hinweisen, dass dies in weiten Teilen der Welt nach wie vor die alltägliche und entsetzliche Lebensrealität vieler Frauen ist.

⁹⁶ Vgl. dazu Faure, Denial, 69.

gehören eben auch Phänomene wie Geburt, Tod, Leiden, Schmerz. Ich unterstelle einfach einmal den vielen nach Befreiung und Wahrheit Suchenden, dass das Ziel ihrer Praxis nicht immer im Erreichen einer befreiten Haltung zu diesen Phänomenen bestand, sondern oft in einer versuchten Vermeidung dessen oder Befreiung von dem, was sie so fürchteten.

Auch hier fanden gewiss Projektionen und Ausgrenzungen auf Kosten einer leicht verfügbaren, aufgrund mangelnder Rechte und Unterstützung zur Wehr- und Hilflosigkeit verdamnten Minderheit statt, wie man das auch heute noch oft hinsichtlich von im eigenen Land lebenden Ausländern oder Mitgliedern anderen Religionen beobachten kann. Wer zu Zeiten der Nationalsozialisten nicht den gängigen Vorstellungen, Normen oder Erwartungen entsprach, musste genauso mit Tod, Unterdrückung oder Vertreibung rechnen wie auch heute noch in unserer Gesellschaft Menschen mit z.B. scheinbar unkontrollierbaren und daher als gefährlich geltenden oder den Durchschnittsmenschen ängstigenden psychischen Erkrankungen ausgegrenzt und diskriminiert werden. Betreffend solcher Mechanismen haben sich die Zeiten nicht sonderlich geändert, sondern es haben sich die Themen oft einfach nur von einem Spielfeld hin auf ein anderes verschoben.⁹⁷

Der deutsche Psychoanalytiker *Fritz Riemann* schreibt zu diesem Thema in seinem Grundlagenwerk „Grundformen der Angst“ in der Einleitung:⁹⁸

„Angst gehört unvermeidlich zu unserem Leben. In immer neuen Abwandlungen begleitet sie uns von der Geburt bis zum Tode. Die Geschichte der Menschheit lässt immer neue Versuche erkennen, Angst zu bewältigen, zu vermindern, zu überwinden oder zu binden. Magie, Religion und Wissenschaft haben sich darum bemüht. Geborgenheit in Gott, hingebende Liebe, Erforschung der Naturgesetze oder weltentsagende Askese und philosophische Erkenntnisse heben zwar die Angst nicht auf, können aber helfen, sie zu ertragen und sie vielleicht für unsere Entwicklung fruchtbar zu machen. (...) Wir haben dann meist die Neigung, ihr auszuweichen, sie zu vermeiden, und wir haben mancherlei Techniken und Methoden entwickelt, sie zu verdrängen, sie zu betäuben oder zu überspielen und zu leugnen. Aber wie der Tod nicht aufhört zu existieren, wenn wir nicht an ihn denken, so auch nicht die Angst.“

⁹⁷ Hier möchte ich auf mein eigenes Buch „Shifting Baselines – Liebeserklärung an den Wahnsinn“, Münster 2008 verweisen.

⁹⁸ Riemann, Fritz, Grundformen der Angst – Eine tiefenpsychologische Studie, Basel 1996, 7.

Bei der Gelegenheit gleich noch eine unterhaltsame Geschichte ohne Garantie auf historische und inhaltliche Richtigkeit und Authentizität:⁹⁹

„Ein Erdbeben erschütterte die Stadt, und der Meister stellte erfreut fest, wie sehr seine Schüler von seiner zur Schau getragenen Furchtlosigkeit beeindruckt waren. Als er einige Tage später gefragt wurde, was es heiÙe, die Angst zu besiegen, erinnerte er an sein eigenes Beispiel: „Habt ihr bemerkt, dass ich still dasaÙ und ruhig Wasser trank, während alle Welt in Panik hin und her lief? Hat einer von euch gesehen, dass meine Hand, die das Glas hielt, zitterte?“

„Nein“, sagte ein Schüler, „aber ihr trankt nicht Wasser, sondern SojabohnensoÙe.““

⁹⁹ De Mello, Weisheitsgeschichten, 108.

IV. Genaue Betrachtung der Fünf Skandhas

4.1 Das Herzsutra

Dieser Text wird auch das *Sutra der höchsten Weisheit* genannt und zählt zu den bekanntesten *Mahayana*-Sutras. Es geht darin um die Belehrung des *Shariputra* durch den *Boddhissattva Avalokiteshvara* über die transzendente spirituelle Erfahrung und lehrt die Freiheit von Anhaftung, die wiederum Mitgefühl erzeugt.

„Der Bodhisattva Avalokiteshvara hatte sich in die Übung der tiefen Prajna-Weisheit versenkt und erkannte, dass alle Fünf Skandhas Leerheit sind. So gelangte er über alles Leiden hinaus.

Höre, Shariputra! Form ist Leerheit, Leerheit ist Form. Form unterscheidet sich nicht von der Leerheit, Leerheit unterscheidet sich nicht von der Form. Was daher Form ist, das ist Leerheit, was Leerheit ist, das ist Form. Das gilt für alle Fünf Skandhas gleichermaßen: für Körper, Empfindung, Wahrnehmung, Willensimpulse und für Bewusstsein.

Höre Shariputra! Alle Dinge dieser Welt erscheinen als Form und als Substanz. Das ist nichts anderes als ihre Leerheit: Sie entstehen nicht und vergehen nicht. Sie sind weder rein noch unrein. Sie nehmen nicht zu und nehmen nicht ab.

In der Leerheit gibt es also keinen Körper, keine Empfindung, keine Wahrnehmung, keinen Willensimpuls und kein Bewusstsein. Es gibt weder Auge, Ohr, Nase, Zunge, Körper noch Geist, weder Formen, Töne, Duft, Geschmack, Berührbares noch Denkbare. Es gibt weder die Welt der Sinne noch die Welt des Bewusstseins.

Da ist auch keine Unwissenheit und kein Ende von Unwissenheit. Da gibt es weder Alter und Tod noch die Überwindung von Alter und Tod; kein Leiden, keine Ursache, kein Ende des Leidens, und auch keinen Weg, der zum Ende des Leidens führt. In der Leerheit ist kein Erkennen und kein Erreichen, weil es da nichts zu erreichen gibt.

Die Bodhisattvas leben aus dieser tiefen Prajna-Weisheit, nichts hemmt ihren Geist, und aus dieser Freiheit sind sie ohne Furcht. Jenseits aller Illusionen haben sie Nirvana vollendet. Die Erwachten der drei Welten, der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft, folgen der Prajna-Weisheit und erwachen zur höchsten Erleuchtung, vollkommen und unübertroffen.

Darum erkenne: diese Prajna-Paramita-Weisheit ist das große Mantra, das hell strahlende Mantra, das unübertroffene Mantra, das Mantra jenseits aller Dualität, wo alles Leiden aufhört, Wahrheit, an der nichts fehlt. Das ist das Wort, gesprochen aus der tiefen Prajna-Weisheit: Gate gate paragate parasamgate bodhi svaha.¹⁰⁰

¹⁰⁰ Fumon S. Nakagawa, Zen, 169ff.

Dazu interessant finde ich auch die Feststellung des Physikers und Systemtheoretikers *Fritjof Capra*:¹⁰¹

„In der Atomphysik können wir nicht von den Eigenschaften eines Objektes sprechen. Sie sind nur im Zusammenhang mit der Wechselwirkung des Objektes mit dem Beobachter von Bedeutung. Mit Heisenbergs Worten: „Was wir beobachten, ist nicht die Natur selbst, sondern Natur, die unserer Art der Fragestellung ausgesetzt ist.“

Soviel bei der Gelegenheit auch gleich zum Anspruch von wissenschaftlicher, messbarer Objektivität.

Thich Nhat Hanh findet dafür folgende Worte:¹⁰²

„Das grundlegende Wesensmerkmal aller Dharmas ist bedingte, verwobene Entstehung. Alle Dharmas entstehen, existieren und vergehen gemäß dem Gesetz der Verwobenheit allen Seins. Im Majjhimima Nikaya wird gelehrt: „Dies ist, weil jenes ist; dieses ist nicht, weil jenes nicht ist. Dieses wird erschaffen, weil jenes erschaffen wird. Dieses wird zerstört, weil jenes zerstört wird.“ Der buddhistische Grundsatz der Verwobenheit allen Seins, wie er hier mit denkbarster Einfachheit dargestellt wird, hat weitreichende Implikationen. Nach dieser Lehre kann kein einziges Dharma aus sich selbst heraus aufsteigen, existieren und vergehen. (...) Dharmas haben keine eigenständige Existenz. Sie sind leer von einer eigenständigen, unabhängigen Existenz.“

¹⁰¹ Capra, Fritjof, *Das Tao der Physik – Die Konvergenz westlicher Wissenschaft und östlicher Philosophie*, Frankfurt 1984, 141.

¹⁰² Thich Nhat Hanh, *Umarme deine Wut, Sutra der Vier Verankerungen der Achtsamkeit*, Berlin 1990, 88.

4.2. Die *Fünf Skandhas*

1. Körper, Form
2. Empfindungen
3. Wahrnehmungen
4. Geistformationen, Vorstellungen
5. Bewusstsein

In der Hinführung habe ich bereits kurz beschrieben, was es mit den *Fünf Skandhas* auf sich hat. Was normalerweise als „Selbst“ betrachtet wird, ist demnach tatsächlich nur eine Ansammlung von sich konstant verändernden, physischen und psychischen Bestandteilen (*Skandhas*) und steht in einer untrennbaren Wechselbeziehung zur Umwelt und jeweiligen Lebensrealität. Man geht davon aus, dass das menschliche Selbst wie alles andere auf dieser Welt ist, dem Abhängigen Entstehen unterliegt und somit leer ist von einer individuellen Identität. Eine solche ist nach buddhistischer Lehre Illusion, sondern die jeweilige menschliche Erscheinungsform ist eine flüchtige Verbindung von wandelbaren Energien, die in fünf Bereiche unterteilt sind: Form, Empfindungen, Wahrnehmungen, Wollen und Bewusstsein.

Die genaue Betrachtung der Bedeutung der *Fünf Skandhas* für die Praxis ist ein Herzstück meiner Arbeit. Nicht zuletzt durch meine Arbeit als Physiotherapeutin, in welcher der Körper, seine Funktionen und deren Steuerung im Mittelpunkt stehen, habe ich mich dazu entschlossen, mein Wissen und meine Erfahrungen mit in meine These einfließen zu lassen. Unser Körper, oft als selbstverständlich in seinem Funktionieren hingenommen, manchmal sogar Zentrum unserer Abneigung, Achtlosigkeit oder gegenteilig auch zum Mittelpunkt von narzisstisch überhöhten Eigeninteresse gemacht.

Wie schmerzlich der Verlust dessen ist, was wir als gegeben, als normal, ob nun als Hindernis oder Freiheit empfinden, spüre ich täglich bei meiner Arbeit mit Schlaganfallpatienten oder Menschen mit anderen schweren, irreversiblen körperlichen Erkrankungen. Eigenschaften, die einen früher störten oder gegen die man kämpfte, relativierten sich unmittelbar nach einem existenziellen Verlust von Form, Fähigkeit und Funktion. Ich begegnete niemanden bisher, den ein solches Ereignis bisher unverändert gelassen hätte, ob nun selbst betroffen oder als

Angehöriger. Das Geschlecht spielt dabei nicht die geringste Rolle. Jeder Mann, der plötzlich seine rechte Körperhälfte unwiederbringlich nicht mehr selbst bewegen und funktionell einsetzen kann, würde liebend gerne mit dem intakten Körper einer Frau tauschen, ohne nur eine Sekunde zu zögern, da bin ich mir sicher.

Die Ignoranz, die wir unserem Körper entgegenbringen, erschüttert mich oft zu tiefst. Ich dachte früher, es wäre ein Erbe der Körperfeindlichkeit des in Europa lange Zeit vorherrschenden Christentums mit seiner Tendenz der Negierung von lebendiger Sexualität und Lebensfreude. Durch meine beruflichen Erfahrungen mit Mitgliedern anderer Religionsgemeinschaften widerlegte sich diese Annahme aber schnell. Gerade Frau-Sein wird in ziemlich allen Kulturen diskriminiert und in seiner Wesens- und Körperhaftigkeit als sündig und schmutzig per se dargestellt. Bei den Untersuchungen und Recherchen zu dieser Arbeit fand ich solche Vorurteile und Erniedrigungen in unerwartet hohem Ausmaß auch im, von mir lange Zeit als gleichberechtigt wahrgenommenem, Buddhismus wieder. Ich muss sagen, mein eigenes egalitäres Verständnis der Heilsmöglichkeiten für Frau und Mann im Buddhismus hat sich auch nach Sichtung und Bewertung meiner Ergebnisse nicht verändert, im Gegenteil, ich bestehe sogar noch eindringlicher darauf, als vollständige, als eine mit allen Attributen des Weiblichen ausgestatte Frau Gleichberechtigung hinsichtlich der Anerkennung der Erleuchtungsfähigkeit einzufordern.

Der *Mahayana*-Gedanke der Leere und jener Einheit hinter den Phänomenen, die besagt, es gibt weder Frau noch Mann, geht mir nicht weit genug, denn trotz der Leere der Manifestationen und Vorstellungen und ihrer wechselseitigen Bedingtheit bin ich trotzdem eine Frau, und das sehr gerne. Ich liebe meinen Körper, meine Sexualität, meine Freiheit im Handeln und Denken unter Berücksichtigung von Verantwortlichkeit dafür, ich liebe meinen Beruf, meine Möglichkeiten zu wirken und zu verändern und Menschen tatsächlich Hilfe zu leisten. Salopp gesagt: Keinem meiner Patienten wäre damit gedient, zu sagen: „Na ja, grämen Sie sich nicht. Schauen Sie, ein schlaff herunter hängender Arm ist im Grunde ja nur „leer“, die Bedeutung, die Sie ihm zumessen, hat er nur, weil Sie diese hinein interpretieren. Seine wahre Natur dahinter ist gesund, vollkommen und rein.“

Gerade durch seine zugesprochene Bedeutung bekommt er für ihn einen bestimmten Wert: Er kann damit Äpfel pflücken, ein Bild malen, hat die Freiheit, sich selbst das Essen zu bereiten und sich den Hintern zu wischen. Daraus resultiert lebendiger Selbstausdruck sowie Freiheit und Unabhängigkeit in der Gestaltung seines Alltages. Selbst wenn der Arm in dem Moment nur ein an einem Knochen anhaftendes, mit Nerven und Blutgefäßen durchzogenes Stück Fleisch ist, das mit dem Schulterblatt am Rumpf verankert ist, und vielleicht von diesem gerade leblos herunterbaumelt nach einem Insult. Für den jeweiligen Menschen hat er eine spezifische, kontextgebundene, dem (Über)Leben dienende Bedeutung und Funktion.

So geht es mir auch mit meinem eigenen Frau-Sein. Selbst wenn ich erkenne, dass alles leer und vergänglich ist, so lebe ich trotzdem ein Leben als Mensch. Ungerechtigkeit, Unterdrückung, mangelnde Möglichkeiten und eingeschränkter Zugang machen mich möglicherweise krank und gestaltet damit wiederum schlechte Lebensbedingungen für nachfolgende Generationen, weil ich mein innewohnendes Potential nicht entwickeln, nutzen und zum Wohl der Gemeinschaft einsetzen kann. Selbst wenn sie keine revolutionäre, sondern klassische Rolle als Frau in der Gesellschaft einnimmt, eine kranke, unglückliche Mutter kann ihrer Aufgabe, ein Kind zu erziehen und erfolgreich ins eigene Leben zu begleiten, schlecht oder nicht nachkommen. Das hat Folgen für die Gesellschaft, in der wir leben und deren Rahmenbedingungen immer auch wieder auf jeden Einzelnen zurückwirken.

Es genügt mir nicht und wird auch gesellschaftlich nicht reichen, nur theoretisch eine Gleichstellung durch Deutung von Texten zu erlangen, ohne spür- und sichtbare Folgen im Handeln und der (Neu)Gestaltung vorherrschender Lebensbedingungen. Ich will weder mein Geschlecht aufgeben müssen noch die Vorstellung davon nur transzendieren, ohne Ergebnisse im gelebten Alltag einzufahren. Für mich ist jede noch so heilige Einsicht wertlos, der kein angemessenes Handeln in der Realität folgt. Einsicht ist kein Selbstzweck, sondern dient dem Leben als solchem, unpersönlich und frei von eigenem Interesse. Für mich kann es nur gut sein, wenn es auch dem anderen hilft und dient, dem Leben und Wohlbefinden aller.

Dazu möchte ich *Thich Nhat Hanh* zitieren:¹⁰³

„Die Zeichen und Erscheinungen sind wichtig. Es ist weder hilfreich noch notwendig, die Wahrnehmungen und Erscheinungen als nicht-existent zu betrachten oder ihnen entkommen zu wollen. Nur durch unsere Sinnesorgane und deren Tätigkeiten, also durch unsere Wahrnehmungen haben wir überhaupt die Möglichkeit, die wahre Natur der Dinge zu sehen. Wir müssen uns nur bewusst sein, dass die äußere Erscheinung immer täuscht, immer nur einen kleinen Aspekt zeigt.“

Wie sehr der Körper und seine Funktionen und Zustände missverstanden werden, lehrt auch das *Ratnakuta-Sutra*, welches *Thich Nhat Hanh* als Beispiel anführt und dessen Essenz in Worte fasst:¹⁰⁴

„Ebenso ist der gewöhnliche Mensch, der in dualistischen Konzepten gefangen ist, gewohnt zu glauben, die Fünf Seinszustände seien die Wurzel seines Leidens; dabei ist es in Wirklichkeit so, dass die Wurzel seines Leidens seine fehlende Einsicht in die vergängliche, selbstlose und verwobene Natur der Fünf Seinszustände ist.“

Im *Sutra der Vier Grundlagen der Achtsamkeit* werden die Worte des Buddhas beschrieben, wie er einen Weg aufzeigt, mittels vier Methoden der Betrachtung des Körpers als Körper, der Gefühle als Gefühle, des Geistes als Geist und der Geistobjekte als Geistobjekte zu erkennen. Das wiederum erzeugt ein Gewahrsein des Körpers im Körper, ein Gewahrsein der Gefühle in den Gefühlen, Gewahrsein des Geistes im Geist und ein Gewahrsein der Geistesobjekte in den Geistesobjekte.¹⁰⁵ Um dazu Theorie und Praxis zu veranschaulichen zitiere ich einen kurzen Ausschnitt von der Betrachtung der Körperteile aus dem erwähnten Sutra:¹⁰⁶

„Weiterhin, Bhikkhus, weiß ein Übender, der sich des Körpers bewusst ist, sehr wohl, dass sein Körper dank der Verwobenheit aller Teile seines Körpers existiert, von seinem Scheitel bis zur Sohle. Er sieht, dass alle Teile seines Körpers unrein sind. In seinem Körper gibt es die Kopfhaare, die Körperhaare, die Fingernägel, die Zähne, die Hornhaut, weiche Haut, Fleisch, Sehnen, Knochen, Herz, Nieren, Leber, Lungen, Dickdarm, Dünndarm, Gallenblase, Magen, Exkrememente, Gehirn, Tränen, Schweiß, Speichel, Schleim, Eiter, Blut, Fett, Mark, Blase, Urin. Er sieht all dies ganz klar und deutlich vor sich, wie jemand mit scharfen Augen in einer Kiste mit

¹⁰³ Thich Nhat Hanh, Wut, 96.

¹⁰⁴ Ebd., 55.

¹⁰⁵ Vgl.dazu wieder Thich Nhat Hanh, Wut, 155.

¹⁰⁶ Thich Nhat Hanh, Wut, 137ff.

verschiedenen Sorten Getreide Reis, Hirse, Senfsamen und so weiter unterscheiden kann. Der Übende, der seine Aufmerksamkeit durch seinen ganzen Körper wandern lässt, weiß, dass sein Körper nur eine Funktion des wahren Wertes seiner Teile ist, die ihn bilden, vom Scheitel bis zur Sohle, und er sieht, dass all diese Teile unrein sind. So ist sich der Übende des Körpers als Körper bewusst, sowohl innerhalb als auch außerhalb des Körpers, und verankert Achtsamkeit im Körper mit Erkenntnis, Einsicht, Klarheit und Verwirklichung. Das nennen wir, uns des Körpers als Körper bewusst werden. (...)

Weiterhin, Bhikkhus, visualisiert ein Übender, der auf den Körper als Körper meditiert, ein Skelett, an dem sich weder Haut, noch Fleisch, noch Blut, noch Blutflecke mehr finden. Nur noch die Knochen existieren, die von Sehnen zusammengehalten werden. Während der Übende so einen Leichnam visualisiert, vergleicht er ihn mit seinem eigenen Körper. „Auch dieser mein Körper wird einmal in diesem Zustand sein. Am Ende wird es keinen Weg geben, diesem Zustand zu entkommen.“ So ist sich der Übende des Körpers als Körper bewusst, sowohl innerhalb als auch außerhalb des Körpers, und verankert Achtsamkeit im Körper mit Erkenntnis, Einsicht, Klarheit und Verwirklichung. Das nennen wir, uns des Körpers als Körper bewusst werden.“

Es werden sechs Wege der Körperbetrachtung gelehrt: Atembetrachtung, Betrachtung der Körperhaltungen, Betrachten der Bewegungen und Funktionen des Körpers, Betrachtung der Körperteile, Betrachtung der Körperelemente und die Betrachtung eines Leichnams.¹⁰⁷ Indem man den Körper und seine Phänomene auf die im Sutra beschriebene Weise betrachten lernt, erkennt man die Vergänglichkeit dessen und lernt Anhaftungen und Vorstellungen diesbezüglich loszulassen. Dies geschieht in einer Haltung frei von Begehren und Abscheu, Achtsamkeit hängt sich weder an Dinge noch lehnt sie ab, sie macht auch keine Vorwürfe und unterdrückt auch nicht. Nur so kann sich das Licht aller Dharmas im Licht der achtsamen Betrachtung enthüllen, d.h. die wahre Natur der Gegenwart hervortreten, frei von Verblendung und hinderlichen Vorstellungen.¹⁰⁸

„Die spezielle Lehre des Sutra der Vier Verankerungen der Achtsamkeit besteht daher darin, alle Dharmas zu betrachten, jedoch keinen festen Ideen anzuhängen, sondern einfach weiter achtsam zu betrachten, ohne zu kommentieren, ohne ein bestimmte Haltung dem betrachteten Objekt gegenüber einzunehmen. Auf diese Weise wird die wahre Natur des Objektes sich im Lichte der achtsamen Betrachtung enthüllen können, und deine Einsicht wird dich zu wunderbaren Entdeckungen wie Nicht-Geburt, Nicht-

¹⁰⁷ Vgl. dazu Thich Nhat Hanh, Wut, 123.

¹⁰⁸ Vgl. dazu ebd., 120.

*Tod, weder rein noch unrein, weder mehrend noch mindernd, der gegenseitigen Durchdringung und Verwobenheit allen Seins führen.*¹⁰⁹

Es geht weder darum, den Körper zu verleugnen noch bestimmte Eigenschaften von Körperlichkeit zu verklären. Der Buddha lehrte damit, dass es darum geht, weder mit dem Sein noch mit dem Nicht-Sein verhaftet zu sein. Befreiung meint, frei von beiden Vorstellungen zu sein.¹¹⁰ Befreiung bedeutet nicht, vor der Welt der *Fünf Skandhas* Form, Gefühle, Wahrnehmungen, geistige Formationen und Bewusstsein zu fliehen oder sie zu verbannen. Erwachte Weisheit und Befreiung entstammen direkt aus unserem Körper und dieser Welt. Diese Einsicht transzendiert die Unterscheidung von rein und unrein, zwischen Illusion und Wirklichkeit.

Thich Nhat Hanh beschreibt dies in seinen Büchern und Vorträgen oft gerne am Beispiel von Rose und Kompost. Eine verwelkende Rose wird zu Kompost, während aus dem Kompost wieder eine Rose erwächst. Eines ist ohne das andere nicht möglich, in der Gegenwart der blühenden Rose sind ihre Vergangenheit als Kompost und die Zukunft als solcher bereits enthalten. Die Schönheit der Rose ist genau so wenig rein, wie der faulende Kompost unrein ist, sie bedingen sich gegenseitig und sind nur momentaner Ausdruck von Phänomenen der selben Wirklichkeit. Die Rose wächst direkt aus dem Kompost und umgekehrt, und auch *Nirvana* ist untrennbar mit Geburt und Tod verbunden. *Nirvana*, Geburt und Tod sind illusorische Bilder im Raum. Diese Einsicht lässt einen weder vor Geburt und Tod davon laufen noch nach dem *Nirvana* suchen.

Geburt und Tod werden deshalb im Leben eines Menschen nicht weniger real, sondern werden als sich bedingende Phänomene des *einen* Lebens, des hinter den Phänomenen liegenden Seins-Grund erkannt. Genau so verhält es sich mit Frau und Mann. Das eine ist im anderen Enthalten, bereits vor der Zeugung, wie der Kompost in der Rose, während der Verschmelzung von Samen und Eizelle und auch in den weiter entstehenden Phänomenen neuen Lebens. Sie bedingen sich gegenseitig, sind ohne einander nicht möglich. Wie kann das eine besser und erstrebenswerter sein als das andere?

¹⁰⁹ Thich Nhat Hanh, Wut, 121.

¹¹⁰ Vgl. dazu ebd., 115.

Ohne Frau-Sein gäbe es kein Mann-Sein, und umgekehrt. So wie es ohne Geburt und Tod kein *Nirvana* gäbe, gäbe es ohne Frau und Mann kein menschliches Leben, und damit auch kein Erkennen von Geburt, Tod und *Nirvana*. Trennung dieser Phänomene ist Illusion. *Erich Fromm* schreibt dazu in seinem Buch *Die Kunst des Liebens*:¹¹¹

„Der Mensch ist mit Vernunft ausgestattet. Er ist Leben, dass sich seiner selbst bewusst ist. Er besitzt ein Bewusstsein seiner selbst, seiner Mitmenschen, seiner Vergangenheit und Möglichkeiten seiner Zukunft. Dieses Bewusstsein seiner selbst als einer eigenständigen Größe, das Gewahrwerden dessen, dass er eine kurze Lebensspanne vor sich hat, dass er ohne seinen Willen geboren wurde und gegen seinen Willen sterben wird, dass er vor denen, die er liebt stirbt (oder sie vor ihm), dass er allein und abgesondert und den Kräften der Natur und der Gesellschaft hilflos ausgeliefert ist – all das macht seine abgesonderte, einsame Existenz zu einem unerträglichen Gefängnis. Er würde dem Wahnsinn verfallen, wenn er sich nicht aus diesem Gefängnis befreien könnte – wenn er nicht in irgendeiner Form seine Hände nach anderen Menschen ausstrecken und sich mit der Welt außerhalb seiner selbst vereinigen könnte. (...) Das Bewusstsein der menschlichen Getrenntheit ohne die Wiedervereinigung durch die Liebe ist die Quelle der Scham. Und gleichzeitig ist es die Quelle von Schuldgefühl und Angst.“

¹¹¹ Fromm, Erich, *Die Kunst des Liebens*, München 2001, 18ff.

V. Loslassen von Identifizierungen und Anhaftungen und ihre logische Konsequenz für Praxis und Alltag

Wenn wir nun der buddhistischen Praxis folgen und ihre Früchte und Erkenntnisse in unseren Alltag umsetzen wollen, was bedeutet das nun für diesen Alltag? Für den Alltag einer buddhistischen Frau im Westen und Osten? Einer Nonne? Einer Laienanhängerin? Einer Yogini? Was bedeutet es für den Alltag eines buddhistischen Mönches? Für Laien? Vor allem Eines: Veränderung.

Können die körperlichen Geschlechtsmerkmale, das Dasein in einem biologisch weiblichen Körper als wirklich ausschlaggebend für die grundsätzliche Erleuchtungsfähigkeit einer Frau gelten? Mir erscheint das bei ernsthafter Betrachtung und gewissenhafter buddhistischer Praxis als unmöglich. Wie ich in der vorliegenden Arbeit zu veranschaulichen versucht habe, sind unsere Vorstellungen vom Frau-Sein historisch, kulturell, biologisch und sozial sehr unterschiedlich geprägt, in Wert, Funktion, Rolle und Aufgabe und sind letztlich veränderlich und wechselseitig bedingt. Was macht es tatsächlich aus, eine Frau zu sein? Auch dieses Konzept erweist sich letztlich als leer. Sollte nicht jeder Mensch selbst entscheiden dürfen, wie er sich sieht, wie sein Leben ausschauen sollte, welche Wünsche er hegt, welche Wege er beschreitet und Zielen er anhängt? Wem steht es zu, über dessen Zulässigkeit, Richtigkeit und Gelingen zu entscheiden? Ich hätte hier ebenso „sie“ schreiben können, *der Mensch* ist für mich kein Mann. Es ist hier manchmal einfacher, von dem Begriff *Gender* auszugehen, der aus dem Englischen übernommen wurde, um die sozialen und psychologischen Geschlechtsmerkmale vom biologischen Geschlecht abzugrenzen und den Begriff des Geschlechtes und sein Verständnis dazu zu erweitern. Hierzu möchte ich noch mal das in einem früheren Kapitel bereits erwähnte Zitat *Bernard Faures* einfügen:

“Gender cannot be wished away, but on the contrary must be asserted. Instead of a history of gender (and its social construction), we have a gendered history. Or rather, any history of gender is always already a gendered history, even androgyny – as some feminists, as well as some philosophers since Plato, have dreamt it to be – remains a gendered androgyny. Gender, in this sense, is fundamental. The point here is the question how gendering works, not to deny gendering as such; in other words, to criticize the hierarchy between genders, and to reverse, or rather subvert, it. And, further, the difference must be asserted, instead of denied in the name of a unisex model, whether male or female.”

Es kann meinem Verständnis nach nicht das Anliegen der buddhistischen Lehre sein, das Leben und seine Phänomene auszulöschen, Unterschiede zu negieren oder auch überzubewerten. Daraus resultieren Diskriminierung, Ausgrenzung, Verdrängung eigener Anteile und alltäglichem Ausdruck von Respektlosigkeit gegenüber Frauen. Es ist schlichtweg ein Missverständnis oder eine Missinterpretation buddhistischer Kernaussagen zugunsten einer Aufwertung der männlichen Existenz auf Kosten jener der Frau, um soziale, politische, kulturelle und religiöse Missstände der vorherrschenden Gesellschaft zu erklären oder zu entschuldigen. Konnte man als Einzelwesen in früheren Staats- und Gesellschaftsformen eine Veränderung ungünstiger Lebensumstände nicht bewirken, erschien es vielleicht verlockend, diese zu „ver-system-lichen“, um den eigenen Schmerz, die eigene Ohnmacht oder Angst hinsichtlich dessen zu institutionalisieren und abzuspalten. In demokratischen Gesellschaftsformen ist das nicht mehr nötig. Neue Bedingungen erfordern neue Lösungen und Ausdrucksformen. Es dauert zwar eine Weile vom Weg der Erkenntnis bis hin zur Manifestation in der *Wirklichkeit*, die sich aus dem ergibt, *was wirkt*. Auch sie ist dynamisch und nicht von außen gemacht, sondern die Folge von Ursache und Wirkung, *Karma*. Doch wie *Bernd Glassmann* für sich richtig erkannt hat, kann man mit dem Aktiv-Werden nicht bis zum Zeitpunkt der eigenen Erleuchtung warten. Vielleicht ist auch hier der Weg das Ziel.

„Die Verwirklichung der Nicht-Dualität führt auf ganz natürliche Weise zu der Praxis, Freude, Frieden und Gewaltlosigkeit zu verwirklichen. So wie der Gärtner ohne Konflikt und Diskriminierung mit dem organischen Abfall umzugehen weiß, so sollte der Meditierende wissen, wie er ohne Konflikt und Diskriminierung mit den Fünf Seinszuständen umgeht. Die Fünf Seinszustände sind die Grundlagen für Leiden und Verwirrung, aber sie sind auch die Grundlage für Freude, Frieden und Befreiung. Wir sollten den Fünf Seinszuständen gegenüber keine Haltung des Verhaftetseins oder der Abneigung einnehmen.“¹¹²

Dass sich diesbezüglich ein Missverständnis bis heute durch den buddhistischen Alltag vieler Länder zieht, veranschaulicht in der Diskriminierung von Nonnen angefangen bei deren Anerkennung, der mangelnden Unterstützung durch die Laiengemeinde, ihrer Ausbildung und einer geringschätzigen spirituellen Anerkennung ihrer Leistungen. Laienfrauen leben in Tibet zum Teil heute noch unterdrückt wie zu Zeiten des Buddhas. Selbst bei der Recherche für diese Arbeit

¹¹² Thich Nhat Hanh, Wut, 116.

spiegelte sich das krasse Missverhältnis zwischen Publikationen und verfügbaren Texten von Männern und Frauen wider, doch mir lag nichts daran, künstlich eine „Frauenquote“ bei Zitaten und Literatur festzulegen. Gewiss gäbe es noch die eine oder andere Autorin, und auch den einen oder anderen Autor, die es verdient hätten, berücksichtigt zu werden. Doch wie das Leben selbst, bleibt auch diese Arbeit unvollständig, erfasst nur einen kleinen Ausschnitt unserer Lebensrealität und spiegelt ein Stück weit die Verhältnisse unserer Zeit wider. Zeit und Raum begrenzen auch mein Wirken und damit auch dessen Ergebnis. Ich erhebe keinen Anspruch auf ewige Wahrheit, Unfehlbarkeit oder Vollständigkeit. Es ist mein derzeit möglicher Betrag zu einem viel größeren Ganzen.

Denn was hilft die größte Einsicht, das tiefste Erkennen von ewiger Wahrheit, wenn dieser kein Handeln folgt? Wie ein guter Freund von mir so schön sagt:

„Handeln hat Folgen. Nichthandeln auch.“¹¹³

Beides schafft Wirklichkeit. *Ich* wirke und schaffe Wirklichkeit. Wenn ich erkenne, vom Heilen der Wunden der traumatisierten Kinder in Afghanistan durch berechtigte Hoffnung auf eine lebenswerte Zukunft hängt auch das künftige Überleben meiner Kinder hier in der westlichen Welt ab, weil fundamentalistischen Gotteskriegerern damit der resignierte Nachwuchs für eine glorreiche „Karriere“ als Selbstmordattentäter entzogen werden kann, dann werde ich einen demokratischen Wiederaufbau des Landes unterstützen, auch wenn ich mich als Mitteleuropäerin fühle und vielleicht denke, was geht deren Leben dort mich an? Sie sind weit weg und doch von mir getrennt! Ich kann nicht mehr sagen: „Dieser gewalttätige Islam, diese unterentwickelten Orientalen, diese Barbaren dort am Kundus.“ Was wäre Österreich heute ohne Marshall-Plan? Wie sähe mein Leben dann aus?

So verhält es sich auch mit Frauen im Buddhismus. Mir als westliche Buddhistin kann es nicht egal sein, wie buddhistische Frauen in anderen Ländern und Kulturen leben. Mein Wunsch, spirituelle Theologie im interreligiösen Prozess zu studieren, entsprang dem Wunsch, der Erkenntnis des untrennbaren Zusammenhangs unserer Lebensrealität zu entsprechen und dem einen lebendigen Ausdruck im Alltag und

¹¹³ Mein geschätzter Freund und Kollege Robert Garneier mit seiner unübertroffenen, pragmatischen Lebensklugheit.

meinem Handeln zu geben. Erscheint das Anliegen meiner Arbeit vielleicht oberflächlich betrachtet ein „intra-religiöses“, so möchte ich auch hier darauf verweisen, dass ich auch letztlich den Begriff „Religion“ als leer und verwobenen Ausdruck verschiedener Phänomene erachte, die unter verschiedenen Bedingungen, zu unterschiedlichen Zeiten und in einander abweichenden Kulturen entstanden und in diesem Kontext gesehen werden sollten, als vielfältiger Ausdruck ein und der selben Wirklichkeit. Letztlich müssen wir auch jede Lehre loslassen, um mitten im Leben anzukommen, wie eine mir in Erinnerung gebliebene Zen-Geschichte so schön besagt:

„Das Floss ist nicht das Ufer. Was bringt es, am Ufer angekommen, das Floss noch weiter mit sich umherzutragen?“¹¹⁴

Ich denke, was die Stellung der Frau im Buddhismus der heutigen Zeit angeht, wird und muss sich vieles ändern. Durch uns Männer und Frauen im Buddhismus. Durch Handeln gemäß unserer Einsicht. Viktor Frankl meint dazu, *das Leben stellt uns Fragen, die wir beantworten, indem wir sie verantworten.*¹¹⁵

„Aber fragen wir uns, ob denn etwas die Dispositionen, also alle diversen psychologischen und biologischen Anlagen, die der Mensch in sich vorfinden mag, wirklich auch dazu da sind, sich mit ihnen einfach abzufinden? Fragen wir uns also, ob da nicht auch die Freiheit, die allem menschlichen Sein zutiefst zugrunde liegt, ein Wörtchen mitzureden hat? Nun, tatsächlich ist es so, dass die Dispositionen – disponibel sind. Das aber will heißen, dass sie zur Disposition stehen, zur Verfügung stehen – und zwar wem? Eben unserer Freiheit. Die menschliche Freiheit beruht ja darauf, dass sie verfügen kann, was ihr zur Verfügung steht. Und alles menschliche Freisein ist letztlich ein Verfügen können. (...) Aber diese Freiheit hat nun ebenfalls einen doppelten Aspekt, (...) sie ist Freiheit vom Sosein und Freiheit zum Dasein. Dieses Dasein des Menschen aber ist im Letzten: Verantwortlichsein.“¹¹⁶

¹¹⁴ Die Quelle dieses Spruches ist mir nicht mehr eingefallen. Dieser beeinflusste, einmal gelesen, meine Haltung zum Leben jedoch nachhaltig, deshalb habe ich ihn im O-Ton präsent.

¹¹⁵ Auch zu diesem Klassiker von Viktor Frankl fehlt mir der Bezug zur Stelle im Originaltext seiner Bücher. Spricht man allerdings diesen Satz in der Gegenwart eines „Franklianers“ aus, beginnen freudig die Augen zu leuchten. Frankl gilt als Begründer der 3. Wiener Schule der Psychotherapie (neben Freud und Adler) und hat vier Konzentrationslager überlebt.

¹¹⁶ Frankl, Viktor, Der Wille zum Sinn, München 1997, 45.

VI. Interviews: Ausarbeitung und Deutung

6.1 Offener, qualitativer Fragebogen, Einzelbefragung von verschiedenen Frauen im Buddhismus

Für die Arbeit hatte ich einen Fragebogen in Englisch und Deutsch erstellt und an Frauen in Europa, den USA und Asien per E-Mail verschickt. Darunter waren Laienbuddhistinnen und ordinierte Nonnen gleichermaßen. Von den an 10 Adressatinnen verschickten Fragebögen (das Anschreiben zusätzlich mit der Bitte um Weiterleitung an andere an der Mitarbeit möglicherweise interessierte Frauen versehen) kam leider nur einer beantwortet zurück, und ist leider nicht aussagekräftig. Daher muss ich auf eine Auswertung und Deutung dieser für mich sehr interessant erschienenen Befragung leider verzichten, was ich sehr bedauere.

Die erstellten Fragebögen habe ich jedoch der Vollständigkeit halber in der Arbeit belassen, auch der retournierte Fragebogen liegt bei.

6.2 Dokumentation: Fragebögen

1. Welchen buddhistischen Lehrweg beschreiten Sie?

Intersein-Tradition der Plum Village Dhyana-Schule. Ein auf den Mahayanagrundlagen basierender Bodhisatva-Weg.

2. Wie lässt sich Ihre soziale und spirituelle Stellung in Ihrem momentanen Leben beschreiben?

Verheiratet, Kinder, Enkel und seit 10 Jahren Mitglied der Sbg. Intersein-Sangha. Demnächst Aufnahme in den Laienorden.

3. Wie kamen Sie zum Buddhismus?

Über Yoga, Meditation und Vipassana, 1994 Aufenthalt in einem Kloster in Thailand.

4. Welche Erfahrungen machen Sie als Frau im Buddhismus

- mit Männern?
Keine nennenswerten geschlechtsspez. Unterschiede
- mit Frauen?

Diese versuchen die Lehre weniger nur intellektuell aufzun.

- mit dem Sangha?
Gutes Miteinander

5. Wie haben sich diese Erfahrungen im Zeitraum Ihrer buddhistischen Praxis verändert? Keine Veränderung

6. Wie ist generell Ihre persönliche Haltung zur „Erleuchtungsfähigkeit“ einer Frau?

In unserer Tradition bedeutet Nirvana, das nicht verweilende Nirvana eines Bodhisatva-Wesens, das trachtet, heilsames Karma über seinen Tod hinaus zurückzulassen.

7. Worin sehen Sie Ihre Meinung begründet?

Aus der tiefen Betrachtung der 3 Juwelen in meiner meditativen Praxis.

8. Welche Haltung dazu hat die von Ihnen praktizierte buddhistische Tradition?

Praktische Wege zum Ausstieg aus dem Kreislauf des Samsaras zu beschreiten.

9. Was bedeutet Frau-Sein in diesem Zusammenhang

- für Sie? Diese Frage habe ich mir nie gestellt
- für Ihr Umfeld?

10. Wie einflussreich oder prägend haben Sie den jeweiligen soziokulturellen Hintergrund Ihres Umfeldes erfahren?

In der Auseinandersetzung mit der Ahnenenergie, sowohl familiär als auch kollektiv.

11. Welche Erfahrungen machen Sie hinsichtlich Gleichberechtigung in Bezug auf Erleuchtungserfahrung in Ihrem spirituellen Alltag? keine

12. Welche Veränderungen wünschen Sie sich für die Zukunft betreffend Frauen im Buddhismus (Laien und Nonnen)?

Beispiel an Plum-Village-Schule zu nehmen, wo Nonnen auch Abtissinnen werden können.

13. Was ist Ihr ganz persönliches Anliegen zu diesem Thema?

Mir ist bewusst, dass Diskriminierung von Nonnen in der Theravada-Tradition stattfindet und ich wünsche mir auch hier eine Gleichstellung.

Ulrike T., 58 Jahre

Name, Alter der befragten Person (freiwillig):

14. Welchen buddhistischen Lehrweg beschreiten Sie?

15. Wie lässt sich Ihre soziale und spirituelle Stellung in Ihrem momentanen Leben beschreiben?

16. Wie kamen Sie zum Buddhismus?

17. Welche Erfahrungen machen Sie als Frau im Buddhismus

- mit Männern?
- mit Frauen?
- mit dem Sangha?

18. Wie haben sich diese Erfahrungen im Zeitraum Ihrer buddhistischen Praxis verändert?

19. Wie ist generell Ihre persönliche Haltung zur „Erleuchtungsfähigkeit“ einer Frau?

20. Worin sehen Sie Ihre Meinung begründet?

21. Welche Haltung dazu hat die von Ihnen praktizierte buddhistische Tradition?

22. Was bedeutet Frau-Sein in diesem Zusammenhang

- für Sie?
- für Ihr Umfeld?

23. Wie einflussreich oder prägend haben Sie den jeweiligen soziokulturellen Hintergrund Ihres Umfeldes erfahren?

24. Welche Erfahrungen machen Sie hinsichtlich Gleichberechtigung in Bezug auf Erleuchtungserfahrung in Ihrem spirituellen Alltag?

25. Welche Veränderungen wünschen Sie sich für die Zukunft betreffend Frauen im Buddhismus (Laien und Nonnen)?

26. Was ist Ihr ganz persönliches Anliegen zu diesem Thema?

1. Which Path of Buddhism do you follow?
2. How would you describe your present social und spiritual position?
3. What made you turn to Buddhism?
4. How do you experience Buddhism as a female
 - with other women?
 - with men?
 - with the Sangha?
5. Have there been any changes in your experience since you started practicing Buddhism?
6. What is your personal opinion of woman's ability to reach enlightenment?
7. What do you base this opinion on?
8. What is the attitude of the Buddhism tradition which you are following on this issue?
9. What is the significance of being female in this context
 - for you personally?
 - for those around you?
10. To what extent has the socio-cultural milieu influenced you?
11. What is your experience as far as equality is concerned in relation to enlightenment in your spiritual day-to-day life?
12. Which changes – regarding the position of women (lay persons and nuns as well) would you like to see?
13. What are your personal wishes on this issue?

VII. Resümee: Unhaltbarkeit der Vorstellung einer männlichen Vormachtstellung – darum kann es keine männliches Erleuchtungsmonopol geben.

Wenn ich die Ergebnisse meiner vorliegenden Arbeit und sich daraus ergebenden Konsequenzen ansehe, ergibt sich für mich folgendes Resümee:

Die ursprüngliche Lehre des Buddhas weißt nicht auf eine generelle „Erleuchtungsunfähigkeit von Frauen hin, im Gegenteil, es wird sogar ausdrücklich darauf hingewiesen, dass Frauen die gleichen Möglichkeiten zur Befreiung besitzen wie Männer. Es gibt genug Zeugnisse in den Schriften von gleichermaßen verwirklichten Frauen und Männern.

Die zweifelsohne bis heute in der Praxis und vornehmlich asiatischen Kultur vorhandene, sich wie belegt im Laufe der Zeit und in den einzelnen Traditionen manifestiert habende Diskriminierung von Frauen sehe ich sozio-kulturell-historisch im vorherrschenden Kontext gewachsen und durch existenzielle Grundängste, die auf Frauen projiziert wurden, einzementiert und konserviert. Zeitgemäße Interpretationen der Sutren wie jene etwa von Thich Nhat Hanh belegen eine Gleichwertigkeit ausführlich und verweisen explizit auf die Leerheit von Begriffen wie Mann und Frau, und ich habe versucht, hierfür ausreichend unterschiedliche Beispiele anzuführen, die diesbezügliche Missverständnisse aus den Weg räumen können.

Gerade von patriarchalischen Gesellschaften wird die westliche Entwicklung mit ihrer Wandlung von vorgeschriebener Moral hin zu freiwilliger Ethik aus Einsicht oft als Bedrohung dargestellt und deren Einflüsse in die eigene Kultur häufig als unerwünscht erlebt. Dies geht bis hin zu paranoider Feindbild-Projektion, sei es nun die eines islamischen Gotteskriegers, der mit Flugzeugen in Hochhäuser kracht, oder im umgekehrten Sinn die wahnhaftige Berufung, im Namen eines (christlichen) Gottes blutige Vergeltung zu üben, einen arabischen Staat anzugreifen und geltendes Völkerrecht zu missachten. Solche Entwicklungen sollten uns zu denken geben und bestenfalls abschrecken.

Frauen auf der ganzen Welt leiden nach wie vor unter Diskriminierungen unterschiedlichster Art, die häufig in Religionen ihre Begründungen suchen. Dem gilt entschieden entgegenzutreten. Nur ein paar alarmierende Zahlen: 52% der Arbeitsleistung weltweit wird von Frauen erbracht, dafür erhalten sie aber nur 10% des Welteinkommens und besitzen nur 1% des Eigentums. Die Welthungerhilfe hat errechnet, dass nur ein Schuljahr für ein Mädchen 15% mehr Einkommen und 10% weniger Kinder bedeuten.¹¹⁷ Von der Möglichkeit zur Selbstbestimmung ganz zu schweigen.

Religionen haben die Pflicht, wenn nicht sogar eine Bringschuld, hier eine Änderung mit zu bewirken. Eine offiziell anerkannte Gleichstellung von Frauen und Männern, und nicht nur theoretisch, sondern auch in der praktischen, alltäglichen Umsetzung der einzelnen Traditionen, ist nicht nur wünschenswert, sondern dringend notwendig. Meines Erachtens sind nur so schwer wiegende Probleme wie Verschleppung von Mädchen und folgender Zwangsprostitution, völliger Entrechtung und Versklavung dieser Frauen, körperlicher Verstümmelungen, Säureattentaten, Verbrennungen bei lebendigen Leib etwa bei zu geringer Mitgift, Widerspruch gegen die Familie des Mannes oder jener von Witwen aus der Welt zu schaffen.

Ich finde, es ist sehr auffällig, wenn das Problem der Verschleppung und Zwangsprostitution von Mädchen in Kambodscha oder Thailand, bekanntlich beides *Theravada*-Länder, im Vergleich zu China etwa, wo Prostitution zumindest in der Regel eine „Freiwilligkeit“ (wenn man das so nennen kann) ist, zur gesellschaftlichen Tagesordnung gehört. Man muss dem *Theravada* nicht sonderlich übel gesonnen sein, um hier auch nach in der religiösen Grundhaltung zur Frau liegenden Ursachen zu suchen, gerade auch weil Jungen davon in viel geringerem Ausmaß davon betroffen sind.

Was in unseren Breitengraden zu Entrüstungstürmen führen würde, zum Beispiel mangelnde Schulbildung oder medizinische Versorgung nur des biologischen Geschlechtes wegen, mutet Anbetracht der zuvor genannten Verbrechen gegen die Menschlichkeit schon beinahe harmlos an. Wir hier im deutschsprachigen Raum beklagen (und das durchaus zu Recht) eine Einkommensschere von 22% zwischen

¹¹⁷ Vgl. Nicholas D. Kristof, *Die Hälfte des Himmels – Wie Frauen weltweit für eine bessere Zukunft kämpfen*, München 2010, 9. Margot Käßmann erwähnt diese Zahlen im Vorwort des Buches.

gleicher Arbeitsleistung von Frauen und Männern – ein Luxusproblem, vergleichend mit den Problemen von Frauen in anderen Kulturen.

So lange an einer „Minderwertigkeit“ von Frauen, aus welchen fadenscheinigen Gründen auch immer, biologisch oder spirituell, in religiösen Traditionen festgehalten wird, wird sich herzlich wenig an diesen Missständen¹¹⁸ ändern. Jeder, der am Erhalt dieses Ungleichgewichtes beteiligt ist, trägt auch Verantwortung für das daraus resultierte Leid für Frauen, Kinder und deren Männern.

Ein beanspruchtes „Erleuchtungsmonopol“ des Mannes kann es daher auch aus diesen Gründen nicht geben.

¹¹⁸ Was für ein harmloses Wort und welche grauenhafte alltägliche Bedeutung in diesem Zusammenhang!

LITERATURVERZEICHNIS

Alpinist.com, Interview 23. Juli 2008, Zugriff 2010-09-26

http://www.google.at/imgres?imgurl=http://www.alpinist.com/media/web08x/potter-3.jpg&imgrefurl=http://www.alpinist.com/doc/web08x/wfeature-solo-steph-davis&usg=__5VEBYO_wxrzzapQrcJ0dXWIPK2k=&h=540&w=354&sz=77&hl=de&start=27&zoom=1&um=1&itbs=1&tbnid=hqjnPj9Q7RGy1M:&tbnh=132&tbnw=87&prev=/images%3Fq%3Dsteph%2Bdavis%26start%3D20%26um%3D1%26hl%3Dde%26client%3Dfirefox%26sa%3DN%26rls%3Dorg.mozilla:de:official%26ndsp%3D20%26tbs%3Disch:1

Andrea Sturm, Shifting Baselines – Liebeserklärung an den Wahnsinn,
MV-Verlag, Münster 2008

Anthony de Mello, Warum der Schäfer jedes Wetter liebt – Weisheitsgeschichten,
Herder, Freiburg, 1988

Arne Schäffler, Nicole Menche, Mensch, Körper, Krankheit, Urban & Fischer,
München 1999

Bernard Faure, The Power of Denial – Buddhism, Purity and Gender,
Princeton University Press, New Jersey 2003

Bernard Glassmann, Zeugnis ablegen – Buddhismus als engagiertes Leben,
Theseus, Berlin 2001

Bert Hellinger, Verdichtetes, Carl Auer, Heidelberg 1997

Erich Fromm, Die Kunst des Liebens, Heyne Verlag, München 2001

Fritjof Capra, Das Tao der Physik – Die Konvergenz von westlicher Wissenschaft und
östlicher Philosophie, Fischer Verlag, Frankfurt 1984

Fritz Riemann, Grundformen der Angst – Eine tiefenpsychologische Studie,
Ernst Reinhardt Verlag, München - Basel 1996

Fumon S. Nakagawa, Zen – Weil wir Menschen sind, Theseus, Berlin 1997

GEO Epoche Nr. 26, Der Buddhismus, Gruner + Jahr, Hamburg 2007

Judit Árokay, Frauen und Frauenbilder im japanischen Buddhismus,
<http://www.budhismuskunde.uni-hamburg.de/fileadmin/pdf/digitale-texte/Bd8-K11Arokay.pdf> 2010-08-28

Lekshe Tsomo, Karma, Töchter des Buddha – Leben und Alltag spiritueller Frauen
im Buddhismus heute, Diederichs Verlag, München 1991

Michael von Brück, Wie können wir leben? Religion und Spiritualität in einer Welt

- ohne Maß, C.H. Beck, München 2002
- Michael Stürzer, Buddhismus – Von Anfängergeist bis Zen, Theseus, Berlin 2006
- Nicholas D. Kristof, Sheryl WuDunn, Die Hälfte des Himmels – Wie Frauen weltweit für eine bessere Zukunft kämpfen, C.H. Beck, München 2010
- Rita M. Gross, Buddhism after Patriarchy – A Feminist History, Analysis, and Reconstruction of Buddhism, Sri Satguru Publications, Delhi 1993
- Susanne Mayer, Nicht lügen! Nicht töten! Buddhismus und Rote Khmer, DIE ZEIT, Hamburg 1.8.2010
- Thich Nhat Hanh, Aus Angst wird Mut – Grundlagen buddhistischer Psychologie, Theseus, Berlin 2003
- Umarme dein Leben – Das Diamantsutra verstehen, Herder Spektrum, Freiburg 2000
- Umarme deine Wut – Sutra der Vier Verankerungen der Achtsamkeit, Theseus, Berlin 1990
- Ute Hüsken, Der historische Buddha, http://www.budhismuskunde.uni-hamburg.de/fileadmin/pdf/digitale_texte/Bd1-K03Huesken.pdf 2010-03-04
- Viktor Frankl, Der Wille zum Sinn, Piper, München, 1997

BILDVERZEICHNIS

Titelblatt: Privat, Die gezeigte Skulptur steht in meiner Wohnung.

S.32: Photo Jeff Cunningham: Dean Potter slacklining Taft Point Yosemite National Park untethered, Zugriff 2010-09-26
http://www.google.at/imgres?imgurl=http://www.getoutdoors.com/goblog/uploads/dean-potter-solo-taft-point-yosemite-lacklining.jpg&imgrefurl=http://www.getoutdoors.com/goblog/index.php%3F/archives/3339-Dean-Potter-Craziness-Slacklining-Taft-Point-Yosemite,-Untethered.html&usg=__bZVCUVvmR701T_lhc4ATop3L4js=&h=1440&w=960&sz=121&hl=de&start=4&zoom=1&um=1&itbs=1&tbnid=o3U8mReDp1EuPM:&tbnh=150&tbnw=100&prev=/images%3Fq%3Ddean%2Bpotter%26um%3D1%26hl%3Dde%26client%3Dfirefox-a%26sa%3DN%26rls%3Dorg.mozilla:de:official%26ndsp%3D20%26tbs%3Disch:1

S.33: Steph Davis, a Colorado State graduate, ascends the Salathe Wall of El Capitan in Yosemite National Park. Photo by Jimmy Chin, Zugriff 2010-26-09-26
http://www.google.at/imgres?imgurl=http://www.wspinaczki.pl/images/stories/steph_davis.jpg&imgrefurl=http://www.wspinaczki.pl/steph-davis-gwiazda-v-kfg.html&usg=__4yeHxde1oDs7S9vD2Wfj18YS0bU=&h=500&w=332&sz=75&hl=de&start=21&zoom=1&um=1&itbs=1&tbnid=jbZnXhQunCFj5M:&tbnh=130&tbnw=86&prev=/images%3Fq%3Dsteph%2Bdavis%26start%3D20%26um%3D1%26hl%3Dde%26client%3Dfirefox-a%26sa%3DN%26rls%3Dorg.mozilla:de:official%26ndsp%3D20%26tbs%3Disch:1

S.34 Dean Potter free soloing El Capitan, Yosemite National Park, Foto Jimmy Chin, Zugriff 2010-09-26;
http://www.google.at/imgres?imgurl=http://www.outdoorsmagic.com/news/images/soloing-el-capitan.jpg&imgrefurl=http://www.outdoorsmagic.com/outdoors-news/reel-rock-film-nights/5674.html&usg=__Ye-NSxSAMJRAu8o9_HeT5eydScl=&h=350&w=231&sz=22&hl=de&start=62&zoom=1&um=1&itbs=1&tbnid=Fngu8uklkzNDsM:&tbnh=120&tbnw=79&prev=/images%3Fq%3Ddean%2Bpotter%26start%3D60%26um%3D1%26hl%3Dde%26client%3Dfirefox-a%26sa%3DN%26rls%3Dorg.mozilla:de:official%26ndsp%3D20%26tbs%3Disch:1

S.35 Steph Davis free soloing Outer Limits (5.10c), Yosemite National Park, California. Photo Dean Fidelman, Zugriff 2010-09-26;
http://www.google.at/imgres?imgurl=http://www.alpinist.com/media/web08x/potter-3.jpg&imgrefurl=http://www.alpinist.com/doc/web08x/wfeature-solo-steph-davis&usg=__5VEBYO_wxrzzapQrcJ0dXWIPK2k=&h=540&w=354&sz=77&hl=de&start=27&zoom=1&um=1&itbs=1&tbnid=hqjnPj9Q7RGy1M:&tbnh=132&tbnw=87&prev=/images%3Fq%3Dsteph%2Bdavis%26start%3D20%26um%3D1%26hl%3Dde%26client%3Dfirefox-a%26sa%3DN%26rls%3Dorg.mozilla:de:official%26ndsp%3D20%26tbs%3Disch:1