

Namgyäl Chökyi, tibetisch-buddhistische Nonne

«MICH FASZINIERT DIE SELBSTERFORSCHUNG»

Seit knapp vier Jahren ist Sonia Marti nun tibetisch-buddhistische Nonne und heisst seither Namgyäl Chökyi. Sie lebt im Dharma- und Meditationszentrum Ganden Chökhör in den Bündner Bergen, studiert die tibetisch-buddhistische Wissenschaft und meditiert. Ihr Traum ist es, einmal in einem buddhistischen Frauenkloster im europäischen Raum zu leben.

Das Gespräch führte Andy Keller

Wie wird man als Schweizerin buddhistische Nonne?

Das ist ein langer Prozess. Er hat wohl schon in meiner frühen Kindheit angefangen. Als ich fünf Jahre alt war, starben innerhalb kurzer Zeit mein Bruder und meine Mutter. Damals machte ich mir erste Gedanken über den Tod, über Krankheit und Vergänglichkeit. Diese Themen habe ich dann mitgenommen ins spätere Leben. Als ich 20 Jahre alt war, machte ich in einer Gruppe junger Leute in Fribourg mit, die sich mit philosophischen Fragen auseinandersetzte. Bei einer Veranstaltung fragte mich ein katholischer Priester, ob ich den Buddhismus kenne.

Ausgerechnet ein katholischer Priester...

(Lacht...) Ja, genau. Er wusste einiges über den Buddhismus und zeigte mir die Zen-Meditation. Die stille Versenkung, das Konzentrieren auf den eigenen Atem und die Genügsamkeit gefielen mir. Das Ganze fiel in eine Zeit, als ich mir zunehmend Fragen nach dem Sinn des Lebens stellte. Ich war auf der Suche, und der Zen-Pfad war eine Form, die mich ansprach.

Konntest du deine Lebensfragen damit beantworten?

Viele Erkenntnisse flossen in meinen beruflichen Alltag ein. Ich arbeitete zu jener Zeit als Sozialpädagogin mit behinderten Menschen und machte mir viele Gedanken zum Wert des Lebens. Ich merkte, dass in unserer Gesellschaft Behinderte zu wenig ernst genommen wurden. So mussten sie in der Behindertenwerkstatt, wo ich arbeitete, sinnlose Beschäftigungsarbeit verrichten. Die Berufsbezeichnung auf ihrer ID lautete damals «behindert». Ich setzte mich mit anderen Personen dafür ein, dass sich ihre Bedingungen verbesserten. Die Würde des Menschen stand für mich im Vordergrund. Dieses Thema begleitete mich auch später, als ich mit Drogenabhängigen arbeitete und eine Suchtpräventionsstelle aufbaute.

Hast du während dieser Zeit weiterhin meditiert?

Ich kam immer mehr in die Gedankengänge des Zen-Buddhismus hinein und meditierte intensiver. Bei einem Aufenthalt in Paris stiess ich per Zufall auf einen Artikel eines Zen-Meisters, der ein wichtiger Lehrer für mich wurde. 1988 wurde ich als Zen-Nonne ordiniert. Ich ging aber weiterhin meinem Beruf nach.

Wie kamst du vom Zen- zum tibetischen Buddhismus?

Als mein Zen-Lehrer starb, stellte ich mir die Frage, ob ich die stille Versenkung für mein Leben wirklich brauchte. War die Praxis vielleicht nur eine Abhängigkeit? Ich hörte einige Zeit damit auf, merkte dann aber, dass Meditation wichtig für mich war. Gleichzeitig brauchte ich aber auch Belehrungen und Anweisungen. Solche gibt es im Zen-Buddhismus kaum. Da passiert die persönliche Entwicklung, die Schulung des Geistes, aus der Leere heraus.

Zu jener Zeit hörte ich, dass der Dalai Lama nach Hamburg kommen würde, um eine Belehrung zu geben. Ich fuhr hin und nahm an der zehntägigen Veranstaltung teil. Es war eine wunderbare Zeit. Menschen aus der ganzen Welt nahmen an der Belehrung zum Thema «Lam Rim», dem Stufenweg zur Erleuchtung, teil.

Hat da der Funke gezündet?

Ja, mir wurde klar: Das ist es! Einige Zeit später nahm ich in Zürich an einer weiteren mehrtägigen Veranstaltung mit dem Dalai Lama teil. Dort traf ich zum ersten Mal meinen jetzigen Lehrer, Lama Lodrö Rinpoche. Ich spürte sofort, dass ich mit seiner Unterstützung einen weiteren Schritt in meiner Entwicklung machen könnte. Es stellte sich heraus, dass er in der Schweiz lebt und lange Zeit im Kloster in Rikon tätig gewesen war.

An einer Veranstaltung mit dem Dalai Lama wurde mir klar: Das ist es!





Wann wurdest du tibetisch-buddhistische Nonne?

2009 teilte ich Lama Lodrö Rinpoche mit, dass ich mich gerne ordinieren lassen würde.

Wie muss man sich das Ordinieren vorstellen?

Im Vordergrund steht der Entschluss, sich ganz dem spirituellen Weg zu widmen, um in die tibetisch-buddhistische Wissenschaft und Praxis einzutauchen. Dieser Entschluss wird vor dem Lama und der Gemeinschaft der Ordinierten beteuert.

Wie reagierte der Lama auf deinen Wunsch?

Sehr positiv, und er stand mir mit wertvollen Anweisungen zur Seite. Er gab mir den Namen Namgyäl Chökyi. Übersetzt bedeutet der Name: die im Buddha-Dharma siegreich und glücklich Weilende. Seither ist es für mich eine grosse Freude, von ihm in die tibetischen Weisheiten bzw. in diese einzigartige Wissenschaft eingeführt zu werden.

- ↑ **Schöne Aussicht.** Namgyäl Chökyi auf dem Balkon von Ganden Chökhör in Graubünden.
- ☞ **Altes Haus.** Das Dharma- und Meditationszentrum ist über hundert Jahre alt.
- ☞ **Weiser Besuch.** Khandro La, das Orakel des Dalai Lama, besucht europäische Nonnen.
- ↓ **Raum der Andacht.** Der kleine Tempel von Ganden Chökhör.

Warum bist du nicht christliche Nonne geworden?

Die Erklärungen, die ich über die Jahre zum Christentum erhalten habe, haben mich nicht überzeugt. Natürlich gibt es im Christentum ausserordentliche Schätze, wie zum Beispiel das Mitgefühl.

Was sagt dir denn beim Buddhismus besonders zu?

Die ganze buddhistische Wissenschaft mit ihren Weisheiten und Erfahrungen, die aus vielen Teilen, wie zum Beispiel Philosophie, Logik, Psychologie und Ethik, besteht.

Der Buddhismus macht dir bewusst, dass innerer Frieden mit geistiger Ruhe verbunden ist. Doch wie erreiche ich sie? Weder durch Gebete noch durch körperliche Übungen oder dem Ansammeln von Wissen. Es ist ein Weg der Analyse und der Selbsterforschung. Ein bisschen wie in einem Labor. Das fasziniert mich.

Es gibt zwei Hauptrichtungen im Buddhismus: den Theravada-Buddhismus, der vor allem in Südostasien und Sri Lanka praktiziert wird, und den tibetischen Mahayana-Buddhismus. Was sind die Hauptunterschiede?

Beim Theravada-Buddhismus liegt der Fokus auf dem einzelnen Menschen, der sich aus dem Leiden befreien möchte. Beim Mahayana-Buddhismus geht es neben der eigenen Befreiung auch um die Befreiung aller fühlenden Wesen aus dem leidvollen Dasein.

Muss denn das Leben zwingend leidvoll sein?

Nun, der Mangel an geistigem Frieden und die Unzufriedenheit entstehen dadurch, dass wir eine äusserst selbstbezogene Motivation haben. Wenn wir nur an uns selbst denken, wird der Geist eng, und schon ein kleines Problem erscheint uns riesig gross, wir verlieren die Balance. Wenn wir jedoch auch an andere Lebewesen denken, wird der Geist offen und weiter, und ein Problem erscheint uns nicht mehr so bedeutsam. Es gibt also einen grossen Unterschied in der Qualität der Wahrnehmung und Empfindung: Betrachten wir eine Situation nur aus unserer eigenen Perspektive oder aus der Perspektive aller Wesen?

Könntest du dein Leben als buddhistische Nonne auch in einer Wohnung in der Stadt führen, oder musst du Teil einer klösterlichen Gemeinschaft sein?

Grundsätzlich bin ich frei, auch als Nonne überall zu leben. In einer Stadt bin ich abgelenkt, das Leben um mich herum absorbiert mich, und das braucht viel Kraft. Als Nonne brauche ich Ruhe. Vor allem, da mein Geist noch nicht genug trainiert ist.

Später, wenn ich weiter bin, kann ich vielleicht überall leben. Im Moment brauche ich





einen Rückzug. Deshalb habe ich mich entschlossen, meinen Geist in einem eher geschützten Rahmen zu schulen. Da es in der Schweiz noch kein tibetisches Kloster für Frauen gibt, bin ich in Ganden Chökhör sehr wohl.

Was entgegnest du Leuten, die sagen, dass ein solcher Rückzug eine Flucht aus dem Alltag sei? Dass sich das wahre Leben draussen abspiele und man sich diesem Leben stellen sollte?

Ich drehe den Spieß um. Denn wenn ich Menschen beobachte, stelle ich fest, dass sie ständig irgendwelchen Aktivitäten nachgehen, immer etwas unternehmen oder ihren Geist berieseln lassen. Diese Ruhe- und Rastlosigkeit ist auch eine Art Flucht, obwohl die Leute «mitten im Leben» stehen. Ist es wohl eine Flucht vor sich selbst? Viele nehmen die Aussenwelt als Orientierungspunkt. Sie versuchen, zu funktionieren, auszuführen, dem Aussen zu entsprechen. Es ist, als würde dieser Alltag mit seinen Vorgaben den Menschen hindern, das eigene geistige Potenzial, die innere Welt zu erforschen.

Die Nonnen und Mönche in den Klöstern werden doch aber mit den Schwierigkeiten des Alltags gar nicht konfrontiert.

Ich kann nur von meinen Erfahrungen berichten. Ich wohne in einem kleinen Zimmer, habe sehr wenig private Rückzugsmöglichkeiten. Viele Leute gehen in diesem Haus ein und aus. Es ist ein sehr altes Haus mit viel Charme und knarrenden Holzböden. Was hier passiert, ist ein Abbild der Welt um uns herum. Eine Art Mikrowelt im Fluss der Zwischenmenschlichkeit.

Als Nonne habe ich mich bewusst von materiellen und monetären Werten distanziert. Selbstverständlich gehe ich den gesellschaftlichen, sozialen Auflagen wie dem Berappen von Steuern, Krankenkasse, Telefonrechnung usw. nach – so wie andere Bürger auch. Im tibetischen Buddhismus ist es Tradition, dass die Ordinierten selbst oder dank der Unterstützung von Spendern für ihre Spesen aufkommen.

Wie sieht es denn mit Kultur, Kino- oder Theaterbesuchen aus? Oder gehst du manchmal in ein gutes Restaurant?

Nein, das mache ich nicht. Es fehlt mir nicht. Die Frage ist immer: Was ist die Motivation für eine Aktivität? Ist es nur Ablenkung, sehe ich keinen Sinn, daran teilzunehmen.

Du hast viele Jahre lang ein weltliches Leben gelebt.

Ja natürlich. Ich habe mich «vergnügt», hatte Partnerschaften, habe Fleisch gegessen und Alkohol getrunken. Wie jeder Mensch war ich auf der Suche nach Glück. Nur dass ich mehr oder weniger schnell verstanden habe, dass dieses äussere Glück ein äusserst kurzfristiges ist, welches sich schnell in Leiden verwandeln kann.

Vermisst du es nicht, einen festen Lebenspartner zu haben?

Ich fühle mich mit vielen Lebewesen verbunden und muss mich nicht auf eine bestimmte Person fixieren. Mitgefühl und liebende Güte sind erfüllender.

Wie sieht dein Tagesablauf aus?

Mein Lehrer gibt mir keine konkreten Anweisungen, sondern fördert die Eigenverantwortung. Ziel ist es, den Tag in Gleichmut zu leben und am Abend, wenn ich ins Bett gehe, auf einen mit guten Taten erfüllten Tag zurückzublicken.

Ich wache zwischen 05.00 und 05.30 Uhr auf, versorge zwei Katzen, gehe in den Tempel, mache dort verschiedene

Arbeiten und beginne dann mit der Meditation. Das geht bis etwa 09.00 Uhr, dann frühstücke ich. Nachher widme ich mich der buddhistischen Wissenschaft. Um 12.00 Uhr nehme ich das Mittagessen ein. Nach dieser Mahlzeit esse ich nichts mehr bis zum nächsten Morgen. Am Nachmittag erledige ich verschiedene Arbeiten im Haus. Am Abend meditiere ich wiederum über längere Zeit.

Ganden Chökhör wird auch von Personen mit gesundheitlichen Schwierigkeiten aufgesucht. Aber auch von solchen, die einfach am Suchen nach innerer Ruhe sind. Alle diese Menschen möchten etwas vom tibetischen Buddhismus erfahren, um sich zu regenerieren. Manche besuchen das stille Sit-

☛ **Lama Lodrö Rinpoche.** Der spirituelle Leiter von Ganden Chökhör.

↑ **Pilgerreise.** Zu Fuss unterwegs in Tibet.

➤ **Mount Kailash.** Namgyäl Chökyi vor dem heiligen Berg.

zen, finden Ruhe in der Natur, führen Gespräche mit den Gelehrten, studieren und meditieren. Ich helfe überall mit und trage zum guten Gelingen bei.

Es ist eine überschaubare, idyllische Welt hier mitten in den Bergen. Hast du manchmal das Bedürfnis, aufzubrechen und die weite Welt hinter dem Horizont zu entdecken?

Ich bin auch schon herumgereist, war zum Beispiel in Nepal und Tibet. Auch in Europa bin ich ab und zu unterwegs. Ich kann mich jederzeit von Ganden Chökhör entfernen, wenn ich will, denn ich bin ja hier nicht eingesperrt. Ich selbst muss die Verantwortung für mein Tun übernehmen. Bevor ich eine längere Reise antrete, spreche ich mit Lama Lodrö Rinpoche und erzähle ihm von meinen Plänen. Er fragt mich dann immer nach meiner Motivation. Das zwingt mich, über die wahre Absicht einer Reise nachzudenken.

Gerne würde ich wieder einmal nach Nepal oder Indien reisen, um dort eine Zeit lang in einer abgelegenen Klausurhütte zu praktizieren.

Ich kann jederzeit weg von Ganden Chökhör, bin hier nicht eingesperrt.

Was hast du in Tibet gemacht?

Ich machte eine Pilgerreise zum Manasarovarsee und zum Mount Kailash und umrundete den See und den Berg zu Fuss. Diese dreiwöchige Wanderung von zirka 250 Kilometern auf 4500 bis 5600 Meter Höhe war eine körperliche und geistige Herausforderung. Ich empfand die Wanderung als Meditation und Training fürs Leben: Schritt um Schritt vorwärtskommen, um selbst zu erfahren, dass der Körper viel mehr Energie hat, wenn der Geist nicht mit Problemen belastet ist. Diese Reise hatte auch noch eine andere Bedeutung für mich: Ich wollte sie dem guten Gelingen Ganden Chökhörs widmen, das einige Zeit später eröffnet wurde.



Als Nonne passt du dich äusserlich den buddhistischen Gepflogenheiten an.

Die rote Robe trage ich fast immer. Nur bei der Einreise nach Tibet musste ich mich als normale Touristin kleiden, sonst hätte ich nicht einreisen können.

Die Haare trage ich kurz wie alle Nonnen und Mönche. Das ist ein Zeichen dafür, dass man nicht an der Haartracht und der äusseren Schönheit hängt.

Dein Lehrer ist ein Spezialist in der Chöd-Praxis. Was versteht man darunter?

Chöd ist ein lebendiges buddhistisches Erbe. Begründet wurde die Praxis vor bald tausend Jahren im alten Tibet, aber ihre Gültigkeit hat sie auch heute noch. Chöd bedeutet «abschneiden». Abgeschnitten wird das Greifen nach dem Selbst, das uns hindert, tiefgründige Einsicht zu erlangen. Durch die Überwindung des egoistischen, gewohnheitsmässigen Denkens und Verhaltens kann sich die natürliche Offenheit, Klarheit und Feinfühligkeit unseres Geistes manifestieren.

Wie lernt man das?

Man muss verstehen, wie der Geist bzw. das Bewusstsein funktionieren. In Belehrungen wird dieses Wissen von Lama Lodrö Rinpoche weitergegeben und dann Schritt für Schritt integriert.

Bei der Praxis wird darüber meditiert und auch gesungen, denn singen berührt. Die Praxis führt man oft alleine, draussen in der Natur durch. Eine Bergspitze mit tiefem Abgrund ist ein Praxisort, der mir helfen kann, mit Widerständen und Ängsten, mit dem Anhaften am Selbst umzugehen.

Was soll die Chöd-Praxis bewirken?

Sie ist Teil eines ständigen Weiterkommens, um das Leben sinnvoll, ethisch, genügsam und glücklich führen zu können. Chöd zu praktizieren, bedeutet, sich auf dem selbstlosen Weg der Weisheit anzunähern.

Was ist dein persönliches Ziel im Leben?

Ich bin im Moment einfach sehr froh, dass ich das Glück habe, in Kontakt mit diesen alten Weisheiten Tibets zu sein. Mein Lehrer ist jetzt 70-jährig und einer der namhaften Gelehrten Tibets. Ganden Chökhör ist ein wunderbarer Ort, um das Dharma zu studieren und zu praktizieren. Irgendwann

würde ich gerne in einer tibetisch-buddhistischen Nonnengemeinschaft im europäischen Raum leben.

In der Schweiz gibt es kein buddhistisches Frauenkloster?

Nein, leider nicht. Das Kloster in Rikon ist nur für Männer. Schade, denn ich bin immer wieder überrascht, dass es zahlreiche, auch junge Frauen gibt, die so etwas suchen. Der Wunsch nach Rückzug, nach Erkenntnis und Beantwortung von Sinnfragen wird in unserer Gesellschaft immer grösser.

Glaubst du, dass sich die Menschen so stark zum Buddhismus hingezogen fühlen, weil diese Lehre offener ist und weniger Dogmas kennt als die Religionen?

Beim Buddhismus geht es vor allem um die Geistesschulung und die Selbstlosigkeit. Das spricht die Menschen an. Es gibt, wie überall, Lehrer, die dogmatischer sind als andere. Es ist deshalb sehr wichtig, dass man selbst überprüft, ob der Lehrer über die notwendigen Qualitäten verfügt. Gute Lehrende haben eine über 20-jährige Ausbildung in einer Klosteruniversität absolviert und lange Einzelklausuren hinter sich. Sie haben keinerlei Absicht, irgendjemanden nicht optimal zu begleiten.

Es gibt also auch schwarze Schafe?

Ja, leider gibt es auch im tibetischen Buddhismus Lamas, die gemerkt haben, dass der Buddhismus im Westen auf Interesse stösst und damit Geld zu machen ist. Da muss man einfach den gesunden Verstand einsetzen. Der Dalai Lama empfiehlt, zehn bis zwölf Jahre zu warten, bevor man sich für einen Lehrer entscheidet.

Ist Ganden Chökhör offen für alle Besucher?

Das Zentrum soll ein Platz für Menschen aus der ganzen Welt sein, die in Kontakt mit Lama Lodrö Rinpoches Belehrungen kommen möchten. Es kommen aber auch andere Gelehrte der tibetisch-buddhistischen Wissenschaft hierher. Übers Jahr werden immer wieder verschiedene Kurse, Seminare und Meditationen angeboten. Das Haus steht auch für Gruppen- oder Einzelklausuren offen. Allen Aktivitäten liegen die vier Hauptthemen zugrunde: Philosophie, Ethik, Achtsamkeit/Konzentration und Meditation. Im über hundertjährigen Haus im Jugend- und Berghausstil können etwa 40 Personen übernachten und essen.

Die Welt scheint im Moment stark im Umbruch. Wie beurteilst du ihren Zustand?

Turbulenzen hat es schon immer gegeben. Es ist aber sicher so, dass im Moment sehr viele Werte in der Gesellschaft hinterfragt werden. Einst als sicher erachtete Institutionen verschwinden. Unethische Handlungen kommen ans Tageslicht. Man muss jedoch auch berücksichtigen, dass in unserer schnellen und offenen Medienwelt im Westen sehr rasch und umfassend über alles berichtet wird. Die Frage bleibt, ob diese Überinformation den Menschen nicht in eine Dumpfheit stürzt. So, dass er nur noch passiv «hinschaut».

Ich merke immer mehr, dass viele Menschen ihr geistiges Potenzial nicht bewusst wahrnehmen. Der Geist ist vom Alltag und vom beruflichen Engagement zugeschüttet. Das Potenzial der inneren Welt verkümmert, und wichtige Fragen bleiben unbeantwortet.

GANDEN CHÖKHÖR

Das Waldhotel Pradaschier liegt auf 1380 Meter, hoch über Churwalden, in Graubünden. Das über hundertjährige Haus dient seit 2010 als Dharma- und Meditationszentrum zur Förderung der tibetisch-buddhistischen Kultur.

Um das kulturelle Erbe, das der Lama Lodrö Rinpoche in Form von Texten, Ritualgegenständen und Thankas gesammelt hat, als Einheit zu bewahren, wurde die Stiftung «Bhikshu Mati» gegründet. Im Auftrag dieser Stiftung betreibt der Verein Ganden Chökhör das Zentrums als Hotel, Begegnungs-, Kurs- und Meditationszentrum mit einem kleinen Tempel.

Lama Lodrö Rinpoche, der spirituelle Leiter des Zentrums, wurde 1942 in Osttibet geboren. Er ist der fünfte Tulku (Wiedergeburt) einer Linie von Meistern, die sich vor allem dem Studium und der Praxis des Chöd, einer tibetisch-buddhistischen Meditationspraxis, widmen. Er erhielt eine traditionelle Mönchsausbildung und wurde sorgfältig auf seine Aufgabe als spiritueller Lehrer vorbereitet. Mit sieben Jahren erhielt der kleine Mönch die Chöd-Einweihung. Nach seiner Flucht aus Tibet erhielt er 1962 von seinem Hauptlehrer die volle Mönchsordination. 1967 wurde er vom Dalai Lama in die Schweiz gesandt, um beim Aufbau des ersten Klosters in Europa zu helfen. 34 Jahre lang lebte er im Kloster Rikon und wurde zu einem wichtigen Vermittler zwischen West und Ost. 1987 nahm er die schweizerische Staatsbürgerschaft an. Im Jahr 2000 gründete Lama

Lodrö Rinpoche gemeinsam mit westlichen Schülerinnen und Schülern das Zentrum Samdup Dölma Ling in Erlenbach am Zürichsee. Im Oktober 2010 eröffnete er das Zentrum Ganden Chökhör.

www.ganden.ch

www.dalailama2013.ch

facebook: European Dakini Institut

