



*“Als würde ich ein Fenster öffnen
und einen reinen, erfrischenden Wind
durch mein Wesen wehen lassen.”*

— Joanna Macy

die ersten *freien* Frauen

Von den frühen buddhistischen Nonnen
inspirierte Gedichte

*eine uralte Gedichtsammlung
neu interpretiert*

Matty Weingast

Vorwort von Bhikkhuni Anandabodhi

*Die ersten
freien Frauen*

von den frühen buddhistischen Nonnen
inspirierte Gedichte

Matty Weingast

VORWORT VON

Bhikkhuni Anandabodhi

Originaltitel: *The First Free Women*

© 2021 Matty Weingast

erschienen bei Shambhala Publications, Boulder, Colorado, USA

Alle Rechte vorbehalten

Copyright der deutschen Ausgabe: © 2022 Matty Weingast

Übersetzung: Sabrina Reiniger mit Santacitta Bhikkhuni

Umschlaggestaltung: Ena Kirchner mit Zeichnungen von

Gayan Chanuka Vidanapathirana

Gestaltung und Satz: Sabrina Reiniger

Lektorat: Karin Cencig

Druck und Vertrieb im Auftrag der Übersetzerinnen:

Buchschmiede von Dataform Media GmbH, Wien

www.buchschmiede.at

ISBN:

978-3-99139-207-1 (Paperback)



Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort von Bhikkhuni Anandabodhi 7

Kurze Vorbemerkung 15

Einführung 20

DIE GEDICHTE 23

Danksagungen 148

*Verzeichnis der Gedichte
(nach Titel sortiert)* 149

*Verzeichnis der Gedichte
(nach der ersten Zeile sortiert)* 152

VORWORT

Die Gedichte, die Sie gerade in Ihren Händen halten, sind wie Juwelen für mich. Sie erinnern uns an unser größtes Potential – unser Potential frei zu sein.

In dem Jahr seit der Veröffentlichung dieses Buchs haben diese Gedichte viele Herzen berührt. Bei einigen haben sie zu neuer Klarheit und Einsicht geführt, während andere auf ihrem Weg ermutigt wurden, da die Gedichte ihre tiefsten Absichten ansprachen.

Andere hingegen haben dieses Werk als verletzend empfunden und befürchtet, dass die Originaltexte der *Therigatha* (Verse der älteren Nonnen) verloren gehen könnten, wenn Mattys intuitive Interpretationen in die Welt hinausgehen. Einige sind der Meinung, dass sich diese Gedichte zu weit von den Originalen entfernen und nicht mit den alten Texten, die sie ursprünglich inspiriert haben, in Verbindung gebracht werden sollten. Hat überhaupt jemand das Recht, an diesen heiligen Texte herumzupfuschen? Das ist eine berechtigte Frage.

Für diejenigen, die auf der Suche nach einer wörtlichen Übersetzung der *Therigatha* sind, finden sich mehrere Übersetzer, die in der kurzen Vorbemerkung am Anfang dieses Buches erwähnt werden. Weitere Recherchen im Internet können Sie zu den Ursprungstexten in Pali, zu Anleitungen zum Lesen von Pali-Texten sowie zu Übersetzungen und Kommentaren in verschiedenen Sprachen führen.

Dieser Gedichtband entspringt einem offenen und intuitiven Herzen. Für mich sind diese Gedichte heilig. Sie haben die Qualität einer Übertragung.

Sie traten zum ersten Mal am Ende eines einmonatigen Retreats in mein Leben. Matty, der ebenfalls an diesem Retreat teilnahm, erwähnte mir gegenüber mit einer gewissen Beklemmung, dass er an einer Wiedergabe der *Therigatha* gearbeitet hatte. Nach den wenigen Worten, die er mit mir teilte, hatte ich das Gefühl, dass dies etwas ganz anderes sein würde als alles, was ich bisher gelesen hatte.

Als ich diese noch unvollendeten Gedichte las, durchlief mich immer wieder ein Schauer. Einige der Gedichte berührten mein Herz, andere rüttelten mich auf, und einige enthüllten Lehren, die ich vorher nicht so klar gesehen hatte.

Ich hatte lange auf eine Version der *Therigatha* gewartet, die mein Herz direkt ansprechen würde. Es gibt mehrere englische Übersetzungen, aber die meisten wurden von Gelehrten angefertigt, die diese Gedichte, die von erleuchteten Frauen vor 2.600 Jahren verfasst wurden, aus einer gewissen Distanz heraus behandeln. Diese akademischen Übersetzungen der *Therigatha* mögen zwar wortwörtlich korrekt sein, und mit etwas Mühe kann man die inspirierende Lehre finden, aber mir persönlich fehlt die Qualität der Übertragung und so bleiben sie Worte, die vor langer Zeit gesprochen wurden und nun staubig und trocken sind.

Beim Lesen dieser neuen Interpretation, beim Spüren meiner intuitiven Reaktion und beim Erleben des Gefühls von Klarheit und Verbundenheit, das sich dabei einstellte, wurde mir klar, dass Matty diese Gedichte weit über das hinaus gebracht hatte, was ich mir erhofft hatte.

Manchmal war es ein Kampf, meinen Weg als buddhistische Nonne zu gehen. Ich habe sowohl die Unterstützung als auch die Vorbildfunktion vermisst, die Ältere geben können. Ein Großteil unserer Geschichte und des Erbes, das wir durch den Pali-Kanon erhalten, kann ziemlich hart sein.

Nonnen werden oft als Problem dargestellt, einfach nur, weil wir unserem Bestreben, uns ganz dem Pfad des Erwachens hinzugeben, folgen. Es ist eine Herausforderung, wenn eine von Herzen kommende Absicht innerhalb der Gemeinschaft, der man angehört, auf Widerstand stößt. Und das nur aufgrund des Körpers, den man hat.

Es gab Zeiten, in denen die Herausforderungen und Missverständnisse unüberwindlich schienen. Eine Zeit lang wurden alle Nonnen in der Gemeinschaft, in der ich lebte, öffentlich ermahnt, dass wir die Lehren nicht verstünden, dass wir uns zu sehr mit unserem Geschlecht identifizierten und nicht dankbar genug seien. Während meiner Meditation spürte ich die Auswirkungen, während ich gleichzeitig fest mit meiner klaren Absicht verbunden blieb, für das Erwachen zu praktizieren.

Die Dissonanz zwischen meinem inneren Erleben und den äußeren Herausforderungen zu ertragen, wurde zu einem alchemistischen Prozess. In diesem intensiven Feuer wurden die geistigen Qualitäten geschärft und gestärkt. Eine Zeit lang war ich in der Lage, diese Erfahrung als ein Werkzeug zur Transformation zu nutzen. Aber irgendwann muss man seine innere Wahrheit mit

der äußeren Umgebung in Einklang bringen – und weitergehen.

In den letzten dreißig Jahren hat sich weltweit eine Wiederbelebung des Theravada-Bhikkhuni-Ordens entwickelt. Langsam aber sicher eröffnet sich für Frauen wieder die Möglichkeit, die volle Ordination zu erhalten. Es ist ein natürliches Wiederauftauchen dessen, was so lange unterdrückt wurde – ein Geburtsrecht, das nun endlich wieder eingefordert werden kann.

Nach und nach decken Wissenschaftler eine weniger vorurteilsbehaftete Geschichte dieser mutigen Frauen auf. Wissenschaftliche Arbeit und wörtliche Übersetzungen sind unverzichtbar, aber wir brauchen auch Übertragungen aus dem Herzen, die uns in der heutigen Zeit direkt ansprechen können. *Die ersten freien Frauen* stellt eine Verbindung zu den Gründerinnen und Stammhalterinnen dieses Ordens her. Diese Übertragungen machen die Stimmen unserer erleuchteten Vormütter erfahrbar, von Frauen aus allen Lebensbereichen, die den Weg in die Freiheit gefunden haben. Ich kann sie hören. Ich kann sie fühlen. Sie sind lebendig geworden.

Seit fünfundzwanzig Jahren lebe ich als Nonne und hatte immer das Gefühl, dass ich der Welt das

Gute, das Inspirierende und das Schöne zeigen sollte. Um das zu tun, muss ich manchmal Teile, die nicht so schön oder inspirierend sind, wegschieben oder ausklammern. Ich habe das Gefühl, dass meine spirituelle Praxis eine neue Ebene erreicht hat, seit ich mich mit diesen Gedichten beschäftige – wegen der Freude, die sie mir bereiten und weil sie zu einer Ganzheitlichkeit einladen, die ich vorher nie wirklich zulassen konnte.

Diese Gedichte stellen so viele verschiedene Arten von Frauen vor – Prinzessinnen und Prostituierte, junge Liebende und Ehefrauen in arrangierten Ehen, Mütter von vielen und Mütter, deren einzige Kinder starben, Frauen, die schnell zur Einsicht gelangten, und Frauen, die jahrelang kämpfen mussten, bis sie eines Tages endlich einen Durchbruch hatten.

Irgendwie haben sie alle den Weg gefunden. Sie alle verwirklichten das Erwachen.

Für mich waren diese Gedichte eine Einladung, die verborgenen Winkel und die verletzten Anteile ans Licht zu bringen, die verwirrten Anteile und die wütenden Anteile, all die Anteile, die beiseite geschoben wurden. Denn nur, wenn wir alles mit auf den Weg nehmen, kann der Weg uns wirklich

verwandeln. Höchstwahrscheinlich wird es manchmal chaotisch sein. Es wird nicht immer so aussehen, wie wir denken, dass es aussehen sollte. Aber wenn wir den Mut haben, Licht an diese verlassenen Orte zu bringen und alles, was wir dort finden, willkommen zu heißen –

dann
werdet ihr
das wahre Willkommen erfahren,
das die Essenz
des Weges
ist.

Mögen diese Gedichte Ihnen Freude, Einsicht, Inspiration und Orientierung auf Ihrem Weg schenken, so wie sie es für mich getan haben.

Bhikkhuni Anandabodhi
Februar 2021

EINE KURZE VORBEMERKUNG

Alles begann vor ein paar Wintern, als ich in der Hütte eines Freundes im Süden von Vermont übernachtete.

Eines Morgens gönnte ich mir eine Pause von meinem strikten Schneebeobachtungsprogramm und las die *Therigatha* – sowohl im Original auf Pali (ein Cousin des Sanskrit) als auch in einer englischen Übersetzung, die ich dabei hatte. Ohne wirklich darüber nachzudenken, begann ich mit einigen der Zeilen zu spielen.

Nach einer Weile schaute ich nach unten, und da lag ein Rohentwurf von Dantikas Gedicht. Ich erinnere mich, dass ich ihn eine Weile anstarrte und mich wunderte. Dann schaute ich wieder dem fallenden Schnee zu.

In jenem Februar habe ich in der Hütte meines Freundes noch einige weitere Gedichte aus den *Therigatha* verfasst. Aber ich war mir nicht sicher, ob ich weitermachen würde.

Irgendwie hatte es mich aber gepackt.

Zunächst hatte ich die etwas vage Absicht, eine zugängliche, jedoch mehr oder weniger wortgetreue Übersetzung anzufertigen. Vira ergriff als erste die Flucht. Andere folgten bald.

Viele der Gedichte in diesem Buch ähneln den Originalen, mit mehr oder weniger starken Veränderungen. Andere sind eher wie Variationen einer klassischen Melodie.

Da es sich nicht um eine wortwörtliche Übersetzung handelt, habe ich mich gefragt, wie ich sie nennen soll. Ist es eine *Adaption*? Eine *Interpretation*? Sind es *Wiedergaben*? Wurden sie von den Gedichten der *Therigatha* inspiriert?

Ich bin mir immer noch nicht sicher. Es handelt sich weder um wörtliche Übersetzungen, noch sind es ganz eigenständige Gedichte. Sie existieren irgendwo im Raum zwischen den Kategorien.

Im Laufe der Monate versuchte ich mehr und mehr, mich von einer bestimmten Vorstellung zu lösen, was dieses Buch sein oder nicht sein sollte. In solchen Momenten können seltsame Dinge passieren. Ein einziges Bild kann sich in jede

Richtung entwickeln. Eine einzige Zeile aus dem ursprünglichen Text kann sich in mehrere verwandeln. Und mehrere Zeilen können sich in ein einziges Wort verwandeln. Die Absicht war immer, zu versuchen, die in jedem Gedicht enthaltene spezifische Anweisung aus den *Therigatha* herauszuhören und ein Gedicht darum herum entstehen zu lassen, das sich der Bilder und Formulierungen des Originaltextes bedient.

In allen Fällen habe ich mit den originalen Pali-Texten gearbeitet und alle verfügbaren englischen Übersetzungen konsultiert. Zur Vereinfachung für Lesende, die mit Pali nicht vertraut sind, wurden alle Namen phonetisch buchstabiert. Für diejenigen, die an einer traditionelleren Übersetzung interessiert sind, empfehle ich die Übersetzungen von Susan Murcott, Charles Hallisey, K. R. Norman und Bhante Sujato.

Auf den ersten Blick erscheinen die *Therigatha* als eine Ansammlung von weitgehend unkomplizierten, in sich geschlossenen Strukturen. Bei näherer Betrachtung entdeckt man jedoch eine Vielzahl von geheimen Räumen und versteckten Gängen, von denen einige immer tiefer reichen, je weiter man geht. Ich bin sicher, dass ich nie auf dem Grund angekommen bin. Und ich hoffe, dass andere mit diesen Gedichten weiterarbeiten und in

ihnen Tiefen und Welten finden, die ich nicht finden konnte.

Es überrascht nicht, dass am häufigsten die Frage gestellt wird, warum ich als Mann mich mit den Versen der ersten buddhistischen Nonnen auseinandergesetzt habe. Viele haben gefragt, wie das Projekt entstanden ist, was meine Absichten waren und warum ich nicht stattdessen mit der parallelen Gedichtsammlung der ersten buddhistischen Mönche gearbeitet habe. Am Ende kann ich es vielleicht am besten so ausdrücken: Ich hatte nie die Absicht, irgendetwas zu übersetzen, sondern die Stimmen dieser Frauen sprachen zu mir und bewegten mich tief.

Unabhängig davon, was dieses Buch ist oder nicht ist, kann ich sagen, dass die Arbeit an diesen Gedichten die glücklichste und erfüllteste Zeit meines Lebens war. Sie haben mein Verhältnis zum spirituellen Weg verändert und mir Einblicke in seine wahre Tragweite gegeben. Die Zeit, die ich mit diesen Gedichten verbracht habe, hat mich zu einem besseren Menschen gemacht. Sie haben nicht nur meine Meditationspraxis unterstützt und geleitet, sondern mein ganzes Leben.

Ich hoffe aufrichtig, dass diese Gedichte Ihr Herz berühren, so wie sie meines berührt haben. Und

ich hoffe sogar, dass diese Gedichte Ihr Leben verändern werden, so wie sie mein Leben verändert haben.

Dieses Buch ist den mutigen Frauen gewidmet, welche die *Sangha* der buddhistischen Nonnen ins Leben riefen, die allen Widrigkeiten zum Trotz bis heute floriert – sowie all den Frauen aus allen Traditionen, die weiterhin Roben anlegen, in der einen oder anderen Form, und den Weg des Erwachens gehen.

Der Weg muss für alle da sein.

Wollen wir nicht alle frei sein?

Matty Weingast

EINFÜHRUNG

Die *Therigatha* (*Verse der älteren Nonnen*) gehören zu den heiligen Texten des frühen Buddhismus und sind die weltweit älteste Sammlung von Frauenliteratur. Diese Sammlung besteht aus 73 Gedichten, die von einigen der ersten buddhistischen Nonnen verfasst wurden – Frauen jeglichen Alters, sozialer Herkunft und Temperaments, die ganz unterschiedliche Wege im Leben genommen hatten.

Jedes Gedicht in diesem Buch ist nach der Nonne benannt, durch die es inspiriert wurde.

Hier findet man einzigartige Schönheiten.

Unvergleichlich Traurige.

Diejenigen, die in tiefste Armut geboren wurden.

Und diejenigen, die aus unbegrenztem Reichtum stammen.

Die desillusionierten Ehefrauen aus arrangierten Ehen.

Und die unsterblich Verliebten.
Junge Frauen, die ihren Körper verkaufen.
Verwaiste oder verlassene Töchter.
Großmütter, die sich ihr Leben lang um andere
gekümmert haben.
Mütter, die ihre Kinder sterben sehen – und sich
fragen, wie sie nur weiterleben können.
Die Kriegerinnen.
Die weisen Frauen.
Die Erdmütter.
Diejenigen, die sich weigern zu tun, was man
ihnen sagt.
Die sich weigern, weiter zu schweigen.
Die sich weigern aufzugeben.

Hier sind alle ihre Stimmen versammelt.

Auch wenn sich diese Gedichte thematisch und vom Ton her unterscheiden, sind sie letztendlich ein Ausdruck von Triumph, weil sie alle auf die echte Möglichkeit des Erwachens hinweisen, die für uns alle zugänglich ist. Diese Frauen vollbrachten viel mehr als nur bewegende Gedichte zu erschaffen – sie veränderten die Welt. Sich den Kopf zu rasieren und die Robe einer Nonne anzulegen war nicht nur ein Zeichen spiritueller Hingabe. Es war ein revolutionärer Akt.

Frauen, die heutzutage Nonnen werden, erfahren immer noch fast überall Benachteiligungen. Buddhistische Nonnen erhalten nicht das gleiche Maß an Respekt und Unterstützung wie Mönche. Noch immer wird die vollständige Ordination für Frauen nicht überall als legitim anerkannt und ist an einigen Orten sogar noch illegal.

Dieses Buch erfordert keinerlei Vorwissen über Buddhismus oder Meditation.

Kommen Sie herein.

Machen Sie es sich bequem.

DIE GEDICHTE

ANYATARA ~ NAME UNBEKANNT

Ruh' still, mein Herz,
umhüllt von diesem
einfachen Gewand,
das du dir selbst genäht hast.

Wie ein Topf voll Kräutersud,
über Nacht gekocht,
was brodelte,
ist nun verdampft.

Was in Flammen stand,
ist völlig zu Asche geworden.

MUTTA ~ FREI

Eines Morgens nach meiner Almosenrunde
blickte ich auf mein Essen – eines von so vielen,
für das ich nicht gearbeitet,
das ich nicht bezahlt,
das ich mir nicht verdient hatte.

Ein Leben voller Schulden,
unmöglich zu begleichen,
bedrängte mich von allen Seiten,
so schwer wie das Meer.

Ich blinzelte
und eine Träne
fiel in
meine Schale.

Was, wenn es sich immer so anfühlt?

So wie der Mond aus dem Meer
emporsteigt,
hob sich eine Handvoll Reis
vom Boden meiner Schale.

Und mein Herz erhob sich mit ihr.

Ich wünschte, ich könnte euch sagen
wie das schmeckte –

dieser erste Bissen
als freie Frau.

PUNNA ~ VOLL

Füll dich
mit
Dharma.

Wenn du
zum Bersten voll
bist
wie der
volle Mond –
brich auf.

Mach die dunkle Nacht zu Licht.

TISSA ~ DIE DRITTE

Was hält dich hier,
in deinem kleinen
Kerker?

Wenn du wirklich
frei sein willst,
mach
jeden
Gedanken
zu einem Gedanken der Freiheit.

Spreng deine Ketten.
Reiß die Mauern nieder.

Und dann geh durch die Welt als freie Frau.

EINE WEITERE TISSA

Finde dein wahres Zuhause auf dem Weg.

Finde den Weg genau hier –
in der Mitte
deines
Herzens.

Wenn du weiter
in der Vergangenheit
und in der Zukunft
suchst,
wirst du
suchen
und
suchen.

Doch dein Suchen wird kein Ende finden.

DHIRA ~ SICH AUF SICH SELBST VERLASSEN

Schau genau hin, mein Herz.

Sieh, wie alle Dinge
entstehen und vergehen –

sogar das,
was die Zeichen auf dieser Seite
in die Silben
und Worte
verwandelt,
die du dir
gerade
lautlos vorsagst.

Wenn du keine Wegweiser
mehr brauchst,
um deinen Weg zu finden,
wirst du erkennen,
dass Bücher und Karten
dich nur ein Stück weit bringen.

Es gibt einen direkten Weg.

VIRA ~ HELDIN

Wahrhaftig stark
unter denen,
die sich
für stark halten.

Wahrhaftig furchtlos
unter denen,
die ihre Furcht
verstecken.

Eine Heldin
unter denen,
die von Helden reden.

Gewichte stemmen,
mit schwächeren Gegnern Streit anfangen
und sich kopfüber in den Kampf stürzen –
lass dich nicht von solchen Äußerlichkeiten täu-
schen.

Eine wahre Heldin
geht den Weg
bis ans Ende.

Und zeigt ihn dann den anderen.

MITTA ~ FREUND

Voller Vertrauen hast du dein Zuhause verlassen
und schnell gelernt, dem Weg zu folgen –
du hast dich allen zum Freund gemacht
und so wurden dir alle zum Freund.

Wenn die ganze Welt dein Freund ist,
wird Angst in dir kein Zuhause finden.

Und wenn du dir deinen Geist zum Freund machst,
wirst du wissen, was Vertrauen
wirklich ist.

Hör gut zu.

Ich bin diesen Weg der Freundschaft
bis ans Ende gegangen
und kann mit absoluter Gewissheit sagen –

er wird dich nach Hause führen.

BHADRA ~ GLÜCKSKIND

Du hast dich immer
für ein Glückskind gehalten,
weil alles so zu laufen schien,
wie du es wolltest.

Jetzt bedeutet Glück etwas anderes:

Einem Weg zu folgen,
der Frieden findet
im Entstehen
und Vergehen
jedes
einzelnen
Moments.

Egal, ob die Dinge
gut laufen
oder nicht.

UPASAMA ~ RUHIG

Wie durchquerst du
die Fluten?

Ruhig
durchquerst du sie –
Schritt für Schritt,
nach Steinen
tastend.

Wie durchquerst
du die Fluten,
mein Herz?

Ruhig
durchquerst du sie –
Schritt für Schritt
oder gar nicht.

EINE WEITERE MUTTA ~ FREI

So fühlt es sich also an –
frei zu sein.

Für immer frei davon,
als Mörser herhalten zu müssen
für den krummen kleinen Stößel
meines buckligen, verlogenen Ehemanns.

Es reicht.

Für meine Mutter.
Für meine Tochter.
Und für alle Töchter,
die ich noch bekommen hätte.

Der Kreislauf endet hier.

DHAMMADINNA ~ DIE SICH VÖLLIG DEM DHARMA
HINGIBT

So lange
dachte ich nur
an das Ende des Flusses.

Dann, eines Morgens,
ließ ich die Ruder sinken,
um den Sonnenaufgang
über den Hügeln im Osten
zu beobachten –

und stellte fest,
dass ich
irgendwie
sanft flussaufwärts trieb.

Glaubt mir.
Das war nicht, was ich erwartet hatte.

VISAKHA ~ VIELE ZWEIGE

Du sagst, du hast zu viel zu tun.

Dass
nie
genug
Zeit
ist.

Kümmere dich,
worum
du dich kümmern musst.

Dann setz dich hin.

Sei ehrlich.

Glaubst du
wirklich,
du wirst
ewig
leben?

SUMANA ~ BLÜHENDER JASMIN

Erkunde
deinen Geist
ohne Pause,
Tag und Nacht.

Wenn du erkennst,
wie jeder Gedanke
genau dort
endet,
wo er
angefangen hat –

dann hat dein Grübeln ein Ende.

UTTARA ~ NORDEN

Mein Leben war stets mühsam und schweißtreibend.

Zuerst lernte ich,
meine Hände unter Kontrolle zu bringen,
dann meinen Mund,
dann meinen Geist.

Als langsam Ruhe einkehrte,
sank ich in die Tiefe,
tiefer,
tiefer –
bis auf den Grund
des Herzens.

Dort grub ich die Wurzel allen Begehrens aus –
und schwamm zurück an die Oberfläche.

Das Wasser war angenehm kühl geworden.
Und auch draußen war alles angenehm kühl.

Als wäre
mein Herz
nach Norden
gereist.

GROSSMUTTER SUMANA

Nach
all den Jahren
in denen ich mich um andere gekümmert habe,
hat dieses
alte Herz
endlich
gelernt,
sich um sich selbst
zu kümmern.

Jede liebevolle Geste
ein weiterer Flicker auf dieser Decke,
die mich jetzt nachts
beim Schlafen wärmt.

DHAMMA ~ DHARMA

Ein weiterer Tag,
im Kreis wandernd,
mit leerer Schale.

Mitten auf der Straße,
auf meinen Stock gestützt,
mein ganzer Körper vor Hunger zitternd –
da verließ mich
meine letzte Kraft.

Als ich
zu Boden
fiel,
erkannte ich:

Ich war der Löffel Reis.

Und die
ganze Welt –
die Schale.

Früher oder später findet die Erkenntnis dich.

SANGHA ~ GEMEINSCHAFT

Als ich das einzige Zuhause verließ, das ich je gekannt hatte,
dachte ich, alles hinter mir gelassen zu haben.

Aber ich trug immer noch schwer
an all den Jahren,
die ich umher gerannt war,
hierhin, dorthin
und sinnlos im Kreis.

Einfach still zu sitzen
hat dieses sinnlose Kreisen
unterbrochen,
weggeweht von diesem zarten Hauch,
der da kommt und geht.

All deine alten Gedanken –
wie Schnee,
der auf warmen
Boden
fällt.

Lehne dich einfach zurück und schau zu.

ABHIRUPANANDA ~ SICH AN SCHÖNHEIT
ERFREUEN

Hast du nicht genug Zeit
damit verbracht,
deine Haare,
deine Kleider
und dein Gesicht
mit den Haaren,
den Gesichtern
und den Kleidern
anderer
zu vergleichen?

Sieh den Körper als das, was er ist.

Wahre Schönheit liegt
im klaren, grenzenlosen Licht
eines Herzens, das nicht vergleicht.

JENTA ~ BEZWINGERIN

Ich habe mich ständig verlaufen,
bis der Buddha eines Tages zu mir sagte:

*Um diesen Weg zu gehen,
brauchst du sieben Freunde:
Achtsamkeit, Neugier,
Mut, Freude,
Ruhe, Sammlung
und Weitblick.*

Seit vielen Jahren sind diese Freunde
und ich nun schon zusammen unterwegs.

Manchmal liefen wir im Kreis.
Manchmal gingen wir einen Umweg.

Es gab Tage, da dachte ich,
ich kann nicht mehr weiter.

Es gab Tage, da dachte ich,
ich bin endgültig gescheitert.

Es macht Angst, sich einer Sache
voll und ganz hinzugeben.

Was, wenn du es nicht schaffst?

Oh, mein Herz.

Du musst diesen Weg nicht alleine gehen.

Übe dich darin,
nur ein kleines
bisschen
sanfter
zu üben.

SUMANGALAS MUTTER

Frei.

Endlich frei davon,
den kleinen Stängel meines Mannes
streicheln zu müssen,
bis er steht.

Seine Befreiung kam schnell –
und mit viel Gestöhne.

Meine
hat ein bisschen länger gedauert –
und kam mit dem Geräusch
eines geraden Bambusrohrs,
das sauber in der Mitte
gespalten wird.

Ich weiß jetzt selbst,
wo wahre Befreiung
herkommt,
und wohin sie führt.

Ein Sitz im Schatten eines Baumes.

ADDHAKASI ~ DER REICHTUM VON KASI

Eine Nacht mit mir
kostete einst mehr
als alles Land
in Kasi.

Was für ein Gefeilsche!
Irgendwann hatte ich es satt,
dass über mich gesprochen wurde,
als sei ich ein Weizenfeld.

Anders als jedes Getreide
bin ich hier zur Reife gelangt,
im Schatten
dieser freundlichen Bäume.

Ein Feld, das keinem Bauern gehört.
Ein Stück Land, das sich selbst freigekauft hat.

CHITTA ~ HERZ

Irgendetwas ließ mich
weiterklettern –
obwohl ich müde,
hungrig
und schwach war.

Und alt.

Auf dem Berggipfel
breitete ich meine Robe
auf einem Felsen zum Trocknen aus,
stellte Schale und Stock ab,
atmete tief durch
und sah mich um.

Es war windig dort oben.

Als ich mich zurücklehnte
an einen großen grauen Felsen,
rutschte die dunkle Last,
die ich unzählige Berge
hinauf und hinunter getragen hatte –

von meinen Schultern
und der Wind trug sie fort.

METTIKA ~ GÜTE

Ich weiß, meine ältere Schwester kam hier vorbei.

Oben auf dem Berg angekommen,
breitete ich meine Robe aus,
wo vielleicht sie
einst ihre ausgebreitet hatte.

Ich stellte meine Schale ab –
und da lag ihr Stock.

Das Gegenstück zu meinem.

Mit beiden Stöcken
ließ ich mich nieder
und lehnte mich
an einen großen
grauen Felsen.

Ich ließ die Stöcke los –
und meine Hände waren leer.

Der Berg hielt mich weiter.

Dann ließ er mich los.

Nun lasse auch ich meinen Stock zurück.
Falls du irgendwann hier vorbeikommst.

EINE WEITERE MITTA ~ FREUND

Meine Mutter sagte immer zu mir:

*Sei ein gutes Mädchen –
dann bekommst du alles,
was du dir jemals gewünscht hast.*

Jetzt esse ich einmal am Tag
und alles, was ich habe,
sind ein rasierter Kopf
und eine Robe.

Es brauchte Kraft.
Es brauchte Mut,
um es für mich auszuprobieren.

Mein jüngeres Ich hätte das nie geglaubt.

Aber heutzutage bin ich gut,
ohne mich fragen zu müssen,
ob es jemand
sieht –
oder nicht.

ABHAYAS MUTTER

Einst lag ich eine Woche mit schlimmem Fieber im Bett.

Mein
kleiner Körper
stank
von Kopf
bis Fuß.

Natürlich
bemerkte ich den Gestank
erst, nachdem mein Fieber
vorbei war.

Nicht, dass
diese kleine Geschichte
unbedingt
etwas mit dir
zu tun hätte.

ABHAYA ~ FURCHTLOS

Dieser Körper,
den du mit dir herumträgst,
ist wie ein kleines Kind –
immer will er etwas.

Über die Jahre
haben sich Körper und Geist
ein bisschen ineinander verheddert,
nicht wahr?

Wenn der eine Hunger hat, isst der andere.
Wenn der eine traurig ist, weint der andere.

Schau genau hin.

Gibt es
ein schmales Tal
wo der eine aufhört –

und der andere
beginnt?

SAMA ~ LIED

Tag und Nacht
schlich ich früher
um mein Kissen herum,
wie ein Hund,
der sich nicht dazu durchringen kann,
sich hinzusetzen.

Heutzutage
sitzen Körper und Geist
einträchtig zusammen,
wie alte Freunde.

*Da wir nirgends ankommen werden,
beschlossen sie schließlich,
Warum setzen wir uns nicht einfach
und versuchen zu entspannen?*

Es gibt viele Wege.

EINE WEITERE SAMA

Nach 25 Jahren auf dem Weg
hatte ich fast alles erlebt –
außer Frieden.

Als ich jung war,
sagte mir meine Mutter,
dass ich wahres Glück
nur in der Ehe finden würde.

Als ich nach all den Jahren an ihre Worte zurück-
dachte,
begann etwas in mir zu beben.

Ich gab mich diesem Beben hin
und sah
all den Schmerz,
den dieses kleine Herz
je erfahren hat.

Und wie unzählige Leben
des Suchens
mich endlich
zum jetzigen Moment
geführt hatten,

den ich voller Freude
heiratete.

Stellt euch vor:

Seitdem leben wir
glücklich zusammen,
ohne einen einzigen Streit.

UTTAMA ~ DIE GROSSE

Jahrelang konnte ich nicht schlafen.

In den meisten Nächten schüttelte ich die Bettdecke ab
und rannte lange durch die Dunkelheit.

Nichts half.

Meine Schwestern.

Wenn schlaflose Nächte
euch in kleine Stücke zu zerreißen drohen,

steht auf und stellt euch dem Tag
wie ein Baum sich der Axt stellt –
wie ein Haupt sich der Klinge beugt –
wie Funken eines sterbenden Feuers
der Dunkelheit entgegen treten –
wie all unsere Knochen einst
sanft zu Boden fallen,
dem Erdreich entgegen.

Wenn ihr steht,
schickt eure Wurzeln nach unten zwischen die
Steine.

Wenn ihr geht,
geht wie ein Skelett, das seinem Grab entgegen-
geht.

Wenn ihr euch niederlegt,
legt euch hin wie eine ausgeblasene Kerze,
die in die Schublade zurückgelegt wird.

Wenn ihr sitzt,
sitzt sehr,
sehr
still.

Meine Schwestern, sitzt, als wärt ihr bereits tot.

Wie kann diese Welt
euch jemals geben, was ihr sucht,
wenn sie so sehr damit beschäftigt ist,
auseinander zu fallen –
genau
wie
ihr?

Schaut genau hin.
Bewegt euch nicht, bis ihr es seht.

EINE WEITERE UTTAMA

*Den ganzen Weg
und alles, was du jemals brauchen wirst,
um ihn zu gehen,
findest du in dir.*

So lehrte mich der Buddha.

Als ich genauer hinsah,
kam mir das ganze Herumrennen
ein wenig albern vor.

Die Dinge ändern sich so schnell –
sobald ich irgendwo ankomme,
bin ich schon eine Andere.

Du bist deine Mutter.
Du bist deine Tochter.

Ein Augenblick
bringt
den nächsten
zur Welt.

Wir werden, was wir tun.

DANTIKA ~ DER ELEFANT

Als ich am Fluss entlang ging,
nachdem ich den ganzen Tag auf dem Geiergipfel
meditiert hatte,
beobachtete ich einen Elefanten,
der mit viel Geplansch das Ufer hinaufstapfte.

Hallo, mein Freund, sagte ein dort wartender
Mann
und kraulte den Elefanten hinter dem Ohr.
Hattest du ein schönes Bad?

Der Elefant streckte sein Bein aus,
der Mann kletterte hoch
und so ritten beide davon –
gemeinsam.

Als ich sah, wie dieses früher so wilde Tier
nun diesem guten Mann
ein Freund und Gefährte geworden war,
setzte ich mich unter den nächsten Baum
und streckte eine sanfte Hand
zu meinem Geist aus.

Wahrlich, das ist der Grund, dachte ich,
weshalb ich in den Wald gekommen bin.

UBBIRI ~ DIE ERDE

Wie viele Tage und Nächte
wanderte ich durch den Wald
und rief deinen Namen?

Jiva, meine Tochter!

Jiva, mein Liebling!

Eines Nachts
fiel ich schließlich
erschöpft zu Boden.

*Ach, mein Herz, hörte ich eine Stimme sagen,
84.000 Töchter namens Jiva
sind gestorben und begraben worden,
hier auf diesem endlosen Friedhof,
den du die Welt nennst.*

Um welche dieser Jivas trauerst du?

Dort auf dem Boden liegend
teilte ich meine Trauer mit diesen 84.000 Müttern.

Und sie teilten ihre Trauer mit mir.

Irgendwie fand ich so Heilung –
nicht von der Trauer,
sondern von der unermesslichen Einsamkeit,
die Trauer mit sich bringt.

Meine Schwestern.
Diejenigen unter euch,
die den größten Verlust durchlitten haben:

Wenn ihr in der Wildnis
eure Trauer herausschreit,
denkt daran,
ab und zu innezuhalten,
um zu lauschen,
ob eine Stimme euch antwortet.

SUKKA ~ DER STERN

Es ist noch nicht so lange her,
dass alle Männer der Stadt
meinen Namen kannten.

Jetzt, da ich einen rasierten Kopf und eine Robe
habe,
beachten sie mich überhaupt nicht mehr.
Sie liegen nur herum und trinken Wein, den gan-
zen Tag.

Wozu klammert ihr euch an eine Flasche?

Wenn die nächste Wasserstelle noch weit entfernt
ist
und die letzte Wasserstelle weit zurück liegt,
kann ich euch beibringen, das zu trinken,
was vom Himmel fällt.

Schaut mich an.

Selbst in der dunkelsten Nacht
kann ich euch zeigen,
wo genügend
Licht ist,

um den Weg
nach Hause
zu finden.

SELA ~ DER FELS

Lange nachdem das Eingangstor
hinter mir zugefallen war,
konnte ich sie immer noch hören:

*Warum redest du so viel über den Tod?
Such dir einen Ehemann, der das Bett mit dir teilt.
Bring Kinder auf die Welt,
damit etwas von dir in ihnen weiterlebt.*

Doch seit ich meinen Tod
zu mir ins Bett geholt habe,
bin ich nicht länger einsam oder fürchte mich im
Dunkeln.

Was bringen wir wirklich in diese Welt?
Was bleibt von uns zurück?

Ein Tor schließt sich –
dann öffnet es sich wieder.

Wo kommt alles her?
Und wo geht es hin?

SOMA ~ GLÜCK

Er sagte:

Wie kann eine Frau,
die sich nur mit Kochen, Putzen und Kinder kriegen auskennt,
das andere Ufer erreichen –
wo doch auf dem Weg dahin unzählige fähige Männer
ertrunken oder umgekehrt sind?

Ich sagte:

Der Geist ist weder männlich noch weiblich.

Wenn er auf das Entstehen und Vergehen
aller Dinge gerichtet wird,
durchdringt er mühelos
diese geballte Dunkelheit.

Im Ernst.

Was sind ein paar Zentimeter Fleisch
im Vergleich zu der grenzenlosen Weite
des befreiten Geistes?

BHADDA KAPILANI

Nach unserer Hochzeit
legten mein Mann und ich gemeinsam die Robe an
und gingen bald getrennte Wege.

Nicht gerade das, was die meisten
unter Flitterwochen verstehen.

Sieht so Liebe aus?

Vielleicht –
wenn du verstehst, was Liebe ist
und was nicht.

Das Eheleben ist nicht einfach.
Gute Zeiten kommen und gehen.

Wahre Liebe wirft keinen Vorhang
über die ganze Welt
und sperrt die Person, die ihr am wichtigsten ist,
auf leerer Bühne ein.

Ist der Geist frei,
erwartet er nicht mehr
von jemandem,
als dieser wirklich geben kann.

EINE WEITERE ANYATARA ~ NAME UNBEKANNT

Ich war noch jung, als ich von Zuhause fortging.
Jahrelang wanderte ich ziellos umher.
Sitzen, gehen und hoffen – das war meine ganze
Übung.

Zuerst war alles neu.
Ich merkte nicht einmal, wie meine Haut runzelig
oder meine Haare grau wurden.

Eines Morgens stand ich dann da –
eine alte Frau.

Was hatte ich erreicht, in all den Jahren auf dem
Weg?

In dieser Nacht schlief ich draußen auf einem Feld
und es regnete.
Ich hatte das Gefühl, genau dort hinzugehören –
unglücklich und allein im Dreck.

Am Morgen
ging ich zum nächsten Kloster
und warf mich nieder.

Eine Nonne nahm sich meiner an
und unterwies mich.
Dieser Körper, dieser Geist, diese Welt.
Wo sie herkommen, wo sie hingehen.
Was sie sind, was sie nicht sind.

In dieser Nacht ging ich wieder zum Meditieren
aufs Feld
und es regnete.
Ich hatte das Gefühl, genau dort hinzugehören –
jeder Regentropfen sagte mir, dass ich zuhause
war.

Macht euch keine Sorgen, meine Schwestern.

Wenn der Weg sein Ende erreicht hat,
werdet ihr es wissen.

VIMALA ~ DIE JUNGFRAU

Meine Mutter brachte mir bei, meine Jugend
für Geld und ein bisschen Machtgefühl zu verkaufen –
so wie sie es von ihrer Mutter gelernt hatte.

An unserer Haustür
hatte ich auf alle Sprüche der vorbeikommenden
Männer
die perfekte Antwort,
lachend strich ich mir verführerisch
über Hals und Brüste.

Eine Jägerin mit bestückter Falle.

Jetzt verbringe ich meine Tage damit,
am Fuß dieses Baums zu sitzen,
mit rasiertem Kopf
und einer Robe.

Die Beine dieses nackten Geistes weit offen,
bereit zu empfangen,
was auch immer kommen mag.

SIHA ~ DIE LÖWIN

Die Leute sagten einst,
dass ich eine solche Schönheit war,
dass man mich kaum anschauen konnte –
wie die Sonne.

Die Sonne erhellt die ganze Welt,
aber sie ist nicht frei.
Sie lebt ihr Leben an der Kette.

Ich nahm ab und wurde immer blasser.
Meine Schwester sagte, ich sähe wie eine Tote
aus.

Als ich schließlich die Robe anlegte,
war meine Familie fast erleichtert.
Vielleicht würde es helfen.

Sieben Jahre wanderte ich umher.
Ich wurde wirklich gut darin, traurig zu sein.

Eines Spätnachmittags
nahm ich einen Strick und ging in den Wald.

Die Sonne ging gerade unter.

Ich konnte die rauen Fasern
an meinem Hals spüren,
als ich meinen Kopf in die Schlinge legte.

Da erkannte ich –
es war nur eine weitere Kette.

Was angelegt wird, kann abgelegt werden.

SUNDARINANDA ~ FREUDE AN DER SCHÖNHEIT

Eines Morgens
nach einer weiteren langen Nacht
hockte ich auf dem Klo
und schaute zu, wie alles herauskam.

Zum ersten Mal sah ich meinen Körper –
nicht nur, wie er aussieht,
sondern was er tut –
das, was einem lieb ist,
in Abfall verwandeln.

Ich stand auf und ging los.

Als die Sonne unterging,
kam ich an einem Friedhof vorbei.

Ihr, meine Schwestern, unter den Blättern.
Wie ich bin, so wart ihr einst.
Wie ihr seid, so werde ich.

Dort schlief ich.
Und dort blieb ich –
ich untersuchte dieses Bündel aus Fleisch und
Knochen

und dachte dabei über die vielen Bündel aus
Fleisch und Knochen nach,
die dort langsam in der Erde verrotteten.

Eines Morgens erkannte ich –
was hinein kommt, muss auch wieder heraus.
Nicht nur im Körper.
Auch im Geist.

Was wirst du in die Welt bringen,
außer dem, was im Klo
hinuntergespült wird?

NANDUTTARA ~ GRÖSSTE FREUDE

Den Großteil meiner Jugend verbrachte ich damit,
von einem Bett ins nächste
zu hüpfen.

Hauptsache, ich bekam ein bisschen Wärme.

Das klappte immer nur so lange,
bis sie irgendwann eifersüchtig wurden,
oder unsympathisch
oder langweilig –
oder ich wurde es.

Dann fand ich neue Freunde,
rasierte meinen Kopf
und fing an, nur noch einmal am Tag zu essen.

In den langen, einsamen Nächten, die folgten,
dachte ich oft daran, wie es sich anfühlte,
ausgiebig warm zu baden, spät ins Bett zu gehen,
lange auszuschlafen
und neben schönen warmen Körpern aufzuwachen.

Eines Nachts,
zitternd auf dem Boden liegend,
begann ich zu weinen.

*Es ist nicht fair.
Egal, was ich mache –
das Andere
sieht immer besser aus.*

Hör zu, mein Herz.
Ich weiß, wie anstrengend es werden kann.

Gib nicht auf –
bis du bereit bist,
wirklich alles aufzugeben.

MITTAKALI ~ FREUNDIN DER DUNKELHEIT

Ich war immer schon klug.

Wenn der Weg etwas taugt,
dachte ich, macht er mich bestimmt
noch klüger.

Eines Nachts, während der Meditation,
beobachtete ich, wie sich
meine Gedanken
um mich herum auftürmten.

Mein Geist baute ein Haus
aus all diesen Gedanken –
und dann richtete er es ein.

Bald war es eine ganze Stadt.
Eine ganze Welt.

Ach, meine schönen, schönen Gedanken.
Wer wird sich um euch kümmern, wenn ich nicht
mehr bin?

Ich könnte weinen, ehrlich.
Ich könnte um euch alle weinen.

Meine Schwestern.
Wollt ihr wirklich frei sein?

Seid ihr bereit,
all eure kostbaren kleinen Häuser
zurückzulassen –
und überall zu Hause zu sein?

Es ist nicht so schwer, wie ihr vielleicht denkt.

Als erstes steht ihr auf.
Dann geht zur Tür hinaus.

SAKULA ~ AUS GUTEM HAUS

Früher gab ich alles dafür,
die perfekte Ehefrau und Mutter zu sein.

Dann hörte ich die Lehre des Buddha.

Ich sah das Entstehen und Vergehen von dem,
was Ehefrau war,
und verabschiedete mich von meinem Mann.
Ich sah das Entstehen und Vergehen von dem,
was Mutter war,
und verabschiedete mich von meinen Kindern.

Was übrig blieb, gab ich dem Weg.

Oh, meine Schwestern.
Ihr musstet nie perfekt sein.

Wenn es etwas an dieser Lehre gibt,
das nach euch ruft,
dann liegt es daran, dass es etwas in euch gibt,
das nach dieser Lehre ruft.

Wann immer ihr soweit seid,
wird der Weg euch aufnehmen –
so wie ihr seid.

SONA ~ DER BAUM

Ich brachte zehn Söhne zur Welt.
Ich dachte, das würde reichen.

Doch als ich nicht mehr schwanger werden
konnte,
verlor ich den Mut.

Kinder bekommen und großziehen war alles,
was ich kannte.

Dann erklärte mir eine Nonne,
wie Wesen in die Welt kommen
aufgrund zahlloser Ursachen und Bedingungen.

Ich blieb bei ihr –
und lernte einen Geist großzuziehen,
der frei von Konzepten ist.

Ja, meine Schwestern.
Die Jahre vergehen.

Bald werden all die kleinen Teile,
aus denen dieser Körper besteht,
sich zu anderen Körpern zusammenfinden.

Erkennt das für euch selbst.
Dann könnt ihr mich fragen, warum ich meinen
Kopf rasiert habe.

BHADDA KUNDALAKESA ~ LOCKIGES HAAR

Früher wanderte ich überallhin,
nur mit meiner Robe,
einem rasierten Kopf
und dem Staub der Straße.

Es hat viel Spaß gemacht –
aber ich hielt immer noch
das Wichtige für unwichtig
und das Unwichtige für wichtig.

Ich weiß schon. Das hört sich hochgestochen an.
Aber kannst du das eine vom anderen unterscheiden?
Wenn ja, wie?

Hier, am Ziel angelangt,
will etwas in mir immer noch zurück
und jedes Stück jeder Straße küssen,
die ich jemals gegangen bin.

Aber es reicht,
einfach danke zu sagen –
und lebe wohl.

PATACHARA ~ WANDERNDE ROBE

Bauern pflügen den Boden, säen aus
und warten.

Ganz von allein
fällt Wasser vom Himmel
und verwandelt Erde in Nahrung.

Nach all den Jahren,
die ich auf dem Boden schlief,
vor Sonnenaufgang aufwachte
und mir jede Mahlzeit erbettelte –
wo ist meine Ernte?

Eines Spätabends
wusch ich meine Füße
nach einem weiteren langen Tag
des Sitzens und Gehens.

Das Wasser
floss
über
meine Füße
und auf
den Boden.

Ich ließ meinen Geist los
und er floss mit dem Wasser bergab –
hin zu meiner kleinen Hütte.

Ich ging hinein,
setzte mich aufs Bett
und senkte den Docht der Lampe ab.

Ganz von allein
ging die Flamme
aus.

PATACHARAS DREISSIG NONNEN

*Bauern nehmen Getreide von der Erde
und Äste von den Bäumen.
Sie brechen das eine mit dem Anderen auf
und was übrig bleibt, ernährt ihre Familien.*

*Ihr seid alle wie unreifes Getreide.
Nehmt euch Zeit zu wachsen.*

*Dann lasst den Boden hinter euch
und lasst euch aus euren harten Hüllen lösen.*

Ich verspreche es euch. Weniger ist mehr.

Das sagte uns Patachara.

Also saßen wir auf dem Boden wie unreifes Getreide.

Wir gaben uns dem Weg hin.
Und der Weg brach uns auf.

Was wir am meisten fürchteten,
erkennen wir nun als das, was es ist.

Wahrer Frieden.
Freiheit.

Das Einzige, was auseinanderbrach,
war die Dunkelheit,
die wir so lange
für unsere ganze Welt hielten.

CHANDA ~ DER MOND

Weißt du noch, als die Seuche in dein Dorf kam?
Du hast als Einzige aus deiner Familie überlebt.

Du warst bloß ein Mädchen.

Jahrelang hast du dir dein Essen erbettelt.
Dann nahm dich eine Nonne auf.

Du hast ihr deine Geschichte erzählt
und sie hielt dich im Arm, während du weintest.
Dann hat sie dir ihre Geschichte erzählt
und du hast mit ihr geweint.

Sie hieß Patachara.

Du bist ihr überallhin gefolgt –
und bald hast du all das hinter dir gelassen,
was sie hinter sich gelassen hatte.

Als du jung warst,
hast du gelernt, was es bedeutet,
völlig allein zu sein.

Jetzt hast du es selbst erfahren.

Diese Freiheit ist etwas
komplett anderes.

DIE FÜNFHUNDERT

Ja.

Auch deine Tochter.

Auf irgendeinem Weg kam sie in diese Welt,
nicht, weil du sie darum gebeten hast.

Auf irgendeinem Weg verließ sie diese Welt,
nicht, weil du es ihr gesagt hast.

Zwischen ihrem Kommen und Gehen
verbrachte sie ein bisschen Zeit hier mit uns allen.

Unglaublich, wo sie schon überall war.

Nächstes Mal ist sie vielleicht eine Löwin
oder ein Gott
oder eine Sklavin
oder die Mutter von jemandem –
deine Mutter.

Dann bist du vielleicht an der Reihe, jung zu sterben,
und sie rennt verzweifelt hinter dir her.

Wenn du wirklich um jemanden weinen willst,
warum weinst du nicht um dich?

Warum weinst du nicht um uns alle?
Wir sind doch alle nur auf der Durchreise.

Fall
auf deine
Knie
und weine.

Lass alles raus.

Und dann steh auf.
Hier beginnt dein Weg.

VASETTHI ~ AUS VASETTHA

Wenn ein Kind stirbt, trauern alle.
Aber die Trauer einer Mutter ist anders.
Nicht echter oder wichtiger.
Nur anders.

So kann ich jetzt darüber reden.
Damals wanderte ich nur ziellos von Ort zu Ort.

Ich weiß nicht, ob ich gegessen habe.
Ich weiß nicht, ob ich geschlafen habe.

Vom Grund dieser Dunkelheit
hörte ich eine Stimme.

Es war nur ein Flüstern,
also neigte ich mich ihm zu –
und wurde zum Eimer,
der langsam vom Brunnengrund
hochgezogen wurde.

In gleicher Weise
rief ich nach meiner Trauer
und zog sie zu mir herauf.

Ich hielt meine Trauer im Arm
und wiegte sie sanft.

Schhhh, sagte ich.

Alles gut.

Alles gut.

Manchmal fragen mich die Leute:

Tat es nicht weh?

Hattest du keine Angst?

Ja, es tat weh.

Aber das tut eine Geburt auch.

Oh mein Herz –

du darfst den Schmerz

nicht fürchten.

KHEMA ~ HAUS DES FRIEDENS

Er sagte:

Wenn ein Bogen über die Saiten
einer gut gestimmten Geige streicht,
erfüllt Musik die Himmelssphären
und bringt Leben in alle Welten.

Komm, Khema.

Sei meine kleine Geige.

Lass mich dein Bogen sein.

Wenn eine Symphonie verklungen ist,

so antwortete ich,

folgt nur der Applaus

und dann wird durchgekehrt.

Nach der Melodie, die du spielen möchtest,

würde ich die Zugabe

neun lange Monate austragen –

und damit wäre es nicht vorbei.

Das ist das Lied, das deine Eltern spielten,

während über ihnen die Sterne

ihre Bahnen zogen.

Und das ist das Lied, das deren Eltern spielten,
am Feuer, mitten im dunklen Wald.

Es ist ein sehr, sehr altes Lied.
Aber hör genau hin.

Weit entfernt von menschlichen Stimmen
gibt es Lieder der Freiheit,
die nur der Wind
in den Blättern singt.

SUJATA ~ ZUR RECHTEN ZEIT GEBOREN

Der Tag begann genau wie jeder andere.
Wir zogen uns an, frühstückten und gingen in den
Park.

Als wir am Anjana-Wald vorbeikamen,
sagte jemand:

Lasst uns mal das Kloster ansehen.

Wir stießen das Tor auf –
und da war er.

Woher ich das wusste?
Es waren die Augen.

Ich setzte mich
und der Buddha
lehrte mich das Dharma.

Du da.
Sei bereit.

Fühlt sich dieser Tag
genau wie jeder andere an?

ANOPAMA ~ UNVERGLEICHLICH

Als Kinder spielten meine Schwestern und ich mit Goldmünzen.

Wenn man dermaßen viel Geld hat, ist es nichts besonderes, schön zu sein.

Das waren wir doch alle irgendwie.

Meine Verehrer fingen damit an, von Schönheit zu reden – und landeten schließlich beim Geld.

Ein Prinz sagte zu meinem Vater:

Gib mir deine Tochter.

Und ich werde dir das Achtfache ihres Gewichts in Gold geben.

An diesem Abend reichte mir mein Vater ständig den Kartoffelbrei und bestellte für den ganzen Tisch noch extra Nachspeise.

Aus irgendeinem Grund musste ich an die Goldmünzen denken

und wie wir sie uns manchmal in den Mund steckten.

Den Geschmack von Gold vergisst du nie.

Als meine Gedanken zum Tisch zurückkehrten, sah ich, wie mein Vater mein halb aufgegegessenes Dessert anstarrte.

An seinen Augen konnte ich sehen, dass er am Rechnen war.

Noch in derselben Nacht schnitt ich meine Haare ab,
kletterte aus dem Fenster
und ging fort.

Ich wusste, es würde eine lange Reise werden.
Zumindest fing ich sie mit vollem Magen an.

Das ist nun viele Jahre her.

Wenn ich mir jetzt diese alten Hände anschau,
denke ich mir,
dass das Angebot des Prinzen ein bisschen albern war.

Nicht mehr lange,
dann werden die Krähen und Hunde
all das hier bekommen –
ganz umsonst.

Kennt euren Preis, meine Schwestern.
Verkauft euch nicht unter Wert.

MAHAPAJAPATI ~ BESCHÜTZERIN DER KINDER

Ich kenne euch alle.

Ich war eure Mutter,
euer Sohn,
euer Vater,
eure Tochter.

Jetzt seht ihr mich in meiner letzten Rolle –
freundliche Großmutter.

Das ist ein guter Part zum Abschied.

Ihr habt vielleicht gehört,
wie alles begann –
als meine Schwester starb,
nahm ich ihren neugeborenen Sohn auf
und zog ihn als meinen eigenen groß.

Die Leute fragen mich immer noch:

*Hast du damals gewusst, was aus ihm werden
würde?*

Was soll ich sagen?

Welche Mutter sieht in ihrem Kind keinen Bud-
dha?

Er war so ein stiller Junge.

Das erste Mal, als er nach mir griff.

Das erste Mal, als ich ihn im Arm hielt, während er
schlief.

Wie hätte ich es nicht wissen können?

Sich um alle Kinder zu kümmern,

ohne Ausnahme,

als ob jedes

eines Tages

dasjenige sein wird,

das uns allen

den Weg

nach Hause

zeigt.

Das ist der Weg.

GUTTA ~ HÜTERIN

Nonne zu werden ist kein Spiel.
Wir lassen unser ganzes Leben zurück –
nicht nur Menschen und Besitztümer.

All deine Wünsche.

All deine Ängste.

All die kleinen Rituale,
die dich durch den Tag begleiten
und dich abends ins Bett bringen.

Sei dir bewusst, dass all die hübschen hölzernen
Figuren
nicht du sind –
und dir nicht gehören.

Sie gehören zum Spiel.

Ich weiß, es ist beruhigend, die Felder abzuzählen,
mit den Fingern den Rand des Spielbretts entlang
zu streifen
und all deine Züge im Voraus zu planen.

Die Welt außerhalb des Spieltischs scheint nur aus Dunkelheit zu bestehen – wie leerer Raum.

Es ist okay, Angst zu haben.

VIJAYA ~ SIEGERIN

Während alle anderen meditierten,
blieb ich draußen und umkreiste die Halle.

Schließlich ging ich mein Herz ausschütten.
Ich bin ein hoffnungsloser Fall, sagte ich.

Die ältere Nonne lächelte.

Mach einfach weiter, sagte sie.
Irgendwann kommt jeder Kreisel zur Ruhe.

*Wenn das alles ist, was du tun kannst,
warum drehst du nicht weiter deine Runden
und findest darin dein Zuhause?*

Ich folgte ihrem Rat
und umkreiste weiter die Halle.

Wenn du feststellst, dass du mit einem Fuß drin-
nen
und mit einem Fuß draußen stehst –
wenn es dich zu diesem Weg hinzieht
und gleichzeitig davon weg –
kann ich dir versichern:
du bist in guter Gesellschaft.

Mach einfach weiter.

Manchmal ist der direkteste Weg
keine gerade Linie.

EINE WEITERE UTTARA ~ DIE DAS ANDERE UFER
ERREICHT HAT

Ich fragte Patachara:

Was ist der Weg?

Patachara antwortete:

*Sieh, wie alle Gedanken, Worte und Handlungen
ganz von allein aus sich heraus entstehen –
nicht ausgehend von einem imaginären Punkt im
Inneren.*

Ich verstand das nur zum Teil.
Aber ich setzte mich hin.

Als die Sonne unterging,
sah ich, wie ein Ding zum nächsten führte,
in einer endlosen Kette,
bis zu diesem Abend,
hier auf dieses Kissen.

Als der Mond aufging,
sah ich das Entstehen
und Vergehen

aller Dinge
in allen Richtungen.

Als der Morgen anbrach,
ging die Weisheit im Osten auf –
und setzte die lange dunkle Nacht in Brand.

Aber nimm mich nicht einfach beim Wort.
Setz die innere Dunkelheit in Brand.

Ich verspreche dir –
es ist unvergleichlich.

CHALA ~ DIE ERSTE SCHWESTER

Wessen Stimme wirst du als letzte hören –
kurz bevor du die Ketten der Welt für immer
durchtrennst?

Sind es diejenigen,
die dich geliebt haben
und für dich da waren?

Und hast du sie verlassen?
Hast du ihr Herz gebrochen?

*Es ist noch nicht zu spät, werden sie sagen.
Du kannst immer noch nach Hause zurück.*

In dem Moment,
in dem die eine Stimme verklungen ist
und die nächste noch nicht begonnen hat –
dort ist der Weg.

Freiheit.

UPACHALA ~ DIE ZWEITE SCHWESTER

Ich ging kurz nach meiner Schwester von zuhause fort.

Sie fand eine Höhle, ich eine Gemeinschaft.

Typisch mittlere Schwester –
immer die Gesellige.

Die Stimme in meinem Kopf fragte ständig:

Warum muss ich die mittlere Schwester sein?

Nie zuerst. Nie zuletzt.

Wann bin ich dran, mich einzigartig zu fühlen?

Das sind unsere Geschichten.

Erste.

Zweite.

Dritte.

Ich dachte, der Weg würde mir helfen, mich einzigartig zu fühlen.

Aber stattdessen sang er
in solch tiefen, vollen Tönen,
dass die Stimme in meinem Kopf

nicht anders konnte
als mitzusingen.

Wenn du dir unbedingt eine Geschichte erzählen
musst,
warum nicht eine Geschichte über Freiheit?

SISUPACHALA ~ DIE DRITTE SCHWESTER

Erst ging eine Schwester.
Dann die andere.
Dann war ich an der Reihe.

Als ich spät abends meditierte,
trat ich in eine tiefe Stille ein.

Eine Gestalt tauchte aus dem Hintergrund auf.

Es hätte jeder sein können.

Vielleicht eine Person, die du geliebt hast.
Oder jemand, den du noch liebst.

Wer es auch immer ist, er wird dir Versprechen
machen.
Er wird dir drohen.
Er wird dir sagen, was immer dich am meisten
schmerzt.

Dort in der Stille wirst du aufgeben.
Oder auch nicht.

Viele von euch praktizieren seit langem.

Früher oder später müsst ihr euch dem stellen
und erkennen, wer ihr wirklich seid.

Es geht nicht darum, wie grün das Gras ist –
oder wie blau der Himmel.

Es geht um Freiheit.

VADDHA'S MUTTER ~ DIE MUTTER EINER MUTTER

Meine Mutter wurde Nonne, als ich noch ein Kind war.

Unvorstellbar, oder?

Ich war wütend, dass sie ihren Kopf rasiert und sich so hässlich gemacht hatte.

Jahre später kam sie zurück.

Sie trug noch immer die Robe.

Und ihr Kopf war noch immer rasiert.

Aber irgendwie fand ich sie nicht mehr hässlich.

Sie rief mich zu sich und sagte:

Denk daran, meine Tochter.

Es gibt nur den Weg.

Dann ging sie wieder fort.

Von diesem Tag an

konnte ich den Weg in mir wachsen spüren –
manchmal trat und boxte er,

manchmal schlief er friedlich,
manchmal summte er leise vor sich hin.

Als ich das Gefühl hatte, gleich zu explodieren,
war meine Mutter da.

Es ist soweit, sagte sie.

Entspann dich.

Lass los.

Egal, wie du es ausdrückst.

Du trägst den Weg in dir.

Der Weg trägt dich.

Am Ende –

wenn du soweit bist –

wächst die letzte Anstrengung

aus einer Stärke,

von der du nie geglaubt hast,

dass du sie besitzt.

KISAGOTAMI ~ DIE DÜNNE GOTAMI

Ein totes Kind.
Und eine verzweifelte Suche nach einem magischen Senfkorn.

Es ist eine uralte Geschichte.

Seid mutig, meine Schwestern.

Der Tag wird kommen,
an dem ihr
von Haus zu Haus
hastet.

Die Leute werden euch die Tür aufmachen,
in die Augen schauen
und sie werden euch nicht hineinlassen.

*Tut uns leid, werden sie sagen,
Aber wir können dir nicht helfen.*

Hört zu.

Wenn ihr alle, die ihr liebt, verloren habt,
und euch alles, was ihr habt,

genommen wurde,
werdet ihr merken, dass der Weg
unter jedem Stein
der Straße
auf euch
wartet.

Dies sind die Worte von Kisagotami.

UPPALAVANNA ~ BLAUER LOTUS

Ich hasste meinen Vater.

Und ich hasste meine Mutter,
weil sie ihn zu meinem Vater gemacht hatte.

Ich ging von zu Hause fort, um von ihm wegzukommen –
und fand ihn überall, wo immer ich hinging.

Aber ich praktizierte mit ganzer Kraft.

Ich lernte,
meine Hände rotglühend
und so heiß wie Feuer
werden zu lassen.

Und ich legte die Dunkelheit an die Kette.

Ich schwor mir –
niemand
würde mir jemals
wieder wehtun.

Dann, eines Nachts,
als ich im Wald meditierte,

packte mich jemand von hinten.

*Dieser Salbaum steht in voller Blüte,
sagte er.*

*Und hier unter dem Baum
finde ich eine Salblüte
mit hübsch rasiertem Köpfchen.*

*Sag mir, meine kleine Blüte,
hast du denn keine Angst?*

Ich drehte mich um.
Er sah genau so aus wie mein Vater.

Es wäre so leicht gewesen,
ein Fingerschnippen,
und er wäre
in Flammen aufgegangen.

Ich sah ihm in die Augen
und sah die unzähligen Leben,
die er und ich
miteinander
im selben Kreislauf gefangen waren.

Dann stieg ich
ganz hinunter
in die finstersten Tiefen
meines eigenen Geists –

und stand vor
dem tosenden Flammenmeer,
in dem Furcht und Rachegeleüste
aus unzähligen Leben
sich selbst in die Glut stürzten.

Brennt mit mir, meine Schwestern.

Und wenn ihr soweit seid,
kommt hoch von diesem dunklen Ort,
an den ihr gegangen seid,
um für immer
allein zu sein.

Der Weg führt direkt durch
diese weiten Welten aus Furcht und Hass.

Wir alle haben andere verletzt und wurden ver-
letzt.

Wir alle wurden dazu gebracht, uns schwach zu
fühlen.

Es stimmt.
In der Dunkelheit liegt große Stärke.

Es stimmt.
Der Geist kann als Messer benutzt werden –
oder als Kette.

Es stimmt.

Eure ganze Welt
verbrennt
sich selbst
zu Asche.

Fragt die Eidechse, wie lange das schon so geht.
Fragt die Sonnenblume und ihre unzähligen Sa-
men.

Der Geist ist weitaus mächtiger, als ihr euch vor-
stellen könnt.

Fragt euch,
was seid ihr wirklich bereit
aufzugeben –
um frei zu sein.

PUNNIKA ~ DIE SKLAVIN

Früh am Morgen,
vor der Morgendämmerung,
ging ich immer zum Fluss hinunter.

Es war meine Aufgabe, Wasser
den Hügel hinauf
zum Haus meines Herrn zu tragen.

Natürlich.
Wir wollen alle frei sein.

Aber was nützt Freiheit,
wenn deine Schwestern immer noch versklavt
sind?

Unten am Fluss stellte ich mir immer einen alten
Mann vor
und was ich zu ihm sagen würde.

Was bedeutet es,
einen anderen Menschen zu besitzen?

Was bedeutet es,
deine eigene Haut zu spüren,

sie zu berühren
und zu wissen, dass du nicht frei bist?

Wir haben alle einen Körper.
Meine Schwestern, das muss ich euch nicht erst
sagen.

Aber woher habe ich diesen Körper?
Wer machte mich zur Sklavin?

Der alte Mann und ich –
wir stehen hier
und schauen auf den Fluss.

Wartend.
Aber auf was?

Über die Jahre
ist dieses runde
Herz
flachgeklopft worden.

Manchmal fühlt es sich nicht sicher an,
überhaupt etwas zu fühlen.

Gebt nicht auf, meine Schwestern.

Was immer ihr zu sagen habt,
jetzt ist die Zeit, es laut zu sagen.

All unsere Träume der Vergangenheit.
All unsere Träume über das, was noch kommen
wird.

Kommt.
Streckt eure Hände aus.

Manche Flüsse müssen wir zusammen überque-
ren.

AMBAPALI ~ HÜTERIN DES MANGOHAINS

All die Härchen auf meinem Körper
summten einst wie schwarze Bienen,
sobald mich jemand berührte.

Nun sind sie wie die Härchen auf toter Rinde.

Dies ist die Geschichte,
wie sich etwas
in etwas anderes verwandelt.

Früher schmückte ich mein Haar mit Blumen.

Noch Stunden, nachdem ich vorübergegangen
war,
konntest du tief einatmen
und wusstest, dass ich hier vorbei gekommen bin.

Heutzutage lasse ich immer noch einen Geruch zu-
rück.
Aber den meisten wäre lieber, wenn es nicht so
wäre.

Mein Haar floss den Rücken hinab wie ein schwar-
zer Fluss aus Seide.

Mein Körper war ein Hafen für alle Reisenden.
Aber diese Wasser sind schon lange ausgetrocknet
und Schiffe laufen in andere Häfen ein.

Die Dinge ändern sich.
So ist das eben.

Früher waren meine Augen tiefe dunkle Seen.
Männer verloren sich darin.
Zumindest in meiner Erinnerung ist das so.

Es ist schwer, zu wissen, was wahr ist,
und woran man glauben soll,
wenn wahre Schönheit sich so schnell
in das hier verwandelt.

Wie wurde aus solch einer perfekten Nase
diese merkwürdige kleine Kartoffel?
Und wozu sind eigentlich Ohrläppchen gut?
Nur um Ohringe daran aufzuhängen?

Du dort draußen. Hast du Zähne?
Sind sie weiß oder gelb?
Gerade oder krumm?

Früher oder später fallen sie dir alle aus.
So ist das nun mal.

Diese Hände tanzten und spielten einst
wie zwei Schwestern auf der Bühne.

Nun liegen sie den ganzen Tag herum,
wie Paprikaschoten, die in der Sonne trocken und
rissig wurden.

Wie konnten wir dem so viel Bedeutung beimessen –
wo wir doch wussten, dass es eines Tages so kommen
wird?

Auch du warst einmal eine Schönheit.
Oder vielleicht bist du es immer noch.

Sag mir –
was wirst du machen, wenn alles auseinanderfällt?

Aber vielleicht bist du noch nicht soweit,
dich ganz allein auf den Weg zu machen.

Wie wäre es, damit anzufangen,
deinen Körper als ein Haus zu sehen,
dass du nur für kurze Zeit
gemietet hast.

Mach dein Herz zu deinem Zuhause.

Ich bitte dich.

Hör auf, dir zu sagen,
dass du alle Zeit der Welt hast,
um dein Leben zu ändern.

ROHINI ~ WANDERNDER STERN

Ihr werdet nicht zur Nonne,
nur weil ihr die Robe anlegt.

Ihr werdet nicht zu leerem Raum,
nur weil ihr eine Almosenschale tragt.

Die Sonne verneigt sich nicht vor euch.
Bäume streuen keine Blütenblätter vor eure Füße.
Vögel fangen nicht an, euch zu antworten, wenn
ihr sie ruft.

Selbst eure größten Fehler sind Teil eures Weges.
Der Weg bietet Raum sogar für das, was ihr am
meisten bereut.

Aber ihr werdet nicht
einfach über Nacht
mit dem Weg verschmelzen.

Es kann ganz leise beginnen.
Etwas, das ihr kaum bemerkt.

Wie die Berührung von Wasser auf eurer Haut,
wie ein Messer in der Schublade,

wie die nächsten fünf Minuten –
außer es sind eure letzten.

Der Weg ist keine Linie auf einer Karte.
Er ist eine große strahlende Welt.
Tretet ein, wo immer ihr wollt.

Ihr werdet vielleicht ein- oder zweimal zurückge-
worfen,
aber wenn ihr die äußeren Schichten
durchdrungen habt –
oh meine Schwestern,
dann
werdet ihr das wahre Willkommen erfahren,
welches das Herz
des Weges ist.

CHAPA ~ DIE BOGENSCHÜTZIN

Mit der Liebe ist es wie mit allem anderen.

Eines Nachts klopft sie an deine Tür.
Am nächsten Morgen winkt sie dir zum Abschied.

Meine Schwestern.

Das, was bricht
und scharfe Kanten zurücklässt,
die euch von innen schneiden –
das ist nicht das Herz.

Das ist das Haus,
das ihr euch aus den hübschen Dingen gebaut
habt,
die andere euch erzählt haben,
und aus der seltsamen Erwartung,
dass ihr morgen immer noch fühlen werdet,
was ihr heute fühlt.

Aber solche Häuser können nicht anders,
als auseinanderzufallen.

Und wenn sie das tun,

muss das Herz sich auf den Weg machen
und die Vergangenheit hinter sich lassen.

Zuerst dachte ich, ich könnte nicht ohne ihn leben.

Dann erkannte ich,
dass es da einiges gab,
was ich mir lange
selbst nicht eingestehen wollte.

Schau mir in die Augen, meine Schwester.

Du bist mehr als dein Lachen
und deine Seufzer.

Du bist mehr als deine Wut
und deine Tränen.

Du bist so viel mehr als dein Körper.

SUNDARI ~ SCHÖNHEIT

Wir haben alle
die Geschichten
gehört –
über junge Frauen,
die durch die Welt ziehen,
um ihren Vater zu finden.

Und über die endlosen Prüfungen und Strapazen –
um zu beweisen, wer sie wirklich sind.

Aber diese Geschichten haben oft kein glückliches
Ende.

Was hast du wirklich zu beweisen?
Und wem?

Seit sich das anfangslose Rad von Geburt und Tod
dreht,
hattest du unzählige Väter.

Doch eins sollst du wissen, mein Kind.
Du bist ein Kind des Dharma.

Schau hin.

Sieh, wie du
dich veränderst,
selbst in diesem Moment –
während der Buddha,
wie eine aufgehende Sonne,
über die Welt eilt,
um dich
als seine
wahre
Tochter
anzuerkennen.

SUBHA, DIE TOCHTER DES GOLDSCHMIEDS

Von allen bekam ich denselben Spruch zu hören:

*Wirklich sicher fühlen kannst du dich nur so:
Nimm, soviel du kriegen kannst –
und lass es nicht mehr los.*

Wir nehmen die Gier nicht ernst genug.
Ich bin in einem Haus aus Gold aufgewachsen,
deswegen kenne ich mich damit aus.

Ich habe gesehen, was die Gier aus Leuten macht.
Langsam.
Mit der Zeit.

Sie verändert sie.
Sie übernimmt die Kontrolle.

Und irgendwann stellst du fest, dass du sagst:

*Ich werde lernen großzügig zu sein.
Ich werde alles weggeben.*

*Aber zuerst
brauch ich nur*

*ein kleines
bisschen
mehr.*

Hör auf, dich zu belügen.
Sieh eine geballte Faust als das, was sie ist.

Nicht morgen.
Nicht in zwanzig Jahren.

Jetzt.

Ich bin Subha, die Tochter des Goldschmieds.
Ich esse, was mir gegeben wird.
Ich schlafe, wo ich kann.

So sieht Freiheit aus –
nicht wie ein Eimer voller Münzen, der im Garten
vergraben ist.

Genau wie du
habe auch ich lange
hin und her überlegt.

Aber schließlich konnte ich nicht anders, als aufzu-
stehen
und es laut zu sagen:

Ich lasse mich nicht besitzen.

SUBHA AUS DEM JIVAKAMBA WALD

Eines Nachts, als ich
durch den Jivakamba Wald ging,
tauchte plötzlich ein Mann
vor mir auf.

Ich konnte ihn gerade so im Mondlicht sehen.

*Dieses sackförmige Gewand
versteckt vielleicht deinen Körper,
sagte der Mann,
aber es kann nicht deine Augen verstecken –
wie zwei Monde,
die über dem Jivakamba Wald aufgehen.*

Der Mann kam auf mich zu,
bis er direkt vor mir stand.

Er zwinkerte.
Und lächelte.

Ich hätte um Hilfe rufen können.

Ich hätte mich wehren können.

Ich hätte davonrennen können.

Stattdessen schloss ich ein Auge,
und hielt den Daumen hoch,
wie eine Malerin, die ihr Motiv
abmisst.

Das Grinsen des Mannes wurde breiter,
dann verschwand es nach und nach,
als ich meinen Daumen
auf mein Gesicht zubewegte,
ihn in die Augenhöhle grub
und mein Auge herausriss.

Ja, es hat ziemlich geblutet.

Hier, sagte ich,
nahm seine Hand,
öffnete sie sanft
und legte das Auge hinein.

Der Mann sah mich zutiefst verwirrt an.
Dann schaute er auf das Auge hinab.

Meine Schwestern.

Wenn wir zu genau zielen –
verfehlen wir manchmal das Ziel.

Schließt eure Augen.

Seht die Dinge, wie sie wirklich sind.

Eines Nachts in Jivakamba
durchschaute ein Mann
mit den schlimmsten Absichten
alle Illusionen
und fand seine Freiheit.

Warum nicht auch ihr?

ISIDASI ~ DER DIE WEISEN AUFWARTEN

Nach ihrer Morgenmahlzeit
saßen Isidasi und Bodhi
in einer schattigen Ecke des Pataliputta-Walds
beisammen.

Bodhi sagte zu Isidasi:

*Wie kam es dazu, Schwester,
dass du von Zuhause fortgegangen bist?*

Und so erzählte Isidasi Bodhi ihre Geschichte:

Mein Vater schlug mir keinen Wunsch aus.
Als ich alt genug war, gab er mich einem reichen
Kaufmann zur Frau.

Ich umsorgte meinen Mann
wie eine Mutter, die sich um ihren
einzigsten Sohn kümmert.

Und wie ein verzogenes Kind
beschwerte er sich ständig
und demütigte mich vor anderen.

Wenn seine Eltern ihn nach dem Grund fragten,
sagte mein Mann nur:

*Sie ist so perfekt, wie eine Ehefrau nur sein kann.
Trotzdem kann ich nicht länger mit Isidasi unter
einem Dach leben.*

Sie brachten mich zum Haus meines Vaters zurück
– und ließen mich dort.

Bald darauf gab mich mein Vater einem
anderen reichen Kaufmann zur Frau,
aber nur noch mit der halben Mitgift.

Ich lebte im Haus von Nummer Zwei
und bediente ihn wie eine Sklavin, die ihren
Herrn bedient.

Im Gegenzug behandelte er mich
wie ein Herr seine Sklavin.

Nach ungefähr einem Monat schickte auch er mich
wieder zurück.

Eines Morgens kam ein wandernder Asket an un-
sere Tür.

Er und mein Vater kamen ins Gespräch,
dann sagte mein Vater zu ihm:

*Guter Mann, leg deine Robe und Schale weg.
Bleib hier bei uns –*

und nimm meine Tochter zur Frau.

Der Wanderasket und ich lebten
als Mann und Frau zusammen –
ganze zwei Wochen lang.

Dann sagte er eines Morgens zu meinem Vater:

Guter Herr, gebt mir meine Robe und meine Schale zurück.

Ich will mich wieder auf den Weg begeben.

Eure Tochter ist in jeder Hinsicht die perfekte Gefährtin.

Trotzdem kann ich nicht länger mit Isidasi unter einem Dach leben.

In dieser Nacht konnte ich nicht schlafen.
Etwas in mir war in Bewegung geraten.

Am Morgen schenkte ich mich dem Weg –
und der Weg nahm mich mit fort.

Ich erinnere mich noch gut an die ersten Wochen
und Monate.

Nachts war mir oft kalt.
Tagsüber war ich oft hungrig.
Und ständig war ich einsam.

Als ich eines Spätabends meditierte,
konnte ich ganz, ganz weit zurückschauen –
lang bevor ich überhaupt Isidasi war –
als ich die Tochter eines armen Mannes war,
der ständig Schulden hatte.

Ich sah den Nachmittag, an dem ein reicher Kauf-
mann kam,
um seine Schulden einzutreiben –
und wie mein Vater ihm mich stattdessen gab.

Als ich alt genug war,
nahm mich der Sohn des Kaufmanns zur Frau.

Und obwohl ich ihm so gut diente,
wie ich nur konnte,
fing er ein paar Wochen später an,
sich zu beschweren.

Und irgendwie überraschte es mich nicht,
was als Nächstes passierte.

Hör gut zu, meine Liebe.

Wenn sie dich wegschicken,
wink zum Abschied
mit beiden Händen.

Ein Fluss fließt auf dich zu.
Ein anderer von dir weg.

Am Ende
bist du diejenige,
die dich nach Hause bringt.

SUMEDHA ~ GROSSE WEISHEIT

An dem Morgen, als ich zum ersten Mal
die Lehre hörte,
trug ich ein neues weißes Kleid.

Etwas rief nach mir,
aber ich konnte es nicht richtig verstehen.

Ich fing an,
immer mehr Zeit
allein in meinem Zimmer zu verbringen.

Eines Morgens beim Frühstück
fragte mich meine Mutter, was los war –
also sagte ich es ihr.

*Dem Weg des Buddha zu folgen ist nicht leicht,
sagte meine Mutter.
Besonders für eine, die es gewohnt ist,
alles zu bekommen, was sie will.*

*Heirate doch den guten König Anikadatta.
Erfreue dich an all den Dingen, die junge Frauen
mögen –
sich schick anziehen,*

*bedient werden,
auf rauschende Feste gehen –
wie zum Beispiel Hochzeiten.*

„Heute willst du diesen Körper in ein schönes
Kleid stecken
und auf einer Hochzeit verkaufen“, sagte ich ihr.
„Aber schon bald wird er umsonst
auf den Friedhof gebracht.“

Wir sind Kühe, die dem Schlachtbeil hinterher-
rennen.
Wir sind weiches Fleisch, das sich nach dem Biss
der Kobra sehnt.
Wir sind trockenes Stroh, das die Fackel sucht.
Wir sind Liebende, die ihrem Spiegelbild nach-
jagen.

Mutter.
Wir sind eine wandelnde Mahlzeit.

Die Geier kreisen,
wir legen uns hin
und das Festmal beginnt.“

Meine Eltern sahen mir zu,
als ich ein großes scharfes Messer nahm
und meine langen schwarzen Haare abschnitt.

Ausgerechnet da kam König Anikadatta herein.

Er sah mich an –
Messer in einer Hand,
einen halben Meter Haar in der anderen.

Dann lächelte er.

*Mit kurzen Haaren
siehst du sogar noch schöner aus, Sumedha.*

*Bald werden alle Frauen in unserem Königreich
ihre Haare abschneiden
so wie du.*

*Komm, meine Liebste.
Die ganze Welt jagt dem Glück hinterher.
Du und ich, wir werden zu den wenigen Glückli-
chen gehören,
die das Rennen gewinnen.*

„Guter König“, sagte ich,
„Wenn wir unser Leben damit verbringen,
den Dingen der Welt hinterher zu rennen,
werden wir sterben
und trotzdem weiter rennen –

die Dinge stehlen, die wir uns verdienen wollen,
die Dinge zerstören, die wir beschützen wollen,
die Menschen, die wir lieben wollen,
mit unserer Liebe ersticken,

und die uns zu Feinden machen, die uns am ähnlichsten sind.”

Ich warf meine Haare auf den Boden.

Anikadatta kniete sich hin,
hob ein paar Strähnen auf
und ließ sie wieder fallen.

Dann stand er auf und wandte sich an meine Eltern.

*Du, die du meine Mutter geworden wärst.
Du, der du mein Vater geworden wärst.
Lasst Sumedha ziehen.*

Möge sie den Weg finden.

*Und möge sie eines Tages zurückkehren –
und uns allen den Weg nach Hause zeigen.*

Es wird allmählich dunkel, meine Schwestern.

Die Sonne geht unter
und bald werden wir wieder
getrennter Wege gehen.

Können wir noch ein Weilchen
hier zusammensitzen,
gemeinsam in der Stille?

Der Weg führt weiter,
mal steigend, mal fallend,
wie eine Melodie –
und am Ende findest du dich selbst,
wie eine Schiffbrüchige,
die endlich Land unter den Füßen spürt.

Psst –
hört ihr das?

Das Lied des Windes
in den Blättern,
wie eine Welle, die auf uns zukommt.

Macht euch auf.

Stellt die Welt auf den Kopf.

Führt euch in die Freiheit.

DANKSAGUNGEN

Dieses Buch wäre ohne die folgenden Personen nicht möglich gewesen. Einige haben ihr Feedback und ihre Ideen beigesteuert, andere ihre Freundschaft und Unterstützung. Bhikkhuni Anandabodhi, Bhikkhuni Dhammadinna, Bhikkhuni Santacitta, Bhikkhuni Ahimsa, Samaneri Dhammadipa, Lorraine Weingast, Parker Huber, Lisa Bilotta, Dawn King, Laurie Phillips, Sebene Selassie, Rachel B. Glaser, John Maradik, Lila Kate Wheeler, Lorena Weingast, Nico Weingast, Ryan Weingast, Joel Weingast, Mindy Zlotnick, Josh Bartok, Shannon Anderson, Linda Furrow, Tracy Van Zandt, Carol Ennser, Meredith James, Sumedha Hannah, Susan O'Brien, Caroline Jones, Stephanie Seldin, Pam Baricklow, Breanna Locke, Nirbhay Singh, Abigail Campbell, Elizabeth Vigeon und Waldkloster Aloka Vihara.

Herzlichen Dank an Liz Shaw für ihre Sorgfalt und Geduld.

Tiefe Dankbarkeit auch gegenüber Susan Murcott, Anne Waldman, Caroline Rhys Davids, Ajahn Thanissaro, Charles Hallisey, K. R. Norman und Anagarika Mahendra für ihre Übersetzungen der *Therigatha*.

VERZEICHNIS DER GEDICHTE
(NACH TITEL SORTIERT)

Abhaya ~ Furchtlos	54	
Abhayas Mutter	53	
Abhirupananda ~ sich an Schönheit erfreuen		44
Addhakasi ~ der Reichtum von Kasi		48
Ambapali ~ Hüterin des Mangohains	124	
Anopama ~ Unvergleichlich	97	
Anyatara ~ Name unbekannt	25	
Bhadda Kapilani	68	
Bhadda Kundalakesa ~ Lockiges Haar	83	
Bhadra ~ Glückskind	34	
Chala ~ die erste Schwester		108
Chanda ~ der Mond	88	
Chapa ~ die Bogenschützin		129
Chitta ~ Herz	49	
Dantika ~ der Elefant	61	
Dhamma ~ Dharma	42	
Dhammadinna ~ die sich völlig dem Dharma hingibt	37	
Dhira ~ sich auf sich selbst verlassen		31
Die Fünfhundert	90	
Eine weitere Anyatara ~ Name unbekannt		69
Eine weitere Mutta ~ Frei	36	
Eine weitere Mitta ~ Freund		52
Eine weitere Sama	56	
Eine weitere Tissa	30	

Eine weitere Uttama	60	
Eine weitere Uttara ~ die das andere Ufer erreicht hat	106	
Großmutter Sumana	41	
Gutta ~ Hüterin	102	
Isidasi ~ der die Weisen aufwarten		138
Jenta ~ Bezwingerin	45	
Khema ~ Haus des Friedens	94	
Kisagotami ~ die dünne Gotami	115	
Mahapajapati ~ Beschützerin der Kinder	100	
Mettika ~ Güte	50	
Mitta ~ Freund	33	
Mittakali ~ Freundin der Dunkelheit		78
Mutta ~ Frei	26	
Nanduttara ~ Größte Freude		76
Patachara ~ Wandernde Robe		84
Patacharas dreißig Nonnen		86
Punna ~ Voll	28	
Punnika ~ die Sklavin		121
Rohini ~ wandernder Stern		127
Sakula ~ aus gutem Haus	80	
Sama ~ Lied	55	
Sangha ~ Gemeinschaft	43	
Sela ~ der Fels	66	
Siha ~ die Löwin	72	
Sisupachala ~ die dritte Schwester		111
Soma ~ Glück	67	
Sona ~ der Baum	81	
Subha aus dem Jivakamba Wald		135
Subha, die Tochter des Goldschmieds		133
Sujata ~ zur rechten Zeit geboren		96

Sukka ~ der Stern	64	
Sumana ~ Blühender Jasmin		39
Sumangalas Mutter	47	
Sumedha ~ große Weisheit		143
Sundari ~ Schönheit	131	
Sundarinanda ~ Freude an der Schönheit		74
Tissa ~ die Dritte	29	
Ubbiri ~ die Erde	62	
Upachala ~ die zweite Schwester		109
Upasama ~ Ruhig	35	
Uppalavanna ~ blauer Lotus	117	
Uttama ~ die Große	58	
Uttara ~ Norden	40	
Vaddhas Mutter ~ die Mutter einer Mutter		
	113	
Vasetthi ~ aus Vasettha	92	
Vijaya ~ Siegerin	104	
Vimala ~ die Jungfrau	71	
Vira ~ Heldin	32	
Visakha ~ viele Zweige	38	

VERZEICHNIS DER GEDICHTE
(NACH DER ERSTEN ZEILE
SORTIERT)

Anmerkung: In einigen Fällen sind mehrere Zeilen angeführt, um die Identifizierung der Gedichte zu erleichtern.

All die Härchen auf meinem Körper / summten
einst wie schwarze Bienen, 124
Als ich am Fluss entlang ging 61
Als ich das einzige Zuhause verließ, das ich je ge-
kannt hatte, 43
Als Kinder spielten meine Schwestern und ich / mit
Goldmünzen. 97
An dem Morgen, als ich zum ersten Mal / die Leh-
re hörte, 143

*Bauern nehmen Getreide von der Erde / und Äste
von den Bäumen. 86*
Bauern pflügen den Boden, sähen aus / und war-
ten. 84

*Den ganzen Weg / und alles, was du jemals brau-
chen wirst, / um ihn zu gehen, 60*
Den Großteil meiner Jugend verbrachte ich
damit, / von einem Bett ins nächste / zu hüpfen. 76
Der Tag begann genau wie jeder andere. 96

Die Leute sagten einst, / dass ich eine solche
 Schönheit war, / dass man mich kaum anschauen
 konnte - 72
 Dieser Körper, / den du mit dir herumträgst, / ist
 wie ein kleines Kind - 54
 Du hast dich immer / für ein Glückskind gehalten,
 34
 Du sagst, du hast zu viel zu tun. 38

 Ein totes Kind. / Und eine verzweifelte Suche nach
 einem magischen Senfkorn. 115
 Ein weiterer Tag / ziellos im Kreis wandernd, / mit
 leerer Schale. 42
 Eine Nacht mit mir / kostete einst mehr / als alles
 Land / in Kasi. 48
 Eines Morgens / nach einer weiteren langen Nacht
 74
 Eines Morgens nach meiner Almosenrunde 26
 Eines Nachts, als ich / durch den Jivakamba Wald
 ging, 135
 Einst lag ich eine Woche mit schlimmem Fieber im
 Bett. 53
Er sagte: / Wenn ein Bogen über die Saiten 94
Er sagte: / Wie kann eine Frau, 67
 Erkunde / deinen Geist / ohne Pause, / Tag und
 Nacht. 39
 Erst ging eine Schwester. 111
 Es ist noch nicht so lange her, / dass alle Männer
 in der Stadt / meinen Namen kannten. 64

 Finde dein wahres Zuhause auf dem Weg. 30

Frei. / Endlich frei davon, 47
 Früh am Morgen, / noch vor der Morgendämme-
 rung, / ging ich immer zum Fluss hinunter.
 121
 Früher gab ich alles dafür, / die perfekte Ehefrau
 und Mutter zu sein. 80
 Früher wanderte ich überallhin 83
 Füll dich / mit / Dharma. 28

 Hast du nicht genug Zeit / damit verbracht, 44

 Ich brachte zehn Söhne zur Welt. 81
 Ich fragte Patachara: / *Was ist der Weg?* 106
 Ich ging kurz nach meiner Schwester von Zuhause
 fort. 109
 Ich habe mich ständig verlaufen, / bis der Buddha
 eines Tages zu mir sagte: 45
 Ich hasste meinen Vater. 117
 Ich kenne euch alle. 100
 Ich war immer schon klug. 78
 Ich war noch jung, als ich von Zuhause fortging.
 69
 Ich weiß, meine ältere Schwester kam hier vorbei.
 50
 Ihr werdet nicht zur Nonne, / nur weil ihr die Robe
 anlegt. 127
 Irgendetwas ließ mich / weiterklettern - 49

 Ja. / Auch deine Tochter. 90
 Jahrelang konnte ich nicht schlafen. 58

Lange nachdem das Eingangstor / hinter mir zuge-
fallen war 66

Mein Leben war stets mühsam und schweißtrei-
bend. 40

Meine Mutter brachte mir bei, meine Jugend 71

Meine Mutter sagte immer zu mir: 52

Meine Mutter wurde Nonne, als ich noch ein Kind
war. 113

Mit der Liebe ist es wie mit allem anderen.
129

Nach / all den Jahren, / in denen ich mich um an-
dere gekümmert habe, 41

Nach 25 Jahren auf dem Weg / hatte ich fast alles
erlebt 56

Nach ihrer Morgenmahlzeit / saßen Isidasi und
Bodhi 138

Nach unserer Hochzeit / legten mein Mann und ich
gemeinsam die Robe an 68

Nonne zu werden ist kein Spiel. 102

Ruh' still, mein Herz, / umhüllt von diesem / einfa-
chen Gewand, / das du dir selbst genäht hast. 25

Schau genau hin, mein Herz. 31

So fühlt es sich also an – / frei zu sein. 36

So lange / dachte ich nur / an das Ende des Flus-
ses. 37

Tag und Nacht / schlich ich früher / um mein Kissen herum 55

Voller Vertrauen hast du dein Zuhause verlassen,
33

Von allen bekam ich den selben Spruch zu hören: /
Wirklich sicher fühlen kannst du dich nur so:
133

Während alle anderen meditierten, 104
Wahrhaftig stark / unter denen, / die sich / für
stark halten. 32

Was hält dich hier, / in deinem kleinen / Kerker? 29
Weißt du noch, als die Seuche in dein Dorf kam?
88

Wenn ein Kind stirbt, trauern alle. 92
Wessen Stimme wirst du als letzte hören
108

Wie durchquerst du / die Fluten? 35

Wie viele Tage und Nächte / wanderte ich durch
den Wald 62

Wir haben alle / die Geschichten / gehört - / über
junge Frauen, / die durch die Welt ziehen,
131

MATTY WEINGAST ist Mitherausgeber von *Awake at the Bedside* und ehemaliger Herausgeber des *Insight Journal* am Barre Center for Buddhist Studies. Mit fast zwei Jahrzehnten Meditationserfahrung hat Matty einen Großteil der Arbeit an *Die ersten freien Frauen* während eines Aufenthalts im Waldkloster Aloka Vihara in Nordkalifornien abgeschlossen.

Das Original der *Therigatha* („Verse der älteren Nonnen“) wurde zu Lebzeiten des Buddha verfasst und enthält die Gedichte der ersten buddhistischen Frauen: Prinzessinnen und Kurtisanen, resignierte Ehefrauen aus arrangierten Ehen und hoffnungslos Verliebte, in grenzenlosen Reichtum Geborene und solche, die in absolute Armut geboren wurden. Die Autorinnen der *Therigatha* waren Frauen aus allen möglichen Schichten, aber sie alle teilten den tiefsitzenden Wunsch nach Erwachen und Befreiung.

In *Die ersten freien Frauen* hat Matty Weingast diese altehrwürdige Sammlung neu interpretiert und ein eigenständiges Werk geschaffen, das seine Erfahrungen mit der Essenz der einzelnen Gedichte aufgreift und in seinen eigenen Worten die Kämpfe und Zweifel, aber auch die Stärke, die Beharrlichkeit und das tiefe Mitgefühl dieser mutigen Frauen zum Ausdruck bringt.

MATTY WEINGAST ist Mitherausgeber von *Awake at the Bedside* und ehemaliger Herausgeber des *Insight Journal* am Barre Center for Buddhist Studies. Mit fast zwei Jahrzehnten Meditationserfahrung hat Matty einen Großteil der Arbeit an *Die ersten freien Frauen* während eines Aufenthalts im Waldkloster Aloka Vihara in Nordkalifornien abgeschlossen.