

## **FRAUEN IM BUDDHISMUS**

### **Vorstellung:**

Karin E. Dreier

Seit 19. Jahren praktizierende Buddhistin, Schülerin von Lama Ole Nydahl. Hat das Buddhistische Zentrum Graz und die Stupa in Graz mitgebaut und ein paar Jahre in der Gemeinschaft mit ihrer Familie gewohnt. Ein paar Jahre mit ihrem Lehrer einige male im Jahr mitgereist.

Psychotherapeutin, Kunsttherapeutin und Künstlerin, leitet mit ihrem Mann eine kunsttherapeutische Schule in Wien, Graz, Innsbruck und in Linz. Arbeitet künstlerisch in ihrem Atelier SPIELRAUM in Graz mit Fotografie, Malen und Collagen.

Hat 2 eigene Töchter und eine Stieftochter und lebt mit ihrem 2. Ehemann in einer Patchworkfamilie in Graz mit Hund in einem Haus.

### **Statement am Beginn der Diskussion: (3 min)**

Die Stellung der Frau im Buddhismus war immer Ausdruck einer bestimmten Zeit und Gesellschaft.

Frau-Sein in meiner Religion, dem Tibetischen Laienbuddhismus hier im Westen den es seit 25 – 30 Jahren gibt, bedeutet den männlichen Kollegen ebenbürtig auf der Ebene der Praktizierenden zu sein.

Wir engagieren uns, machen Zentrumsarbeit, praktizieren, reisen, nehmen Einweihungen, sind als ReiselehrerInnen tätig und integrieren unsere Praxis in den Alltag, in unsere Berufe und Familien.

Frauen können grundsätzlich den Buddhismus in ihrem Leben als

- Nonnen (Kloster, klerikaler Buddhismus)
- Laiinnen (Laienbuddhismus)
- Verwirklicherinnen (Yoginis – freie praktizierende Frauen, außerhalb gesellschaftlicher Konventionen)

umsetzen.

Dazu möchte ich gerne ein anschauliches Beispiel bringen:

Ein typischer Macho sitzt in seinem tiefer gelegten Sportwagen, der Motor röhrt und die Stereoanlage ist voll aufgedreht.

a) Nonne (Vermeidung): macht einen großen Bogen, beachtet den Mann nicht.

b) Laienbuddhistin (gute Wünsche): Findet die Anlage gut, sieht, dass der Mann vermutlich Komplexe hat, wünscht ihm Glück und grinst ihn im Vorbeigehen an.

c) Verwirklicherin, Yogini (Umwandlung): Steigt in den Wagen, fragt, ob sie selbst fahren darf, und fährt dann so schnell, dass der Mann sich fürchtet, sie aber widerwillig bewundern muss und noch Wochen später lächeln muss, wenn er an sie denkt – d.h. heißt, sie nutzt jede Möglichkeit auf unkonventionelle Weise, wenn wer von ihr was lernen kann.

### **Buddhistische Prinzipien für weiblich/männlich:**

- das Weibliche mit der Weisheit, mit grundlegender Erkenntnis und Leerheit verbunden
- das Männliche mit geschickten Mitteln, Methoden, Tatkraft und Dynamik

*„Die Weisheit des Buddhismus über Liebe und Partnerschaft lehrt uns unter anderem die Verschiedenheit von Mann und Frau als Qualität zu erkennen, wobei die **Frauen als Trägerinnen der Weisheit** die verschiedenen Formen männlicher Tatkraft übernehmen und die Männer sich umgekehrt immer mehr der weiblichen Weisheit öffnen.“*  
Lama Ole Nydhal

**Die Botschaft ist:** jedes Wesen hat die Buddha-Natur, Frauen wie Männer können gleichberechtigt das höchste geistige Ziel, die Erleuchtung, verwirklichen. Jedoch erst hier im Westen können Frauen in dieser Generation ihre Möglichkeit und ihre Potentiale als Laiinnen voll entfalten. Letztendlich, wenn die Leerheit verstanden wird, gibt es keine Unterscheidung zwischen männlich und weiblich und die Geschlechterzugehörigkeit ist eine Illusion.

Das **Ziel ist** Erleuchtung zu erreichen und im täglichen Leben, Entwicklung, Meditation und nützliche Einstellung zu praktizieren.

#### **Laienbuddhistinnen wollen**

- das Leben genießen
- die Gesellschaft mitgestalten
- Vorbild sein
- Energie von Gefühlen nutzen
- jede Situation nutzen
- Liebe, Mitgefühl, Weisheit und Tatkraft zeigen

#### **erstrebte Eigenschaften:**

Mut, Freude, Kreativität, aktives Mitgefühl, Weisheit, Kraft, sinnvolles Leben, Standfestigkeit

#### **Gesellschaftliche Bedingungen:**

Gleichberechtigung, Wohlstand, Kommunikation, Information, Bildung, Unabhängigkeit

#### Humor im Laienbuddhismus:

Wir haben einen dänischen Lehrer, und Menschen die Dänen kennen wissen, was Humor ist. Humor hat was erleichterndes, entspannendes, was transformierendes – wir können plötzlich durch einen Witz, eine Pointe uns selbst und die Sicht der Welt nicht mehr so ernst nehmen. Wir lösen unsere starren Identifikationen durch Lachen auf. Das wichtigste ist wohl, über uns selbst lachen zu können. Das hat viel mit Loslassen von Scham und Peinlichkeit zu tun, die Angst sich lächerlich zu machen. Alle kochen nur mit Wasser und wir spielen mit unserem Geist weit leichter, wenn wir lachen können und Spaß und Freude unsere Weggefährten sind. Sie lassen alles leichter, beschwingter und fröhlicher werden und das wollen wir alle. Auch Buddha war ein fröhlicher Mensch und Humor war eine seiner Säulen im Umgang mit den Menschen.

Also insofern sind wir, was den Humor und die tiefe Freude, die dauernd aus unserem Lehrer herausbricht verwöhnt und wir selbst lassen die spontane Freude und den spontanen Witz in unsere Situationen einfließen.

### Die Rolle der Frau im Tibetischen Buddhismus im Westen

Die Stellung der Frau im Buddhismus war immer Ausdruck einer bestimmten Zeit und Gesellschaft.

Im Diamantweg-Buddhismus hier im Westen hat sich in den letzten 25 – 30 Jahren in unserer Kultur verbreitet und Frauen sind im Laienbuddhismus den Männern gleichgestellt. Sie machen Zentrumsarbeit, integrieren ihre Praxis in den Alltag, sind als Reiselehrerinnen und Lehrerinnen tätig und genauso engagiert wie Männer.

### Stellung der Frau in der buddhistischen Geschichte:

Buddha selbst lehrte in einem frauenfeindlichen Umfeld, war jedoch revolutionär, was die damalige Stellung der Frau in Indien betrifft und hat Frauen als Nonnen und seine Schülerinnen zugelassen.

Buddhismus hat ein patriarchalisches und hierarchisches System. Die Lehrer und Ausbilder sind bis auf wenige Ausnahmen männlich.

Die erste Frau, die Buddhistin wurde war eine Tante Buddhas, die damit das Nonnentum einführte. Das war eine gesellschaftliche Sensation damals, und um diesen Akt zu rechtfertigen musste Buddha mehr Gelübde von den Frauen verlangen, als von den Männern.

hängigkeit

### Persönliche Anwendung:

Einerseits ganz selbstverständlich, ich als Frau praktiziere tibetischen Buddhismus, meditiere, habe ein Zentrum mit aufgebaut, eine Stupa mitgebaut, mache Kurse mit, fotografiere für den Dharma, habe Kinder und eine Patchwork-Familie, Beruf, verbinde Psychotherapie und Kunsttherapie mit Dharma, alles was so eine moderne Frau zu tun hat, bin informiert und tue mein Bestes.

In Verbindung mit der Psychotherapie/Kunsttherapie nach C.G.Jung bietet das Konzept vom inneren weiblichen Anteil und innerem männlichen Anteil unserer Psyche, unseres Geistes eine brauchbare Parallele zum Vereinigungsprinzip im Diamantweg von männlichem und weiblichen Prinzip auf höchster Ebene.

### Wie bin ich zum Tibetischen Buddhismus gekommen?

Ich war römisch-katholisch getaufte Christin. Seit Anfang ihrer 20iger habe ich mich für den Zen-Buddhismus interessiert. Nach der Geburt der ersten Tochter, diese ist jetzt 19 Jahre alt, hatte sie Angst vor dem Tod. Ihr fiel das tibetische Totenbuch in die Hände. Seit 18 Jahren ist sie praktizierende Buddhistin. Sie ist aus der Kirche ausgetreten und hat ZUFLUCHT genommen bei einem Lama Ole Nydahl.

Sie ist dann mit einem Lehrer mitgereist (3 bis 4 Reisen pro Jahr), da war die große Tochter 6 Jahre alt. Sie war damals schon geschieden, die Tochter blieb zuhause

und der Exmann hat sich um die Tochter gekümmert. Seit der Geburt der 2. Tochter (dzt. 8 Jahre) ist Buddhismus in das Alltagsleben eingeflossen.

Beruf: zuerst Modedesignerin, hatte einen schweren Unfall, war damals aber schon Buddhistin, habe mich jedoch damals entschieden Ausbildung zur systemischen Psychotherapie bei Essen/Paxa in Graz und die Kunsttherapieausbildung MGT in Wien zu machen.

### „Beschreiben Sie die Grundzüge des Buddhismus“:

Beschreiben Sie die Grundzüge des Buddhismus:

D. unterscheidet zwei grundsätzliche Richtungen:

- Laienbuddhismus: leben mit Familie, eigenen Beruf ausüben usw. wie eine moderne Frau
- Klerikale Richtung: Nonnen, Mönche, haben keine Familie, keine Kinder, das ist aber später möglich, wenn sie aus dem Kloster ausscheiden

Es gibt vier verschiedene Schule im Tibetischen Buddhismus. Unsere Schule ist die der Kagyüpas und unser Hauptzugang ist die Meditation.

Im westlichen Laienbuddhismus weben wir die Weisheitslehre (ist keine Religion) in das Leben ein, dh. in den Beruf (als Psychotherapeutin und Kunsttherapeutin), Familiennleben, etc ein.

Wir nehmen Zuflucht zum Ziel, den Zustand der Erleuchtung, zu den Mittel, die uns dahin bringen, dem Dharma, zu der Gemeinschaft der Praktizierenden und zum Lama, der Segen, Mittel und Schutz in sich vereint.

Wir weben den Buddhismus als Weisheitslehre in unser Leben ein

- in unser Familien- und Liebesleben
- in unser Berufleben
- in unseren Alltag
- in unsere Interessen
- in unsere Beziehungen

als Ziel in jeder Situation, die wir nutzen, um uns zu entwickeln, anderen zu nutzen, zum Besten aller.

Die Zuflucht ist ein Ritual, bei dem der Lehrer erklärt, was das bedeutet, einen Namen, ein Segensband gibt. Dies bedeutet kein entweder/oder oder kein Versprechen zu irgendwas, sondern man ist dann im Schutzbereich des Buddha und hat die Verbindung zu den Buddhaenergien geschaffen.

### Wie setzen wir Frauen die Lehre in unserem Alltagsleben um?

Frauen in unserer seit ca. 25 – 30 Jahren bestehenden Sangha bauen Zentren mit auf, Stupas, geben Belehrungen, und sind gleich engagiert und wie Männer und ebenbürtig.

Das Mittel der Meditation wird täglich eingesetzt, auch das innerliche oder auch äußerliche Rezitieren von Mantras (mit großer Kraft und Segen besetzte Sprüche im Sanskrit oder tibetisch, die Verbindung zu der Buddhaenergie herstellen).

Belehrungen hören, sich in den Zentren treffen, Kurse, Einweihungen, Retreats und Reisen mit dem Lehrer gehören ebenso zum Leben einer buddhistischen Frau, wie alles andere, was wir in der heutigen westlichen Welt erleben. Wir nutzen alle Situationen, um Entwicklung und Sinn zu fördern und zu leben.

Es gibt in unserer Tradition eine Vielzahl von weiblichen Buddhaaspekten, zum Beispiel die am besten bekannte „Grüne Tara“, ein Mutteraspekt, der Wünsche erfüllt, Ängste umwandelt und Weisheit fördert.

### Wie schaut ein Tagesablauf in Ihrem Leben aus?

Meditation in der Früh meditiert sie.

Grundsätzliche Meditationspraxis: vorbereitende Übungen. (4 verschiedene Mediationspraktiken, die nacheinander 111.000 mal praktiziert werden. Danach wird Guruyoga (Mediation auf den Lehrer) praktiziert.

Alle 2 Wochen legt sie einen „Retreattag“ ein (1 ganzer Tag und eine Nacht), in dieser Zeit wird die Familie organisiert (abholen usw.)

Vor dem Schlafengehen: Reinigungsmeditation, Schutzgebet und Mantras.

Mein Lebenspartner ist auch zum Buddhismus gekommen, er praktiziert auch.

Große Tochter hat Kursteilnahmen miterlebt, sie ist damit groß geworden und hat einen offenen Zugang, es bleibt offen, ob sie sich dem Buddhismus so zuwenden wird wie ich.

Kleine Tochter: grüne Tara (Kindermeditation)

Vor 14 Jahren hat sie eine alternative Schule mitgegründet (Knallerbse), dort findet interkultureller Religions- und Ethikunterricht statt.

2 weibliche Buddhaaspekte fließen in den Alltag ein.

Ich erteile keine buddhistischen Belehrungen, spreche nur über Dinge, die ich selbst erfahren habe (Erfahrensreligion), auch in der Familie, in meiner Arbeit..

### „Was können sie aus der Sichtweise des Buddhismus Frauen vermitteln?“

Dass alle Wesen die Buddhanatur haben, dass wir unsere Unterschiedlichkeit zu Männern und die weiblichen und männlichen Anteile in uns hoch halten, dass wir sowohl unsere männlichen als auch unsere weiblichen Anteile in uns selbst entwickeln können und unsere Möglichkeiten hier und jetzt nützen können.

**Die größten Hindernisse sind in uns selbst.**

Wir können die eigenverantwortliche Entscheidung treffen unser Potential zu leben, und es liegt an uns, in jedem Augenblick uns zu entwickeln.

### „Welche Bilder verknüpft der Buddhismus mit dem Frau-Sein, dem Mann-Sein, dem Mensch-Sein, dem Glückselig-Sein ?“

Dem Weiblichen wird die Weisheit zugeschrieben, dem Männlichen die Tatkraft, dem Menschsein, dass es auf höchster Ebene keinen Unterschied gibt, denn alle Wesen haben die Buddhanatur, und das Glückselig-Sein ist der Wunsch aller Wesen, das haben wir alle gemeinsam.

### „Was bedeutet Frau-Sein für Sie?“

Frau-Sein bedeutet mich als Mensch mit meinen Potentialen voll zu leben, bzw. sie zu entwickeln, d.h. meine weiblichen und männlichen Anteile zu entwickeln und in mein Frauenleben zu integrieren, in die Liebe, in die Familie, mit den Kindern, in meinem Beruf und Künstlerinnen-Dasein und meine Weisheit da einzusetzen, wo sie gebraucht wird. Meine Intuition zu leben, auf die Beziehungen zu achten, auf das Netz und Vernetzung und durch die buddhistische Meditation bietet Frauen einen sehr direkten und praktischen Weg ihre Intuition und die Ganzheit zu nähren.

„An welche Grenzen stoßen sie als Frau und wie gehen sie damit um?“

Nach meiner Erfahrung sind es größtenteils innere Grenzen, Glaubenssätze, die ich übernommen habe und die mir Grenzen setzen und an denen arbeite ich, um sie umzuwandeln. Äußerlich gibt es immer noch gesellschaftliche Grenzen, hierarchische, Benachteiligungen von Frauen im Berufsleben, etc. Der erste Schritt für mich ist jedoch meine inneren Grenzen in Möglichkeiten umzuwandeln und ich gebe so wenig wie möglich Energie ab bei äußeren Grenzen. Ich orientiere mich am Möglichen.

„Angenommen, Sie wären die maßgebliche „leading person“, was würden Sie ändern in Ihrer Religion, insbesondere für Frauen?“

Mich interessiert der weibliche buddhistische Zugang. Es gibt sehr viele verschiedene Zugänge, warum nicht einen weiblichen? (Hirnforschung) Ich würde weibliche Biographien und weibliche Buddhaaspekte, weibliche Lehrerinnen mehr ins Zentrum rücken. Lehrer haben im Buddhismus große Vorbildwirkung, es sollte mehr weibliche Vorbilder geben im Blickpunkt geben. Und was ganz wichtiges würde ich fördern, nämlich, dass gut, brav und heilig sein für uns Frauen nicht das Ziel ist, sondern authentisch, frei, wahr, unangepasst, und liebevoll und selbst und anderen gegenüber. Das würde ich fördern. Dass Gefühle nichts Negatives sind, dass sie Energie sind und dass wir sie umwandeln können, wenn sie uns nicht förderlich sind. Dass wir sie nicht verdrängen und nicht haben dürfen. Für die Männer ist Hass gefährlich, weil es leicht in körperlicher Gewalt mündet, für Frauen ist es ein Tabu zu hassen, und deshalb ist es wichtig zu unseren Gefühlen stehen zu können, sie verstehen zu können, um sie dann letztendlich umwandeln zu können.

„Welche Lebensmodelle als Frau werden in Ihrer Religion besonders gefördert?“

Das Lebensmodell als westliche Frau, Familie, Beziehung und Dharma zu verbinden. Alles als einen Schritt am Weg zu sehen, zum Besten Aller.

Das kann einfach sein, die Meditation und die Zentrumsabende in das Leben zu integrieren, das kann heißen Kurse, Belehrungen, Einweihungen zu nehmen und das in Alltag und Beruf umzusetzen, das kann sein eine Zeit lang mit dem Lehrer mitzureisen und den Spiegel des eigenen Geistes ganz intensiv zu erkennen, das kann sein ein Zentrum mitzuorganisieren, das kann sein als Reiselehrerin tätig zu sein.

**Buddhistische Hochzeit:**

Sie hat keine juristische Bedeutung. Es gibt auch keine bestimmte Form des Zusammenlebens, es ist so wie es eben hier ist. Es gibt schon buddhistische Regeln,

die überall hineinspielen, aber wenn so eine Regel verletzt wird, zählt Selbstverantwortung = Karma. Jeder muss die Verantwortung für seine Regelverletzung selbst tragen – Prinzip von Ursache und Wirkung.

### VorbilderInnen:

Die Frau meines Lehrers Hannah Nydahl ist mir ein großes Vorbild. Sie hat gemeinsam mit ihrem Mann auf der ganzen Welt Zentren mit aufgebaut, und ist vor allem eine tief praktizierende Frau mit einer strahlenden Weisheit und Tiefe, die in ihr ruht, eine Ausstrahlung der weißen Tara.

Es gibt in unserer Tradition, im Laienbuddhismus viele weibliche ReiselehrerInnen, die ein gutes Beispiel sind, dass Frauen gut lehren können.

-Karola und Edita sind da die, die am meisten Erfahrung darin haben.

-Ein besonderes Beispiel ist auch Maggie Lehnert, die mit Tsetchu Rinpoche viele Jahre mitgereist ist und seine sehr nahe Vertraute und Schülerin war bis zu seinem Tod. Jetzt reist sie selbst und gibt Vorträge und führt Rinpoches Arbeit zum Teil im Westen fort.

Ich bin seit Jahren sehr interessiert an weiblichen Biografien von VerwirklicherInnen und Frauen, die Dharma mit ihrem Leben verweben. Ich sammle auch Literatur davon und habe vor ein Buch über dieses Thema zu schreiben.

Besonders beeindruckt hat mich die Biografie der Autorin „Tibets Weise Frauen“, die in ihrem Buch viele historische Beispiele von Verwirklicherinnen gibt, jedoch ihre ist zeitgemäß und mit unseren Ansprüchen in unserer Welt und Zeit vergleichbar und eine wunderbare Inspiration, wie Frau ihr spirituelles Leben mit Beruf und Familie vereinen kann.

Durch diese Beispiele im Laienbuddhismus, die ja in der ersten Generation hier im Westen arbeiten, fühle ich mich gut aufgehoben.

### Was ist das spezielle daran, daß du als Frau praktizierst?

Im Grunde ist gar nichts speziell daran, denn es gibt ganz viele Frauen meiner Generation, die das tun. Es wird dann speziell, wenn Frauen lehren und leiten wollen und das auch tun, denn da gibt es nicht so viele VorbilderInnen dafür.

Es gibt einige, wie wir aus dem Buch „Tibets weise Frauen“ entnehmen können.

Doch die historischen Beispiele sind in unserer Zeit mit unserem Frauenverständnis nicht 1:1 umzusetzen. Da geht es mehr um Inspirationen und dem Verstehen, wie viel Mut es immer schon bedurfte, als Frau sich für was anderes als für die Familie zu entscheiden. Das beste Beispiel für das „Sowohl als Auch“ in unserer Zeit in diesem Zusammenhang ist Tsültrim Allione selbst. Deren Biografie ist ein wunderbares Beispiel, wie man Spiritualität, Familie und Beziehung als Frau auf ihrem Weg integrieren kann, ohne sich selbst zu verleugnen, und ohne sich völlig an den Rand der Gesellschaft zu begeben.

Mein Lehrer Lama Ole Nydahl tritt sehr stark für das Weibliche ein, hält es hoch, verehrt es und ermuntert alle Frauen ihren spirituellen Weg mit ihrem ganz normalen Leben zu vereinen. Das ist das Besondere am modernen Laienbuddhismus unserer Linie, wie ihn Lama Ole Nydahl vertritt.

Der klerikale Buddhismus mit Mönchs- und Nonnentum hat andere Prämissen und Prinzipien. Da geht es um die Abkehr von Samsara, von der bedingten Welt und die volle Konzentration auf den Dharma. D.h. es muss eine Entscheidung gegen Familie und Kinder geben, gegen einen normalen Beruf und gegen ein Eingegliedert Sein in

die Gesellschaft. Buddha war bald nachdem er die ersten Mönchsgelübde seinen Schülern abgenommen hatte, mit der hartnäckigen Bitte seiner Tante, er möge Nonnen als SchülerInnen akzeptieren konfrontiert, was er letztendlich auch tat, mit der Auflage von mehr Gelübden als die Männer sie hatten, da er sagte, sie seien gesellschaftlich so schlecht gestellt, dass er das damit rechtfertigen musste um dem gereicht zu werden. Frau auf tibetisch bedeutet übersetzt „schlechte Geburt“, was auf die gesellschaftliche Stellung der Frauen deutlich hinweist.

Die Karma Kagyü Linie ist eine männliche Übertragungslinie, die immer wieder mit besonderen Frauenbiografien am Rande aufwartet.

Auf der höchsten Ebene sind weibliche und männliche Prinzipien gleichgestellt und sind in der Vereinigung die Voraussetzung für Erleuchtung.

Da müssen wir gut auf die Ebenen schauen, auf denen wir uns rhetorisch befinden. Sind wir auf der relativen Ebene des Frau-Seins, auf der wir mit der patriarchalen Geschichte und den Voraussetzungen, die uns dieses System überliefert konfrontiert sind, oder befinden wir uns auf der absoluten Ebene, auf der es keine Unterschiede zwischen männlich und weiblich gibt und auf der wir durch die Vereinigung der beiden zur Ganzheit, zur Erleuchtung kommen.