



Ganzheit in uns selber finden

Interview mit Tsültrim Allione

Lama Tsultrim Allione ist in der westlichen Welt die bekannteste Vertreterin des weiblichen Prinzips im Buddhismus. Für sie ist es empfindlich aus dem Gleichgewicht geraten. Anlässlich ihres Aufenthalts in Deutschland sprachen wir mit ihr über das Geheimnis gesunder Beziehungen und darüber, wie wir uns und die Welt emotional heilen können.

„Bis es wirklich Gleichheit und eine gleiche Stimme für Männer und Frauen in der Welt gibt, werden wir keinen Frieden haben.“



©Tara Mandala



„Wenn Männer oder Frauen das Gefühl haben, dass sie etwas oder jemanden haben müssen, um sich vollständig zu fühlen, dann wird es keine gesunde Beziehung sein.“

Buddhismus aktuell: *Warum und zu welchem Zweck leben wir Partnerschaft?*

Lama Tsultrim Allione: Ich glaube zunächst einmal, dass wir Ganzheit in uns selber finden müssen, bevor wir in einer gesunden Partnerschaft mit einem anderen Menschen leben können. Ich wurde mit dieser Notwendigkeit und Situation Anfang der 90er-Jahre konfrontiert. Damals lebte ich schon in einer Partnerschaft mit meinem Mann David. Es war kurz nachdem ich ihn getroffen hatte. Ich hatte sehr viel Sehnsucht nach dieser Verbindung und der Stabilität einer Beziehung. Zu diesem Zeitpunkt, 1992, ging ich auch das zweite Mal nach Tibet. Dort fand ich immer wieder Steine, auf denen ich den Katvanga sehen konnte.

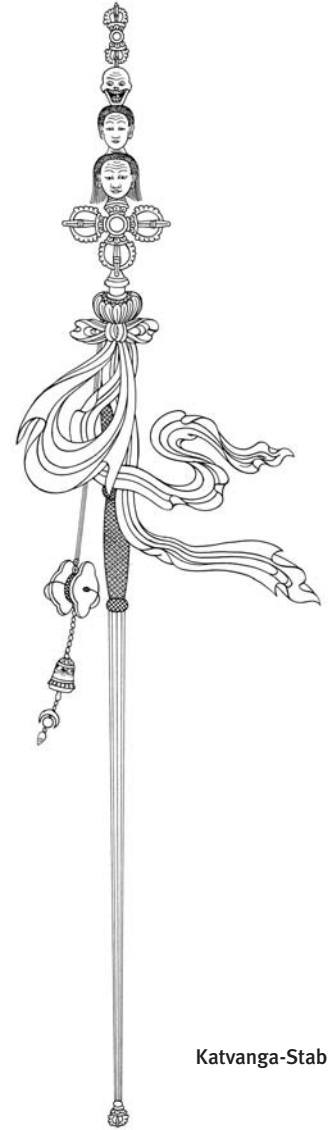
Der Katvanga ist der Stab, den die Dakini in ihrer linken Armbeuge hält. Er symbolisiert den inneren Gefährten, sowohl für Männer als auch für Frauen. Wenn er von Frauen gehalten wird, dann hat er den Vajra an der Spitze, wenn er von Männern gehalten wird, dann hat er am Ende drei Zacken. Die ganze Pilgerreise schien von diesem inneren Gefährten zu handeln. Es ging darum, diesen Teil in mir zu finden, der wie ein innerer Pol, eine innere Stütze ist. Der Stab kann zugleich eine Möglichkeit der Verteidigung sein. Er wird von Yogis und Yoginis auch als eine Art Zeltstange verwendet. In meinem Buch „Tibets weise Frauen“ erkläre ich die Bedeutung des Katvanga.

Während dieser Pilgerreise arbeitete ich tatsächlich mit den Aspekten in mir, auf die ich mich wirklich verlassen konnte, auf die ich mich stützen konnte, mit denen ich mich verteidigen und schützen konnte, die wie mein eigenes

Haus waren. In dem Maße, wie ich zu einer Vollständigkeit mit mir selber kam, erlosch das Gefühl, dass ich den anderen brauchte. Und erst dadurch konnte ich zu einer wahrhaftigen Beziehung mit meinem Partner David gelangen. Wenn Männer oder Frauen das Gefühl haben, dass sie etwas oder jemanden haben müssen, um sich vollständig zu fühlen, dann glaube ich, wird es keine gesunde Beziehung sein. Es wird eine abhängige Beziehung sein. Das wäre das eine. Das andere ist: Ich glaube, dass der Weg einer Beziehung ein sehr kraftvoller Weg ist, weil du immer mit deinem Schatten konfrontiert wirst. Eine Beziehung bietet die Möglichkeit, sich wirklich zu öffnen, dein Herz wirklich tief zu öffnen. Zugleich bietet eine Partnerschaft eine Möglichkeit, Nichtdualität in den sexuellen Praktiken zu erleben.

Wenn du einer Person wirklich nahe kommen kannst und diese Nichtdualität von Subjekt und Objekt erleben kannst, dann ist das der Weg, nicht wahr? Es ist ein Weg, weil wir auch unseren Geliebten oder unsere Geliebte objektivieren. Wir machen ihn bzw. sie zu einem Objekt. Vielleicht sogar mehr als andere. Sie werden zu unseren Objekten, sind nicht länger Personen. Wenn wir aber über diese Subjekt-Objekt-Fixierung hinauswachsen und Nichtdualität in einer Beziehung wirklich in einer tiefen Verbindung und im Einswerden erleben, dann ist das der Weg zur Befreiung. Und diese Erfahrung kann dann all die anderen Sinneserfahrungen beeinflussen, das, was man sieht, schmeckt, hört.

Und die Kunst ist, nicht zu greifen und zu sehen, was hinter der Person steht?



Katvanga-Stab

Ja, denn du kannst in keine Vereinigung kommen, wenn du nach dem anderen oder der anderen als etwas anderem greifst.

Solltest du ihn bzw. sie als einen Spiegel von dir selber betrachten?

Nein, nein. Er ist untrennbar von dir. Denn normalerweise erlebst du Menschen als getrennt von dir. Zum Beispiel mich, du erlebst mich als getrennt. Du bist das Subjekt und ich bin das Objekt. Und für mich ist es umgekehrt. Du bist das Objekt, ich bin das Subjekt. Und auf diese Weise erleben wir die Welt. Und diese Wahrnehmung wird durch unsere Trennung vom Urgrund des Seins

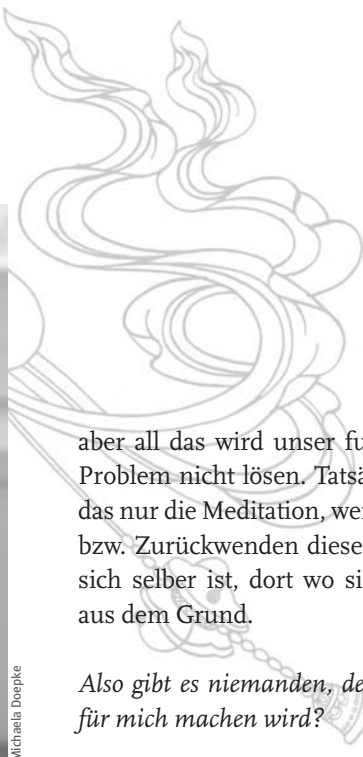


Lama Tsültrim Allione Ende 2009 beim Seminar am Ammersee

bedingt. Wenn diese Trennung vom Grund des Seins im Bewusstsein auftaucht, dann entsteht Angst und Verunsicherung. Diese angstvolle Anspannung hat zum Ziel, sich selber bzw. dieses Gefühl von Getrenntsein wieder aufzulösen. Und deshalb reagieren wir auf diese Verunsicherung mit drei Verhaltensweisen. Entweder greifen wir, lehnen etwas ab oder isolieren uns und gehen aus der Verbindung. Greifen und Aversion finden wir sehr stark in Beziehungen, besonders das Greifen, zumindest am Anfang, und es kann sich in Ablehnung und Aversion verwandeln. Durch Greifen und Ablehnen, das heißt, indem wir nach draußen, zum anderen gehen, versuchen wir diese fundamentale Trennung vom Grund des Daseins wieder aufzulösen. Wir wenden uns dem anderen zu, statt zum Grund des Daseins zurückzukehren und darin, z. B. in der Nichtdualität, zu verweilen.

Diese ganze Bewegung nach draußen ist fortwährend, wie ein Rad, das sich dreht und dreht und dreht, das sich ständig vom Grund des Daseins entfernt, der leer, strahlend und allwissend ist, der ungeboren ist und niemals aufhört. Das ist unser wahrer Zustand. Aber so lange wir in die falsche Richtung gehen, wird sich dieser Zustand

nie auflösen. Es ist egal, ob du eine Beziehung hast oder keine. Das ist im Grunde irrelevant, weil du immer in die falsche Richtung gehst. Das ist auch, warum die Praxis der Meditation der einzige Weg ist, um diesen Zustand zu lösen, denn Meditation ist das Zurückwenden des Bewusstseins auf seine wahre Natur. Wenn man dort verweilt, stabilisiert sich dieses Einswerden, diese nicht duale, Kein-Subjekt-und-kein-Objekt-Beziehung. Man erlebt alles als wechselseitig bedingt und nicht dual. Auf diese Weise wird die Verfestigung der falschen Sicht über das Selbst und den anderen gelockert. Alle unsere Emotionen kommen aus der fundamentalen Unruhe und Anspannung, die durch die Trennung vom Grund des Daseins bedingt wird. Und alle Gefühle sind Strategien, um dieses Problem der Trennung zu lösen. Also indem wir ärgerlich werden, versuchen wir eigentlich, diese Trennung aufzulösen. Wenn wir stolz empfinden, dann ist das eigentlich dasselbe, genauso wie bei Verlangen oder Eifersucht. Es ist immer die gleiche Bewegung. Das müssen wir verstehen, sonst können wir jede Menge Psychotherapien machen oder viele Beziehungen eingehen oder viel Geld verdienen oder einen tollen Beruf haben ...,



aber all das wird unser fundamentales Problem nicht lösen. Tatsächlich leistet das nur die Meditation, weil sie das Um- bzw. Zurückwenden dieser Energie auf sich selber ist, dort wo sie herkommt, aus dem Grund.

Also gibt es niemanden, der diese Arbeit für mich machen wird?

Nein, ich bedaure. Aber du mußt eine gute Methode finden, eine Methode, die für dich funktioniert. Vajrayana ist in diesem Sinne einmalig und einzigartig, weil seine Methoden die Geistesgifte als den Weg verwenden. Und das war die einzigartige Entwicklung, die das Vajrayana innerhalb des Buddhismus brachte. Es gibt also nicht die Vorstellung, dass man ein Gefühl unterdrücken oder der Welt entsagen muss, sondern eher, dass man mit dem Gefühl arbeitet, um es zu transformieren. Wenn du zum Beispiel eine Yidam-Praxis¹ machst, dann arbeitest du mit Verkörperung, Farbe, Klang und Geist und manchmal mit Bewegung durch die Mudras. Auf diese Weise transformierst du dich durch die Kraft der Identifikation. Wenn du dann mehr Praktiken der Natur des Geistes machst, wie z. B. Prajnaparamita, Mahamudra oder Dzogchen, dann hast du mit ihnen einen sehr direkten Weg zurück in den Grund des Daseins. Das ist die ganze Praxis: kontinuierlich zu dieser grenzenlosen, unendlichen, unconditionierten Erfahrung zurückzukommen. Wenn du das tust, dann lösen sich die Emotionen ganz natürlich auf.

Wie hast du diese Methode der Arbeit mit dem inneren Gefährten entdeckt und wie half sie dir, starke Emotionen aufzulösen?



„Alle unsere Emotionen kommen aus der fundamentalen Unruhe, die durch die Trennung vom Grund des Daseins bedingt wird.“

Der Prozess, den inneren Gefährten zu finden, begann durch das Auftauchen dieser äußeren Symbole. Ich erinnere mich z. B. an ein Erlebnis in Tibet, als wir zu Machigs Wohnort² kommen wollten. Er lag aber auf der anderen Seite eines Flusses. Heute gibt es da eine Brücke, aber damals gab es noch keine. Und es war Monsun und der Fluss war wirklich hoch. Ich hatte eine große Gruppe mit mir, die ich anführte. Es gab die Möglichkeit, mit einem Boot überzusetzen, aber dieses Boot war wirklich nicht vertrauenerweckend. So musste ich also die Entscheidung für die ganze Gruppe fällen und ging am Flussbett entlang.

Da fand ich diesen Stein mit einem sehr klaren Katvanga darauf, den ich noch immer habe. Dieses Symbol war wie eine Botschaft aus der anderen Welt. Und ich verstand: Du musst dich auf deinen eigenen inneren Gefährten verlassen, deine eigene maskuline Seite. Ich machte keine besondere Praxis, aber diese Symbole des inneren Gefährten kamen ständig zu mir. Und so verstand ich, dass ich dies zu tun hatte: Meinen eigenen Katvanga finden. Ich versuchte, ihn immer außerhalb von mir zu finden, aber ich musste meinen eigenen finden. Und dann verstand ich, was wir zu tun hatten, dass die Gruppe zusammen praktizieren musste. Wir machten eine Ganapuja, einen Tsog. Es regnete, dann schneite es, dann gab es Hagel, wir waren schon bis zu den Knöcheln im Wasser, aber wir hatten die Praxis begonnen und konnten deshalb nicht aufhören. Es ist kalt in Tibet. Wir machten eine große Opferdarbringung für die Beseitigung von Hindernissen. Am nächsten Tag gingen wir zum Flussufer zurück und saßen nur dort. Ich betete.

Ich verstand dabei, dass Beten Vertrauen ist und dass es für mich nötig war, zu vertrauen, dass der Weg sich irgendwie öffnen werde. Aber Beten heißt nicht: Bitte, bitte, bitte. Es heißt sich öffnen, sodass der Weg klar werden kann. Auf gewisse Weise entspannen und vertrauen. Und in diesem Moment als ich mich wandelte, erschien dieser tibetische Mann mit einem Bus und sagte: Es gibt einen anderen Ort flussaufwärts, an dem ihr den Fluss mit einer Fähre überqueren könnt. An der Stelle, wo wir waren, war der Fluss sehr eng und wild. So gingen wir flussaufwärts und setzten dann über zu Machigs Wohnort.

Mit dem inneren Gefährten meine ich, dass ich die Antwort, was zu tun war, wirklich in mir selbst, also alleine finden musste. Manchmal, wenn du eine Pilgerreise machst, findest du ein Thema. Jeder findet auf einer Pilgerreise ein Thema, etwas, was immer wiederkommt. Und der innere Gefährte war mein Thema. Als ich dann zurückkam, war ich in ganz anderer Weise mit David zusammen, und wir konnten eine

viel tiefere Verbindung finden, weil ich meinen eigenen Katvanga hatte.

Du hast gesagt, dass eine Beziehung den eigenen Schatten spiegelt. Würdest du das für deine eigene Beziehung auch sagen?

Oh ja, da gibt es niemanden, der deinen Schatten besser kennt als dein Partner. Aber er kennt natürlich auch deine positive Seite. Was ich meine: Wenn du nicht in einer Beziehung lebst, dann kannst du dein Leben in einer Weise arrangieren, dass du nicht unbedingt mit Dingen konfrontiert wirst, welche die fünf Geistesgifte aktivieren. Aber wenn man in einer Beziehung ist, dann werden diese Dinge hochgebracht.

Das ist ja nicht grade das, wonach wir suchen, wenn wir uns eine Beziehung wünschen.

Nein. In meinem Buch „Dämonen füttern“ habe ich geschrieben: Wir verlieben uns nicht, wir verbinden unsere Dämonen.



Tsültrim Allione mit Chefredakteurin Michaela Doepke, Übersetzerin Yamuna (r.) und Ayshen Delemen, der Organisatorin ihrer Seminare in Deutschland (l.)



Lama Tsultrim Allione und Ehemann David Petit

entdeckt hat, braucht sie lange, um auch den Engel wieder zu entdecken.

Ich glaube, dass die Psyche ihre Sachen lösen will. Es gibt eine innere Motivati-

on, sich zu heilen. Deshalb ist die Wiederholung eines bestimmten Musters in Beziehungen der Versuch, etwas zu heilen. Wenn wir in unseren Beziehungen also das sich wiederholende Muster sehen – jemanden, der mich verlässt oder verletzt, mich kritisiert –: Das ist der Dämon! Dann arbeite mit diesem Dämon! Man kann die Dämonenarbeit auch mit Paaren machen. Zuerst spricht man dann über die Dämonen der Beziehung. Dann macht jeder der beiden seine eigene Dämonenarbeit. Jede Beziehung hat ihre eigenen Dämonen, die in ihr hochkommen.

Machst du diese Arbeit mit Paaren?

Ich selber nicht, aber es gibt Menschen die ausgebildet sind, um mit Paaren zu arbeiten. Ich lehre eher die Methode, als dass ich mit Einzelnen arbeite. Sobald jemand die Methode gelernt hat, ist er ja auch unabhängig und kann selbst arbeiten.

In der Bibel steht, dass Frauen ihren Männern folgen sollten und Frauen ihren Männern dienen. Was sagst du zu dieser Ansicht?

Nein, damit würde ich nicht übereinstimmen. Ich glaube nicht, dass es gut ist, diese Rollen zu verteilen. Das schreibt dich immer in ein Bild ein, wie du sein sollst. Frauen sollen so, Männer sollen so sein. Ich glaube eher, dass es

darum geht, eine authentische, echte Beziehung mit und zu jemandem zu finden und sich gegenseitig zu unterstützen, damit jeder vollkommen er bzw. sie selber wird, mit Liebe und Mitgefühl. Ich glaube, dass wir gerade im Westen immer mehr zu dieser Möglichkeit gelangen, weil alle diese alten Rollenbilder zerbröckeln. Das alte tantrische Modell ist das der „Gefährten- oder Partnerschaft“. Männer und Frauen sind in einer Gruppe und praktizierten dort als Paar. Wir können von dem Dominanzmodell abrücken, wo einer den anderen dominiert. Oder wo der eine dem anderen in eine Partnerschaft folgt. Es geht um wechselseitigen Respekt und wechselseitige Unterstützung und Stärkung.

Häufig sind Paare heute ja gar nicht so lange zusammen, denn sobald die Dämonen herauskommen, verlassen sie sich wieder.

Ja, heute ist es leichter einander zu verlassen. Ja, es kommt drauf an. Ich glaube, irgendwann im Leben kommst du an den Punkt, wo du etwas Stabiles möchtest, und Menschen sind dann eher bereit, mit einer Situation zu arbeiten. Wenn man jung ist, ist das anders. Und es kommt auf die Familie, die Buddhafamilie an. Wenn es ein Phadma-Typ ist, dann ist das sehr wahrscheinlich. Phadma-Menschen mögen das Oberflächliche, die Verführung, die Herausforderung, den Glanz. Aber wenn es schwierig wird, dann will die Phadma-Person weiter. All meine Kinder suchen eine tiefe Beziehung und sie hatten auch alle diese Erfahrung. Man kann solche Dinge schwer verallgemeinern. Menschen sind unterschiedlich, auch in unterschiedlichen Situationen und Kulturen.

Wenn du eine Person zum ersten Mal triffst, gibt es da besonders untrügliche Zeichen, dass du mit diesem Menschen deine Dämonen besonders gut abarbeiten kannst?

Ich wollte nicht sagen, dass es nicht auch eine echte Liebe gibt. Aber ich glaube, dass wir uns unbewusst von jemandem angezogen fühlen, der unsere Dämonen zu vollem Leben erwecken wird. Eine einfache Art, das zu erklären wäre: Eine Frau, die missbraucht worden ist, wird sich Männer suchen, die sie missbrauchen, bis sie das in sich aufgelöst hat. Das wird natürlich das Allerletzte sein, was sie wirklich will, aber sie wird sie immer und immer wieder finden. Und natürlich glaubt sie am Anfang: Oh dieser ist anders, es wird anders sein und dann kommt es doch raus. Sie wird dieses Muster wiederherstellen. Und teilweise ist da auch eine unbewusste Anziehung zu dieser Art von Mensch. So lange wir die Dinge nicht in uns aufgelöst haben, tauchen sie in einer Beziehung wieder auf. Wenn du jemandem zum ersten Mal begegnest, dann glaubst du überhaupt nicht, dass es so ist.

In Kleists Erzählung „Die Marquise von O“ zeigt sich ein Mann zuerst als Engel, dann als Teufel, weil er eine Frau nicht nur rettet, sondern, während sie in Ohnmacht gefallen ist, auch vergewaltigt. Nachdem die Betroffene dieses Vergehen



„Solange das Muster bleibt, dass man etwas im Außen lösen will, was wirklich ein innerer Prozess ist, wird es nie eine wahre Partnerschaft geben.“

Die österreichische Schriftstellerin Ingeborg Bachmann schreibt, dass es keinen Frieden auf der Erde geben wird, solange nicht Männer und Frauen miteinander Frieden schließen.

Ja, aber solange Männer und Frauen nicht ihre Beziehung zum Grund des Seins gelöst haben, wird das nicht passieren. Solange das Muster bleibt, dass man etwas im Außen lösen will, was wirklich ein innerer Prozess ist, wird es nie eine wahre Partnerschaft geben. Das ist die absolute Ebene. Und gleichzeitig sage ich, dass es sehr wichtig ist, dass wir in diese Balance kommen. Deshalb habe ich das Weibliche auch über all die Jahre immer betont. Ich hatte das Gefühl, dass es aus dem Gleichgewicht ist. Aber jetzt habe ich das Gefühl, dass wir in einem Moment sind, wo sich das himmlische Paar oder die himmlische Beziehung manifestieren kann. Dennoch ist die Situation von Frauen noch nicht gelöst, und ich fühle mich ihr sehr verpflichtet. Tara Mandala hat das zum Ziel. Die wahre Form des Tantra ist, Partnerschaft, Einheit und Nichtdualität durch die Partnerschaft zu erleben.

Solange es nicht wirklich Gleichheit und eine gleiche Stimme für Männer und Frauen in der Welt gibt, werden wir keinen Frieden haben. Diese Einsicht kam mir ganz deutlich im Jahr 2001 als ich mein Jahres-Retreat gemacht habe. Für mich war die Frage, ob ich mich weiterhin auf das Heilig-Weibliche konzentrieren sollte oder ob das nur eine dualistische Fixierung ist. Und dann ereignete sich der elfte September. Und es wurde mir klar, dass es im Leben der Männer, die das taten, einen sehr großen Mangel an ermächtigten, intelli-

genten, selbstsicheren und wachen Frauen gibt. Wo waren diese Frauen? Nicht da! Auch in der Antwort unseres Landes. Die einzige Person, die gegen den Krieg stimmte war eine Frau, eine schwarze Frau im Kongress, nur eine. Da habe ich mir für eine Wiederaufnahme meines Versprechens entschlossen, mich für die Frauen zu engagieren. Das war eine so schockierende Einsicht, dieser unglaubliche Mangel.

ANMERKUNGEN:

- 1 Meditationspraxis im tibetischen Buddhismus
- 2 Machig Labdrön, Begründerin der Chöd-Praxis im tibetischen Buddhismus

Übersetzung aus dem Englischen:
Marietta Schürholz

Hinweis: Michaela Doepke, Chefredakteurin von Buddhismus aktuell und Marietta Schürholz trafen Tsultrim Allione im Dezember 2009 zu diesem Gespräch in München (mehr auf S. 26, in Ba 3/08 und Ba 2/09).

Wir trauern mit Lama Tsultrim Allione

Wir erhielten die Nachricht, dass Tsultrim Alliones Ehemann David Petit am 22.07.2010 überraschend verstorben ist. Wir sind sehr betroffen, da wir ihn in München gemeinsam mit Tsultrim Allione noch bei bester Gesundheit erlebt hatten. Er hatte sich im Gespräch sehr positiv über Buddhismus aktuell geäußert. David Petit war ein großer Praktizierender. Tsultrim Allione, die sich dankbar über die lange gemeinsame Lebenszeit zeigte, über seinen Tod: „Ich weiß, dass er Befreiung erlangt hat, und sein Tod wurde von Adzom Rinpoche drei Tage zuvor prophezeit.“

Michaela Doepke im Namen der Redaktion von Buddhismus aktuell (siehe Nachruf S. 73)

Die Weisheitslehrerin Tsultrim Allione

Lama Tsultrim Allione ist heute eine der bekanntesten westlichen Lehrenden des Tibetischen Buddhismus. Als eine der ersten westlichen Frauen wurde sie 1970 vom 16. Karmapa zur buddhistischen Nonne ordiniert. Vier Jahre später legte sie die Robe ab, heiratete und bekam drei Kinder. In der Zwischenzeit erhielt sie den Magistertitel für Buddhistische Studien und Frauenforschung von der Antioch University. 2007 wurde Tsultrim Allione als Emanation von Machig Labdrön erkannt, der Gründerin des Chöd-Weges des tibetischen Buddhismus aus dem 11. Jahrhundert. Machig Labdrön steht in enger Verbindung zu den Prajnaparamita-Lehren. Tsultrim Allione gründete 1993 das Retreat-Zentrum Tara Mandala in Colorado (USA), wo sie hauptsächlich lebt und lehrt. Ihre Kompetenz als westliche buddhistische Lehrerin entspringt ihrer 40-jährigen buddhistischen Praxis in Verbindung mit ihren Erfahrungen als Frau.

Tsultrim Allione ist Autorin von „Tibets weise Frauen“. Ihr neues Buch „Den Dämonen Nahrung geben – Buddhistische Techniken zur Konfliktlösung“ wurde in den USA zum Bestseller. Es zeigt innovative Konfliktlösungsstrategien und verbindet buddhistische Meditationstechniken mit buddhistischer Meditationspraxis.

Weitere Infos: www.taramandala.org