

Jetsunma Tenzin Palmo

Weibliche Weisheit vom Dach der Welt

Belehrungen über praktischen Buddhismus

Ins Deutsche übertragen von Thomas Roth



Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau

Inhalt

	Vorwort.	7
1	Eine westliche Yogini	9
2	Motivation und Praxis	37
3	Ethik und die drei Übungen.	51
4	Die sechs Bereiche.	77
5	Frauen und der Pfad.	89
6	Shamatha oder Ruhiges Verweilen	111
7	Vipashyana oder Einsicht	133
8	Gewahrsein.	153
9	Schwierige Punkte für Westler	203
10	Tonglen – Die Praxis von Geben und Nehmen	229
11	Die Natur des Geistes.	237
12	Die Rolle des spirituellen Meisters	263
13	Vajrayana	285
14	Die Gottheit visualisieren	305
	Glossar	319

Vorwort

Dieses Buch entstand aus einer Reihe von Vorträgen, die ich 1996/97 in den USA und 1998 in Australien hielt. Diese Vorträge wurden aufgenommen, später transkribiert und für die Veröffentlichung bearbeitet.

Wenn ich eingeladen werde, einen Vortrag zu halten, ist es mir oft am liebsten, wenn der Gastgeber ein Thema auswählt, über das ich dann aus dem Stegreif spreche. Diese „Offenheit“ erlaubt es mir, mich auf das anwesende Publikum einzustellen, und macht zudem die Diskussion lebendiger. Sie bringt es aber auch mit sich, dass ein solcher Vortrag keine erschöpfende Analyse des diskutierten Themas darstellt, sondern lediglich die zu diesem Zeitpunkt wichtig erscheinenden Punkte beleuchtet.

Natürlich lassen sich dabei Wiederholungen nicht vermeiden. Sie wurden dort beibehalten, wo es schien, dass ein Punkt bekräftigt werden sollte, oder sie Teil der Erklärung selbst sind.

Die Art oder Natur des Publikums, das sich Dharmabelehrungen anhört, unterscheidet sich sehr zwischen Ost und West. Im Osten sind es Mönche und Nonnen, sozusagen die Profis, die das Gros der Zuhörer ausmachen. Im Westen besteht die Mehrzahl der Zuhörer aus Laien, die zwar oft ein ernsthaftes und aufrichtiges Interesse am Dharma haben, aber relativ wenig Zeit für formelle Praxis. In beiden Fällen muss die Perspektive des Vortrags den Bedürfnissen der Zuhörer angepasst werden.

In diesem Buch habe ich versucht, die Dinge auf eine Art und Weise zu präsentieren, die auf die Sache bezogen und nützlich ist, also nicht nur von akademischem Interesse oder derart exklusiv, dass sie im täglichen Leben nicht anwendbar ist. Ich gebrauche deshalb auch die Alltagssprache, weil ich die Belehrungen jedermann zugänglich machen möchte – man braucht dazu nicht von höherer Intelligenz zu sein. Der Buddha selbst verwendete die herkömmliche Sprache seiner Zeit, um technische Bedeutungen auszudrücken. Das Wort „Skandha“ zum Beispiel, übersetzt „Aggregat“ oder „psycho-physische Komponente“, bedeutet wörtlich ein „Haufen“ von etwas. Er verwendete alltägliche Beispiele und Geschichten, um die Bedeutung seiner Belehrungen zu erklären. Es gibt also keinen Grund, den Dharma als unklar oder schwierig zu durchdringen zu bezeichnen.

Ohne die hingebungsvollen Bemühungen vieler Freunde und Helfer wäre dieses Buch niemals entstanden. Der einfachste Teil lag bei mir, die ich nur plaudernd vor freundlichem Publikum zu sitzen hatte. Dann kam der langwierige und anspruchsvolle Teil – diese unzählige Stunden 0 kohärente Ordnung zu bringen. Nach vielen Wochen unermüdlicher Arbeit war diese Aufgabe bewältigt. Meine Dankbarkeit und meine Begeisterung sind unermesslich. Danken muss ich der Ehrenwerten Tenzin Wangmo, die die Transkription der australischen Bänder organisierte, ausgeführt von Sonia Davies, Christina Peebles, Jennie Beswick und Wangmo (Whitethorn). Die amerikanischen Bänder wurden mit großem Fleiß und großer Hingabe von Arya Aham (Francesca Jenkins) transkribiert. Mein aufrichtiger Dank gilt auch den Herausgebern bei Snow Lion, die das vollständige Manuskript durchgesehen und viele wertvolle Vorschläge gemacht haben. Allen voran schulde ich Pauline Westwood meinen tief empfundenen Dank. Sie half nicht nur bei der Transkription, sondern übernahm auch die beschwerliche Aufgabe des Auswählens und Bearbeitens. Diese Buch ist also ebenso das Ergebnis der Arbeit der erwähnten Personen wie das meiner Worte. All den genannten und all denen, deren Name hier nicht erscheint, sage ich ein von Herzen kommendes Danke.



Eine westliche Yogini

Mir wurde gesagt, ich solle über meine Erfahrungen im Retreat sprechen. Das ist eigentlich das, worüber ich am wenigsten sprechen möchte! Ich weiß nicht, was Sie wissen wollen, also beginne ich damit, zu beschreiben, wie es überhaupt dazu kam, dass ich ins Retreat ging. Lassen Sie mich vorn beginnen und sehen, wohin uns das führt. Ich wurde während des Krieges in England geboren und wuchs in London auf. Meine Mutter war Spiritistin und jeden Mittwochabend wurden bei uns zu Hause Séancen abgehalten. Mit umherfliegenden Tischen und allem, was dazugehört. Für diese Erfahrungen bin ich sehr dankbar, denn sie führten dazu, dass ich bereits in jungen Jahren an eine Kontinuität des Bewusstseins nach dem Tod glaubte. Tatsächlich war der Tod ein regelmäßig wiederkehrendes Konversationsthema in meiner Familie, sodass ich niemals Angst vor ihm hatte oder einen Vorbehalt dagegen. Ich vermute, dass ich täglich auf die eine oder andere Weise an den Tod denke. Das Gewahrsein des Todes gibt dem Leben große Bedeutung.

Als Kind glaubte ich, dass wir alle von Natur aus vollkommen seien, dass unser ursprünglicher Zustand Vollkommenheit sei und wir hier seien, um herauszufinden, wer wir wirklich sind. Ich glaubte, dass wir immer wieder und wieder zurückkehren müssen, bis wir unsere ursprüngliche, vollkommene Natur offen gelegt haben. Die Frage für

mich war: „Wie werden wir vollkommen?“ Ich erörterte diese Frage mit vielen Leuten, von denen ich glaubte, sie müssten es wissen, beispielsweise Lehrer und Priester. Ich fragte sogar die Geister-Führer während einer Séance. Jedermann schien auf die gleiche Art und Weise zu antworten. Es hieß immer: „Nun, du musst gut sein“ oder „Du musst gütig sein“. Aber obwohl ich noch ein kleines Kind war, erinnere ich mich daran, gedacht zu haben: „Ja, natürlich, aber das ist nicht alles.“ Natürlich müssen die Leute gut und gütig sein. Ich kannte jedoch Leute, die zwar sehr gut und sehr gütig waren und trotzdem nicht vollkommen. Gut und gütig zu sein war die Grundlage, aber da gab es noch mehr. Ich wusste jedoch nicht was. Meine ganze Pubertät hindurch suchte ich nach Antworten auf diese Fragen: „Wie werden wir vollkommen? Was bedeutet Vollkommenheit? Wonach suche ich?“ Ich versuchte es mit verschiedenen Religionen. Ich erinnere mich daran, mit diversen Priestern und Vikaren über Religion diskutiert zu haben. Meine Schwägerin war Jüdin und ich diskutierte mit ihr über Gott. Mit ungefähr dreizehn versuchte ich den Koran zu lesen, kam aber nicht sehr weit. Mein Problem war, dass all diese Religionen mit der Vorstellung von einer Seele und der Beziehung dieser Seele zu ihrem Schöpfer begannen. Der Pfad oder Weg, der dargelegt wurde, war ein Pfad der Ergebenheit, ein Pfad der Seele, die ihren Schöpfer außerhalb ihrer selbst suchte. Für mich hatte das keinerlei Bedeutung. Soweit es mich betraf, war Gott eine Art höher gestellter Weihnachtsmann.

Mit achtzehn begann ich mich für den Existentialismus zu interessieren und las Sartre und Camus. Zu dieser Zeit arbeitete ich in einer Bibliothek und fand eines Tages ein kleines Buch mit dem Titel *Der unerschütterte Geist*. Ich mochte den Titel. Es war von einem englischen Journalisten und beschrieb dessen Zeit in Thailand. Es enthielt die Grundlagen des Buddhismus – die Vier Edlen Wahrheiten, den Edlen Achtfachen Pfad, die Drei Prinzipien der Existenz und ähnliche Dinge. Ich erinnere mich deutlich daran, was für eine Offenbarung es war, festzustellen, dass es den vollkommenen Pfad bereits gab und dass er all die Dinge einschloss, an die ich bereits glaubte. Sich vorzustellen, dass es eine Religion gab, die all dies lehrte, war wahrlich unglaublich für mich! Für all die anderen Religionen, die ich kennen gelernt hatte, war

eine Gottheit unabdingbare Voraussetzung. Im Gegensatz dazu war der Buddhismus ein Pfad, der nach innen führte, ein Pfad, der die Vorstellung eines Schöpfers oder Gottes völlig überflüssig machte. Als ich das Buch halb gelesen hatte, sagte ich zu meiner Mutter: „Ich bin Buddhistin.“ Und sie sagte: „Das ist schön, Liebes. Lies das Buch zu Ende, und dann erzählst du mir alles darüber.“ Sechs Monate später wurde auch sie Buddhistin.

Da war ich also, in London. All die Bücher, die ich las, sagten immer wieder, dass es für die Praxis wichtig sei, frei von Begierde zu sein. Also gab ich meine Kleider weg. Ich hörte auf, Make-up zu tragen, und machte mit meinem Freund Schluss. Ich begann in einem gelben Kostüm, ähnlich einer griechischen Tunika, herumzulaufen. Das kam meiner Vorstellung einer Robe am nächsten. Und ich trug schwarze Strümpfe. Ich sollte vielleicht an dieser Stelle bemerken, dass ich bis zu diesem Zeitpunkt noch keine anderen Buddhisten getroffen hatte.

Meine Mutter war überaus geduldig. Sie sagte kein Wort. Nach etwa sechs Monaten dachte ich: „Ich sollte vielleicht andere Buddhisten finden. Ich kann ja nicht die Einzige sein.“ Also suchte ich im Telefonbuch unter dem Eintrag „Buddhist“ und stieß auf die Buddhistische Gesellschaft. Schließlich ging ich dorthin und musste feststellen, dass die Buddhisten nicht in griechischen Tuniken herumliefen. Hier waren Buddhisten, die sich schon viel länger damit beschäftigten und tatsächlich normale Kleidung trugen! Die Frauen schminkten sich sogar und trugen hohe Absätze! Ich sagte dann zu meiner Mutter, wie schade es doch war, dass ich alle meine Kleider weggegeben hatte. Woraufhin sie mir den Schlüssel zu meinem Kleiderschrank gab und sagte: „Geh und schau mal da hinein.“ Ich öffnete die Tür und alle meine Kleider waren da!

Zu dieser Zeit war ich eine strikte Anhängerin des Theravada und war sehr eng mit dem singhalesischen Vihara in London verbunden. Ich liebte die Klarheit des Theravada, ja ich liebte eigentlich alles daran. Natürlich hat die Art und Weise, wie Theravada im Westen gelehrt wird, wenig mit dem zu tun, was sich in den Ländern des Theravada abspielt. Dort sieht man ein völlig anderes Bild. Im Westen gibt es wenig Ritual und wenig Hingabe. Alles ist sehr logisch und klar, und ein Hauptaugenmerk liegt auf der Meditation. Das gefiel mir sehr gut. Das Einzige,

was mir daran nicht gefiel, war das Konzept des Arhat. Irgendwie erschienen mir diese Arhats kalt und das bereitete mir Sorgen, denn das Erlangen von Arhatschaft war wohl das Ziel dieses Pfades. Ich erinnere mich daran, dass ich also in meinem Bett lag und mir Sorgen machte, da ich mich ja auf diesem Pfad befand. Ich war mir nicht sicher, ob es mir gefiel, wohin dieser Pfad mich führte. Ich fragte mich sogar, ob ich überhaupt auf dem richtigen Pfad sei.

Wann auch immer ich an den Buddha dachte, weinte ich Tränen der Hingabe. Ich liebte den Buddha und wollte wie er sein. Ich wollte nicht wie diese Arhats sein. Dann, eines Tages, las ich etwas über Bodhisattvas und dachte: „Aha!“ Das war es, was ich sein wollte. Hier fand ich das Element des Mitgefühls, das ich bei den Arhats vermisste. Mir gefiel der Gedanke, dass wir den Pfad nicht nur zu unserem eigenen Wohle beschreiten, sondern auch zum Wohle anderer. Ich dachte: „Das ist es, was ich will. Ich will ein Bodhisattva sein.“ Es waren die frühen Sechziger und in diesen Tagen waren die meisten Buddhisten in London Theravadin. Ebenfalls weit verbreitet zu jener Zeit war ein Phänomen, das man als „Humphries' Zen“ bezeichnen könnte. Ich beziehe mich natürlich auf Christmas Humphries. Er hatte seine eigene Form des Zen entwickelt, die mit nichts vergleichbar war. Wenn Zenmeister sein Zentrum in London besuchten, wurden sie zum Schweigen verdammt. Christmas Humphries hielt in der Regel einen sehr langen Vortrag, wandte sich dann an den Zenmeister und fragte: „Nun, möchten Sie etwas sagen?“ Normalerweise erwiderten diese: „Ich glaube, Sie haben bereits alles gesagt“ und schwiegen dann. Das waren also die beiden Formen von Buddhismus, die zu jener Zeit „erhältlich“ waren: Humphries' Zen und Theravada. Damals betrachtete man den tibetischen Buddhismus als wenig mehr als eine Form von degeneriertem Schamanismus, schwarzer Magie und seltsamen sexuellen Riten – eigentlich galt er überhaupt nicht als Buddhismus. Niemand wollte damit in Verbindung gebracht werden. Man bezeichnete das Ganze als Lamaismus. Wie auch immer, es erschien mir sehr kompliziert und ritualisiert und ich hatte an alledem keinerlei Interesse.

Mir war, als sei ich bereits eine Ewigkeit mit dem buddhistischen Milieu vertraut, obwohl es in Wirklichkeit nicht mehr als ein Jahr gew-

sen sein kann. Das lag wohl daran, dass so viel in mir vorging. Eines Tages las ich einen generellen Überblick über den Buddhismus und am Ende des Buches fand ich ein kurzes Kapitel über den tibetischen Buddhismus. Es beschrieb seine vier Traditionen oder Lehrrichtungen: die Nyingmapa, die Sakyapa, die Kagyüpa und die Gelugpa. Als ich das Wort „Kagyüpa“ las, sagte eine Stimme in mir: „Du bist eine Kagyüpa.“ Ich sagte: „Was ist eine Kagyüpa?“ Und die ‚Stimme‘ antwortete: „Das ist egal. Du bist eine Kagyüpa!“ Eine gewisse Niedergeschlagenheit machte sich breit und ich dachte: „O nein. Das Leben war so einfach, und jetzt schau, was passiert ist.“ Also ging ich zu der einzigen Person, von der mir bekannt war, dass sie etwas über den tibetischen Buddhismus wusste (sonderlich viel war es nicht), und sagte zu ihr: „Ich glaube, ich bin eine Kagyüpa.“ Sie erwiderte: „Oh, hast du Milarepa gelesen?“ Und ich antwortete: „Wer ist Milarepa?“ Sie gab mir die Übersetzung von Milarepas Biographie von Evans-Wentz. Ich nahm das Buch mit, las es und mein Geist schlug tausend Purzelbäume. Nie zuvor hatte ich Derartiges gelesen. Am Ende wusste ich, dass ich tatsächlich eine Kagyüpa war.

Mir wurde klar, dass ich einen Lehrer finden musste. Ich las viele Texte und bemerkte, dass zwar immer von Mönchen die Rede war, aber nie von Nonnen. Das begann mich allmählich ein wenig zu bedrücken. Dann hörte ich eines Tages von einem Kagyüpa-Nonnenkloster in Indien, in einem Ort namens Dalhousie. Also schrieb ich an Freda Bedi, die Organisatorin. Sie war Engländerin und ein ganz außergewöhnlicher Mensch. Sie war mit einem Inder verheiratet, den sie an der Oxford University kennen gelernt hatte, hatte circa dreißig Jahre in Indien gelebt und war Mitglied der indischen Befreiungsbewegung gewesen. Obwohl sie Engländerin war, wurde sie von den Briten inhaftiert. Nachdem Indien die Unabhängigkeit erlangt hatte, arbeitete sie für die indische Regierung. Sie war gut befreundet mit Nehru und Frau Gandhi. Sie wurde geschickt, um den tibetischen Flüchtlingen zu helfen, und kam schließlich nach Dalhousie, wo sie eine Schule für junge inkarnierte Lamas und ein Nonnenkloster gründete. Ich schrieb ihr und fragte, ob ich kommen und mit ihr arbeiten könnte.

In der Zwischenzeit hatte ich in England einige tibetische Lamas kennen gelernt. Ich arbeitete an der School for Oriental and African Studies, wo man mir gestattete, Tibetisch zu studieren. Unter den Lamas war ein

junger Tulku namens Chögyam Trungpa, der zusammen mit Akong Rinpoche gekommen war. Beide studierten in Oxford. In den Jahren 1962/63 waren in England nur sehr wenige Menschen am tibetischen Buddhismus interessiert. Wann auch immer wir Trungpa trafen, fragten wir ihn: „Wann können wir uns wieder treffen?“, woraufhin er immer antwortete: „Nächstes Wochenende.“ Am einen Wochenende kam er zu uns und am nächsten Wochenende fuhren wir zu ihm. Er hatte nur sehr wenige Freunde. Eines Tages sagte er: „Du wirst das wahrscheinlich schwer glauben können, aber in Tibet war ich ein ziemlich hoher Lama, und ich hätte niemals geglaubt, dass es einmal so weit kommen würde, aber – kann ich dich bitte Meditation lehren? Ich muss wenigstens einen Schüler haben.“ Also sagte ich: „Sicher, warum nicht?“

Ich hatte nach wie vor die Absicht, nach Indien zu reisen, und er bestärkte mich darin. Also reiste ich 1964, ich war zwanzig Jahre alt, mit dem Schiff nach Indien. Es war eine sehr angenehme Reise. Ich reiste nach Dalhousie und arbeitete für Freda Bedi in der Young Lamas Home School. Dort traf ich zum ersten Mal Lama Söpa, einen der jungen Tulkus, die dort lebten. Ich lebte im Nonnenkloster und arbeitete als Sekretärin für Freda Bedi. Eines Tages erhielten wir einen Brief, in dem es um handgemachtes tibetisches Papier ging. Man wollte von uns wissen, ob wir einen Markt dafür finden könnten. Unterschrieben war der Brief von einem „Khamtrul Rinpoche“. Sowie ich diesen Namen las, entstand spontanes Vertrauen in mir, so wie man es in den Büchern liest. Am nächsten Tag fragte ich Freda Bedi, wer dieser Khamtrul Rinpoche sei. Sie erwiderte: „Er ist ein hoher Drugpa-Kagyü-Lama. Tatsächlich ist er der Lama, auf den wir warten.“

Mir war bekannt, dass wir auf einen Lama warteten, für den wir ein kleines Haus gemietet hatten. Wir erwarteten ihn im Sommer. Ich sagte: „Er ist ein Kagyüpa“, und sie sagte: „Ja.“ Ich sagte: „Dann kann ich Zuflucht bei ihm nehmen“, und sie sagte: „Aber ja, er ist ein wundervoller Lama. Wenn er kommt, musst du ihn fragen.“ Das war Anfang Mai. Wir warteten den ganzen Mai und wir warteten den ganzen Juni. Am letzten Tag des Juni, meinem einundzwanzigsten Geburtstag, gab einer der Lamas eine Langlebensinitiation, weil Vollmondtag war. Das Telefon klingelte und Freda Bedi nahm das Gespräch an. Als sie den

Hörer auflegte, sagte sie: „Dein bestes Geburtstagsgeschenk ist gerade unten an der Busstation angekommen.“ Ich war erfreut und erschrocken zugleich. Endlich war mein Lama gekommen! Ich rannte zurück zum Nonnenkloster, zog ein langes tibetisches Kleid an und besorgte eine Katha, einen langen weißen Opferschal. Dann rannte ich zu dem Haus, das wir für ihn gemietet hatten, um Bescheid zu geben, dass Rinpoche angekommen war und man es vorbereiten sollte. Als ich zur Schule zurückkam, war er bereits dort. Ich erinnere mich daran, wie ich fast in den Raum kroch. Ich war viel zu schüchtern, um ihn anzusehen. Ich hatte keinerlei Vorstellung davon, wie er wohl war; ich hatte noch nicht einmal ein Foto von ihm gesehen. War er alt? War er jung? War er dick? War er dünn? Ich hatte keine Ahnung. Alles, was ich sah, war der Saum seiner Robe und seine braunen Schuhe. Ich verbeugte mich vor diesen braunen Schuhen und setzte mich hin.

Freda Bedi sagte: „Das ist Soundso und sie ist Mitglied der buddhistischen Gesellschaft.“ Ich sagte zu ihr: „Sag ihm, dass ich bei ihm Zuflucht nehmen möchte.“ Also fuhr sie fort: „Ach ja, und sie möchte bei Ihnen Zuflucht nehmen.“ Rinpoche sagte: „Natürlich“, mit einer Stimme, die zu sagen schien: „Natürlich möchte sie Zuflucht nehmen. Was sonst könnte sie wohl wollen?“ Als ich ihn mit dieser Stimme „Natürlich“ sagen hörte, sah ich zu ihm auf und sah ihn zum ersten Mal. Als ich ihn ansah, schienen zwei Dinge gleichzeitig zu passieren. Zum einen war da ein Gefühl des Wiedererkennens, wie das Zusammentreffen mit einem alten Freund, den man lange Zeit nicht gesehen hat. Gleichzeitig schien es, als ob sich mein Innerstes nach außen gekehrt hätte.

Das war es. Freda Bedi war sehr gütig. Sie schickte mich jeden Tag zu Rinpoche, um während seines Aufenthalts als seine Sekretärin zu fungieren. Eines Tages sagte ich zu ihm: „Ich möchte gern Nonne werden.“ Wieder entgegnete er: „Natürlich.“ Aber er sagte, dass er mich nicht an Ort und Stelle ordinieren könne. Stattdessen erklärte er: „Ich möchte dich in mein Kloster mitnehmen.“ Etwa drei Wochen später reisten wir zu seinem Kloster und ich empfang dort meine erste Ordination. Ich besuchte auch Seine Heiligkeit Sakya Trizin und reiste dann nach Thailand. Als ich ungefähr sechs Monate später zurückkehrte, waren Khamtrul Rinpoche und seine Mönche nach Dalhousie umgezogen.

Rinpoche war das Oberhaupt einer Gruppe von etwa achtzig Mönchen und dreihundert bis vierhundert Laien. Er organisierte sie zu einer Art Handwerksgemeinschaft. Er selbst war ein wundervoller Künstler, Maler und Poet und die ganze Gemeinschaft war sehr begabt. Sie hatten wunderbare Thangkamaler in ihren Reihen, sie stellten schöne Teppiche her und produzierten die erstaunlichsten Holzschnitzereien. Die Gemeinschaft ist nach wie vor bekannt für ihr künstlerisches Talent. Als sie nach Dalhousie umzogen, begleitete ich meinen Lama als seine Sekretärin. Und ich unterrichtete die jungen Mönche in Englisch. Wenn ich zurückblicke, war es doch eine sehr segensreiche Zeit, denn ich war täglich mit meinem Lama und allen anderen Tulkus und Yogis zusammen. Gleichzeitig war es wohl auch die schmerzlichste Zeit meines Lebens, denn ich war die einzige Nonne und für gewöhnlich der einzige Westler in diesem Kloster von etwa achtzig Mönchen. Ich war wirklich einsam. Ich konnte nicht mit ihnen leben, ich konnte nicht mit ihnen essen, ich konnte nicht mit ihnen studieren, ich konnte keine Rituale mit ihnen zusammen ausführen. Ich war kein Laie, aber ich war auch kein Mönch, und für eine Nonne gab es einfach keinen Platz in dieser Gesellschaft.

Alles wäre viel einfacher gewesen, wenn ich ein Mann wäre, denn dann hätte ich mit Rinpoche leben können und es hätte keinerlei Probleme gegeben. Aber da ich eine Frau bin, wussten sie nicht so recht, was sie mit mir anfangen sollten. Einmal sagte Rinpoche zu mir: „Früher konnte ich dich immer in meiner Nähe haben. Aber in diesem Leben hast du die Gestalt einer Frau angenommen. Ich versuche mein Bestes, aber ich kann dich nicht für immer in meiner Nähe behalten, es wäre zu schwierig.“ Er tat sicherlich alles, was ihm möglich war. Nach weiteren sechs Jahren zog die Gemeinschaft nach Tashi Jong um, ihrem gegenwärtigen Standort. Tashi Jong liegt im Kangratal, ungefähr drei Stunden von Dharamsala entfernt. Etwa drei Monate nach diesem Umzug sagte Khamtrul Rinpoche zu mir: „Jetzt ist es Zeit für dich wegzugehen, um zu praktizieren.“ Ich schlug vor, nach Nepal zu gehen, aber Rinpoche sagte: „Nepal ist nicht so gut. Du solltest nach Lahul gehen.“

Lahul ist ein Tal im Himalaya auf einer Höhe von etwa 3800 bis 4200 Meter. Der Himalaya formt einen langen Gebirgskamm, der sich

über den gesamten Norden Indiens erstreckt. Auf der einen Seite dieser Berge liegt Tibet, auf der anderen Seite Indien. Lahul ist eines der vielen kleinen Täler im Himalaya, die zwar geographisch zu Indien gehören, dessen Kultur und Religion jedoch tibetisch sind. Es liegt zwischen Manali und Ladakh und ist gut acht Monate im Jahr durch starke Schneefälle vom übrigen Indien abgeschnitten. Auf beiden Seiten des Tals befinden sich sehr hohe Pässe, die mitunter acht Monate am Stück durch Schneemassen versperrt sind. Damals gab es dort kein Telefon oder andere Mittel der Fernverbindung. Meistenteils gab es auch keine Elektrizität. Und manchmal gab es wochenlang keine Post. Die Inder, die dort stationiert sind, betrachten es ein wenig wie Sibirien und verabscheuen es wegen seiner absoluten Abgeschlossenheit. Aber für jemanden, der ins Retreat gehen möchte, ist es perfekt.

Als ich dort ankam, wohnte ich zunächst in einem kleinen Kagyü-pakloster. Es gab einen Tempel am Berg und oberhalb davon kleine separate Häuser. Sie hatten flache Dächer und waren innen wie außen mit Schlamm verputzt, wie tibetische Häuser. Nach der Sitte in Lahul teilten sich Mönche und Nonnen das Kloster, was mir sehr gefiel. Natürlich befanden sich die Mönche im Tempel und führten die Rituale aus, während die Nonnen in der Küche waren und kochten. Ich schloss mich den Mönchen an. Ich stellte sicher, dass ich bei den Ritualen immer ganz vorn mit dabei war, denn ich war nicht nach Lahul gekommen, um kochen zu lernen! Ich hatte ein kleines Haus innerhalb des Klosterkomplexes. Es war sehr angenehm dort. Es war eine kleine Gemeinschaft und alle waren sehr freundlich. Die Lahulis sind sehr gesellige Leute, und wann immer etwas zu erledigen ist, zum Beispiel Spinnen, kommen sie zusammen und arbeiten als Gemeinschaft. Man trifft sich reihum im Haus des einen, dann des anderen, wo auch das Essen bereitgestellt wird, und alle arbeiten zusammen. Das ist zwar sehr schön, aber für jemanden, der ein Retreat machen möchte, eine große Ablenkung. Als ich dort ankam, sagte eine der Nonnen zu mir: „Nun Liebes, natürlich wirst du zwanzig Teller und zwanzig Tassen brauchen.“ Ich erwiderte: „Zwanzig Teller und zwanzig Tassen, wozu?“ Sie erklärte: „Im Winter kommen wir oft zusammen und feiern Partys. Und wir sind nun mal zwanzig.“ Also sagte ich: „Im Winter gehe ich ins Retreat. Und

selbst wenn ich eine Party gebe, könnt ihr alle eure eigenen Teller und Tassen mitbringen.“ Als der Winter kam, ging ich also ins Retreat, aber ich war die Einzige.

Es ist sehr kalt dort, aber sehr angenehm, wenn die Sonne scheint. Nach jedem Schneefall muss jeder den Schnee von den Dächern räumen, die aus gestampftem Lehm gemacht sind. Wenn die Dächer dann trocken sind, sitzt man darauf und unterhält sich, indem man sich gegenseitig zuruft. Inmitten von alledem saß ich und versuchte meine Mantras zu rezitieren. Der Ort war nicht wirklich geeignet für ein Retreat. Eines Tages zog auch noch ein junger Mönch in den Raum über mir ein. Das war in etwa so, als sei ein wilder Yak dort eingezogen. Also entschied ich mich auszuziehen und mir etwas Ruhigeres zu suchen. Oberhalb des Klosters begann ich nach einem Stück Land zu suchen, um mir dort ein Retreathaus zu bauen. Lahul wird im Tibetischen Karsha Khandro Ling genannt, was so viel bedeutet wie Lahul – Land der Dakinis. Einer der heiligen Berge von Vajrayogini und Charasamvara befindet sich dort. Viele Lamas hatten mir bestätigt, dass immer noch Dakinis dort leben. Heutzutage sieht man sie nicht so oft, aber sie sind definitiv da.

Es ist eine sehr heilige Gegend, und ich konnte wirklich fühlen, dass mir die Dakinis nahe waren. Ich stieg also zu einer Stelle oberhalb des Tempels auf, um nach einem Ort zu schauen, an dem ich bleiben könnte, und sagte zu den Dakinis: „Nun, wenn ihr mir einen Ort findet, an dem ich ein Retreat machen kann, verspreche ich, ernsthaft zu versuchen zu praktizieren.“ Dann hatte ich dieses enorme Gefühl von: „Ja, wir haben dich gehört. Wir werden dir helfen!“ Das ganze Projekt machte mich damals sehr froh. Ich stieg den Berg hinab, überzeugt, dass alles in Ordnung gehen würde. Am nächsten Morgen ging ich zu einer der Nonnen und erzählte ihr von meiner Idee, oberhalb des Tempels ein Retreathaus zu bauen. Sie sagte: „Wie kannst du ein Haus bauen? Um ein Haus zu bauen, braucht man Geld, und du hast kein Geld. Warum lebst du nicht in einer Höhle?“ Ich erwiderte: „Wie du weißt, gibt es in Lahul nur sehr wenige Höhlen. Dort, wo es Höhlen gibt, gibt es kein Wasser. Dort, wo es Wasser gibt, sind zu viele Leute.“ „Ja, das ist wahr“, antwortete sie, „so haben wir immer gesagt. Aber letzte Nacht habe ich

mich daran erinnert, dass eine der alten Nonnen einmal eine Höhle oben am Berg erwähnt hat. Davor ist eine Wiese und es gibt Bäume und eine Quelle. Ich selbst habe diesen Ort nie gesehen, aber diese alte Nonne hat ihn gefunden.“ Also sagte ich: „In Ordnung, dann lass uns gehen und danach suchen.“

Wir mussten die alte Nonne mitnehmen - sie war ungefähr achtzig! Aber glücklicherweise war sie agil wie eine Bergziege. Also ging es bergauf, der Kloostervorsteher, einige der Mönche, ein paar Nonnen, die alte Nonne und ich. Während wir aufstiegen, sagte sie immer wieder: „Nein, nein, nein, hier kannst du nicht bleiben. Es ist viel zu weit vom Kloster entfernt. Wir müssen schon den Rauch aus deinem Schornstein sehen können!“ Denn wenn sie einige Tage keinen Rauch sähen, wüssten sie, dass ich zum Beispiel krank sei, und sie würden jemanden schicken, um nach dem Rechten zu sehen. Ich ließ mich allerdings nicht von diesem Argument überzeugen, denn einmal war ich im Kloster wirklich einige Tage sehr krank und niemand kam, um nach mir zu sehen. Ein anderes Mal war ich bei bester Gesundheit und machte wie jeden Tag mein Feuer, und doch kamen gleich zwei Leute und sagten: „Wir haben ein paar Tage keinen Rauch aus deinem Kamin gesehen. Ist alles in Ordnung?“ Also wusste ich, dass dieses System keinesfalls unfehlbar war!

Schließlich kamen wir bei der Höhle an, etwa eine Stunde vom Kloster entfernt. Um ehrlich zu sein, war es eigentlich keine Höhle. Eher eine Art Überhang. Einige Jahre zuvor hatten einige der Dorfbewohner so viel Erdreich darunter ausgehoben, dass man darin stehen konnte, und den Bereich davor abgetragen, geplättet und mit Steinen verstärkt. Dann hatten sie eine Mauer davor gebaut und dort den Sommer bei ihren Herden verbracht. Alle Steine waren noch da. Es war sozusagen bezugsfertig. Ich sagte: „Das ist es. Hier werde ich bleiben.“ Alle protestierten. „Nein, nein, nein, hier kannst du nicht bleiben. Es ist zu hoch. Niemand lebt in dieser Höhe. Du wirst erfrieren.“ Ich argumentierte: „Höhlen sind wärmer als Häuser, also werde ich schon nicht erfrieren.“ Aber sie bestanden darauf und sagten: „Du kannst hier nicht leben. Es ist zu einsam. Leute werden kommen und dich berauben.“ Ich erinnerte sie daran, dass es in Lahul keine Diebe gibt.

Das mussten sie bestätigen. Und tatsächlich brach in der ganzen Zeit,

die ich dort verbrachte, niemals jemand ein, selbst dann nicht, wenn ich die Tür offen ließ. Ab und zu kam jemand vorbei, aber niemals nahm irgendjemand etwas weg. Dann sagten sie: „Männer aus dem Armeelager werden kommen und dich vergewaltigen.“ Woraufhin ich erwiderte: „Wenn die hier oben ankommen, werden sie zu erschöpft dazu sein. Also werde ich sie einladen, sich hinzusetzen und einen Tee zu trinken. Darüber mache ich mir keine Sorgen.“ Dann sagten sie, oder zumindest glaubte ich das: „Schlangen werden kommen.“ Das tibetische Wort für Schlange ist *Drul*. Ich sagte: „Schlangen machen mir nichts aus, ich mag Schlangen“, was der Wahrheit entspricht. Alle schauten mich unheimlich beeindruckt an, als ich dies sagte. Später jedoch dachte ich: „Augenblick mal, es gibt keine Schlangen in Lahul.“ Dann wurde mir klar, dass sie gar nicht *Drul* gesagt hatten, sondern *Trul*, was so viel wie ‚Geister‘ bedeutet. Also dachten sie, dass ich gesagt hatte: „Geister machen mir nichts aus, ich mag Geister.“ Das beeindruckte sie alle dermaßen, dass sie einstimmig sagten: „Nun gut, dann kannst du bleiben.“

Kurz darauf kamen einige der Mönche und ein paar Maurer aus dem Dorf und bauten die Mauer ab. Sie bauten Fenster ein und eine Tür und teilten die Höhle in zwei Räume auf, sodass ich einen Lagerraum hatte und einen Raum, in dem ich wohnen konnte. Dann wurde die Mauer wieder aufgebaut und die Nonnen und ich verputzten das Ganze sowohl von innen wie von außen. Alles wurde auf einmal erledigt, inklusive dem Bau einer Meditationskiste und des Schreins. Die Gesamtkosten beliefen sich auf zweihundert Rupien. Ich lebte zwölf Jahre dort. Das Preis-Leistungs-Verhältnis war also sehr gut!

Im Winter schneite es, was bedeutete, dass sechs Monate lang niemand vorbeikommen konnte. Das war ein immenser Zeitraum, in dem ich mir sicher sein konnte, nicht unterbrochen zu werden. In einem strengen Retreat soll man niemanden treffen, der sich nicht auch im Retreat befindet. Aber weil es hier so einsam und abgeschieden war, konnte ich trotz strengen Rückzugs selbst am Tag nach draußen gehen. Im Kloster war dies nur gegen Mitternacht möglich, da dies die einzige ‚Tageszeit‘ war, an der ich sicher sein konnte, niemanden zu treffen. Das gestaltete sich mitunter sehr schwierig, zum Beispiel bei tiefem Schnee mit einer Laterne in der einen und einer Dose Wasser in der anderen

Hand. In der Höhle hatte ich solche Probleme nicht. Im Winter kam ich zu Wasser, indem ich einfach den Schnee schmolz. Ich konnte im Freien sitzen, ohne mir Sorgen machen zu müssen, dass jemand kommen und mich sehen könnte. Der Geist wird sehr viel ‚weiter‘, wenn man nach draußen blickt und die Bäume, die Berge in der Ferne und die endlose Weite des Himmels sehen kann.

Etwa einen Kilometer entfernt befand sich eine wunderschöne kleine Quelle. Im Sommer legte ich vor der Höhle einen kleinen Garten an und pflanzte Kartoffeln und Steckrüben. Steckrüben sind sehr gut, da man sowohl das Kraut als auch die Wurzel verwenden kann. Ich schnitt sie auf und trocknete sie für den Winter, die Zeit, in der gar nichts wuchs. Sobald es zu schneien begann, war es damit vorbei. Dummerweise hatte ich nicht an Streichhölzer gedacht. Ich musste die kurzen Sommer damit verbringen, mich auf die langen Winter vorzubereiten.

Viele Tiere trieben sich um die Höhle herum. Morgens sah ich ihre Huf- und Pfotenabdrücke überall im Schnee. Einmal sah ich sogar den Abdruck eines Schneeleoparden. Den Leoparden selbst habe ich nicht gesehen, aber seine Abdrücke, von denen ich eine Zeichnung anfertigte. Diese zeigte ich später einigen Zoologen, die zweifelsfrei bestätigten, dass es sich um einen Schneeleoparden handelte, da nur dieser ebendiese typische Spur hinterlässt. Ich fand den Abdruck auf meiner Fensterbank. Der Leopard hatte offensichtlich einen Blick ins Innere geworfen. Es gab auch Wölfe. Ich liebe Wölfe. Einmal, während ich im Freien saß, kam eine Gruppe von fünf Wölfen vorbei. Sie standen einfach nur da und schauten mich an, völlig friedlich, und ich schaute zurück. Sie blieben ein paar Minuten, und nachdem der Anführer mir einen weiteren friedlichen Blick zugeworfen hatte, trottete er davon, gefolgt von den anderen. Manchmal saßen sie oberhalb meiner Höhle und heulten stundenlang.

Für gewöhnlich verbrachte ich die langen Winter im Retreat. Im Sommer war ich normalerweise nicht im Retreat, sondern traf Vorbereitungen für den Winter. Im Herbst ging ich dann nach Tashi Jong hinunter, um meinen Lama zu sehen, ihm zu berichten, was ich gemacht hatte, und um weitere Anweisungen und Belehrungen von ihm zu erhalten. Während der letzten drei Jahre dort machte ich ein Drei-Jahres-

Retreat. Während dieser Zeit habe ich die Höhle natürlich überhaupt nicht verlassen. Ich hatte einen ‚Lahuli-Bruder‘, der mir während dieser Zeit meine Lebensmittel brachte. In einem Jahr brachte er sechs Monate lang gar nichts. Das war eine ziemlich interessante Erfahrung!

Ich war dort oben sehr glücklich. Manchmal fragte ich mich: „Wenn du sonst wo in der Welt sein könntest, wo wärst du am liebsten?“ Ich wählte immer meine Höhle. Dann fragte ich mich: „Wenn du sonst etwas tun könntest in der Welt, was würdest du am liebsten tun?“ Und die Antwort war, ich würde am liebsten in dieser Höhle meine Praxis ausführen. Es war also eine gute Zeit für mich. Wenn ich zurückblicke, bin ich zutiefst dankbar, dass ich die Möglichkeit hatte, dort praktizieren zu können, denn Lahul ist so ein wundervolles Tal. Zum einen ist Lahul von den Dakinis gesegnet, zum anderen sind die Lahulis so ehrliche Menschen. Sie sind nicht aggressiv. Selbst wenn sie betrunken sind, werden sie bestenfalls etwas sentimental oder rührselig. Sie weinen und sagen: „Oh, wie ich doch mein Leben verschwendet habe. Wäre ich nur Mönch geworden und hätte ich nur den Dharma studiert.“ Sie sind überhaupt nicht gewalttätig, wie zum Beispiel die Khampas. Sie ziehen nicht das Messer und beginnen keine Messerstecherei. In alter Zeit war es tatsächlich so, dass diese Leute ihre Schätze vergruben und flüchteten, als die plündernden Mongolen kamen. Wenn die Mongolen verschwunden waren, kamen sie aus ihren Verstecken, gruben alles wieder aus und fuhren mit ihrem Leben fort. Sie sind sehr friedliche Leute, die es vorzogen, nicht zu kämpfen. Während all der Zeit, die ich dort verbrachte, hatte ich keinerlei Probleme mit den Einheimischen. Das ist schon eine ganze Menge für eine Frau, die in solcher Abgeschlossenheit lebt. Jeder wusste, dass ich dort war. Wenn überhaupt irgendwelche Männer vorbeikamen, dann weil der alte Abhi einen Yak verloren hatte. „Hast du den Yak gesehen?“, hieß es oder: „Uns sind drei Schafe abhanden gekommen. Hast du sie gesehen?“ Das war alles. Im übrigen Indien, oder sogar im Westen, könnte man nicht allein in einer solchen Einsamkeit leben und sich dabei so zuversichtlich und sicher fühlen.

Die Erfahrung der Einsamkeit war sehr lohnend, denn ich musste lernen, mit allem, was passierte, selbst fertig zu werden, seien es innere oder äußere Probleme. Wenn man in solcher Abgeschlossenheit

lebt, kann man nicht einmal zum Telefon greifen und einen Techniker kommen lassen oder sich mit seinem besten Freund oder seiner besten Freundin austauschen. Man kann auch nicht den Fernseher einschalten, um sich abzulenken. Im Winter kann man noch nicht einmal einen Spaziergang machen. Was auch immer passiert, man sitzt einfach da und muss sich damit beschäftigen! Diese Zeit half mir, inneren Einfallsreichtum und Selbstvertrauen zu entwickeln. Ich lernte, dass es nicht nötig war, ständig zu jemand anderem zu laufen, um meine Probleme zu lösen. Das war für mich sehr nützlich, denn ich hatte mich immer für ungeschickt und wenig begabt gehalten und hatte mich deswegen immer schnell an andere um Hilfe und Rat gewandt.

In jenen Jahren, in denen ich also mit allem selbst fertig werden musste, lernte ich nicht nur, wie man Mauern verputzt, Holz hackt und alle möglichen anderen praktischen Dinge tut, sondern auch, wie man sich mit seinem Geist auseinandersetzt. Ich lernte, wie er arbeitet und funktioniert. Ich hatte unendlich viel Zeit, frei von äußeren Ablenkungen, in der ich einfach nur beobachten konnte, wie der Geist funktioniert, wie Gedanken und Emotionen entstehen, wie wir uns damit identifizieren, wie wir uns davon ent-identifiziert, und man lernte, wie man alle Gedanken und Emotionen in den Raum hinein auflöst. Ich war sehr glücklich, die Möglichkeit dazu gehabt zu haben. Ich blicke zurück auf jene Zeit als eine der lernintensivsten Perioden meines Lebens.

Am Ende meines Drei-Jahres-Retreats hatte ich vierundzwanzig Jahre in Indien verbracht, und ich hatte das Gefühl, es sei an der Zeit, die Verbindung mit dem Westen wiederherzustellen. Ich musste westliche Kultur erneut schätzen lernen und wieder ausgraben, was man wohl meine westlichen Wurzeln nennen könnte. Aber ich hatte keine Ahnung, wohin ich gehen sollte. Manche Leute sagten: „Komm nach Amerika.“ Andere sagten: „Komm zurück nach England.“ Wieder andere schlugen Australien vor. Nichts schien richtig. Ich fragte mich selbst: „Nun, wohin möchtest du gehen?“ Aber es gab keine Antwort. Es gab keinen bestimmten Ort, an den es mich zog. Aber ich fühlte, dass es an der Zeit war, irgendwo anders hinzugehen. Dann schrieben

mir Freunde, ein amerikanisches Paar, das ich in Indien kennen gelernt hatte und das in Europa herumgereist war: „Wir haben den perfekten Ort gefunden. Komm nach Italien – nach Assisi.“ Und ich dachte: „Das ist es. Assisi.“ Italien schien nach Indien ein logischer Schritt. Es ist Indien sehr ähnlich. Die Bürokratie, das Postsystem, diese generelle Atmosphäre des ‚Nichts funktioniert wirklich‘. Ich fühlte mich dort sofort ganz zu Hause.

Assisi ist ein wunderbarer Ort. Es ist der Geburtsort und die Heimat des heiligen Franziskus und hat eine sehr spirituelle Atmosphäre. Es gibt diverse mit Indien verbundene Gruppen in den Hügeln um Assisi, es gibt drei Ashrams und eine Schule für indische Musik. All unsere Freunde dort waren auf irgendeine Art und Weise auf einer spirituellen Reise, egal ob hinduistisch, buddhistisch oder christlich. Natürlich ist Assisi auch die Heimat der Franziskaner, einem wunderbaren Orden. Trotz des Kommerzes und der Touristen, von denen es dort nur so wimmelt, hat Assisi eine sehr spezielle und kraftvolle spirituelle Qualität, ebenso wie dies in Bodhgaya der Fall ist. Viele Menschen machten dort tiefgründige spirituelle Erfahrungen, selbst solche, die nur als Touristen kamen. Ein solcher Ort ist auch Assisi.

Ich blieb dort und widmete mich verschiedenen Dingen. Einige Male reiste ich zurück nach Asien. Dann, 1992, baten mich die Lamas meines Klosters, ein Nonnenkloster zu errichten. Khamtrul Rinpoche war 1980 verstorben. Aber davor hatte er einige Male zu mir gesagt: „Ich will, dass du ein Nonnenkloster errichtest.“ Damals gab es keinerlei Möglichkeit, ein solches Projekt auch nur zu beginnen. Jetzt jedoch, als die Tulkus von Tashi Jong sagten: „Wir wollen wirklich ein Nonnenkloster hier errichten, bitte nimm das in die Hand“, dachte ich: „Jawohl, jetzt ist die Zeit gekommen.“ Und das ist es im Grunde, was ich seither tue. Das Nonnenkloster wird eine sehr spezielle Tradition wiederaufleben lassen, die durch Milarepas Schüler Rechungpa fortgeführt wurde. Diese Tradition ist sehr weitläufig und tiefgründig, dennoch hat sie einen besonderen Zweig für Frauen. In Tibet gab es weibliche Praktizierende, die unter dem Namen *Togdenma* bekannt waren. Es waren Yoginis, spezielle Nonnen, die in Höhlen hoch oben in den Bergen lebten und sich dort auf diese Praktiken konzentrierten. Unglücklicherweise scheinen

sie seit der chinesischen Übernahme verschwunden zu sein. Heute gibt es dort noch zwei Lamas, die diese Tradition hochhalten. Wenn wir das Nonnenkloster aufgebaut haben, werden wir unter denen, die zum Studieren ins Kloster kommen, geeignete Nonnen aussuchen, und diesen wird dann Gelegenheit gegeben, diese Praktiken zu erlernen. Wenn wir nicht bald etwas tun, wird es zu spät sein. Diese Praktiken müssen von einer Person an die andere weitergegeben werden, wie eine Flamme. Wenn die Flamme einmal erlischt, ist es zu spät. Man kann sie nicht mehr weitergeben. Es ist das, was mündliche Überlieferung genannt wird. Wenn diese beiden alten Lamas sterben, ohne ihre Überlieferung weitergegeben zu haben, dann wird sie für immer verloren sein. Neben dem Nonnenkloster wird es auch ein internationales Retreatzentrum für Frauen geben, sodass Frauen aus der ganzen Welt kommen und unter geeigneten Bedingungen meditieren können. Männer werden natürlich auch willkommen sein – im Gästehaus. Ich hoffe, dass die Nonnen in der Zukunft auch selbst lehren werden. In den letzten Jahren habe ich viele Teile der Welt bereist, um internationale Unterstützung für dieses Projekt zu sammeln.

☪ Fragen

Haben Sie die Geister am Ende wirklich gemocht?

Tenzin Palmo: Ja, denn ich hatte meinen Lama über all die Probleme, vor denen die Leute im Dorf mich gewarnt hatten, wie etwa Soldaten, die mich vergewaltigen würden, und Räuber und Geister, befragt und er sagte daraufhin: „Über alles andere kann ich nichts sagen, aber ich bin sicher, es wird keine bösen Geister geben.“ Wenn also irgendetwas Merkwürdiges passierte, dachte ich: „Es ist in Ordnung. Es gibt hier keine bösen Geister, also macht es nichts.“ Mein Geist fabrizierte keine Ängste, denn ich hatte die Sicherheit, dass, egal was sich einstellen mochte, es von guter Natur sein würde.

