

Inhalt

Vorwort	7
Geleitwort	9
Einleitung	11
Wie ich Dipa Ma entdeckte	11
Ein außergewöhnliches Leben	17
In den Buddhismus hineingeboren.	17
Erwachen	25
Unerschütterlicher Frieden	35
Reise der Verwandlung	43
Über die eigenen Grenzen hinaus.	43
Unsere Geschichten durchschauen	55
Der tiefste Frieden	63
Wie lebst du dein Leben?	73
Liebe, die sich vor Liebe verneigt	81
In unbekanntem Sphären zu Hause.	89
Furchtlose Töchter des Buddha	105
Dipa Mas Vermächtnis	113
Zehn Lektionen fürs Leben	113
In der Gegenwart einer Meisterin:	
Fragen und Antworten	127
Gnade	139
Bildnachweis	152
Mitwirkende	154

Copyright ©2003 by Amy Schmidt
Copyright © der deutschen Ausgabe:
Arbor Verlag, Freiamt, 2004,
by arrangement with

Present Perfect Books, P. O. Box 1212, Lake Junaluska NC 28745 USA
Titel der amerikanischen Originalausgabe:
„Knee Deep in Grace, The Extraordinary Life and Teaching of Dipa Ma“

1 2 3 4 5 Auflage
04 05 06 07 08 Erscheinungsjahr

Druck und Bindung: Wilhelm & Adam

Dieses Buch wurde auf 100% Altpapier gedruckt und ist alterungsbeständig.
Weitere Informationen über unser Umweltengagement
finden Sie unter www.arbor-verlag.de/umwelt.

Alle Rechte vorbehalten
www.arbor-verlag.de

ISBN 3-936855-09-9

Vorwort

Manchmal begegnen wir einem Menschen in unserem Leben, der so außergewöhnlich ist, dass er oder sie unser Leben verändert. Dipa Ma war ein solcher Mensch. Als ich 1967 nach Bodh Gaya in Indien ging, um dort Meditation zu praktizieren, erzählte mir mein Meditationslehrer Anagarika Munindra zum ersten Mal von Dipa Ma. Er hatte sie in Burma unterrichtet, wo er selbst neun Jahre Meditation praktiziert hatte. Er berichtete von einer außergewöhnlichen Meditierenden, die ein hohes Maß an spiritueller Verwirklichung erlangt hatte. Was Munindra nicht in Worten auszudrücken vermochte, mich jedoch seit meiner ersten Begegnung mit Dipa Ma tief berührte, war die besondere Qualität ihres Seins. Ihre Präsenz war erfüllt von Liebe und tiefem Frieden. Diese Qualität von Stille und Liebe unterschied sich von allem, was mir bisher in meinem Leben begegnet war. In der Abwesenheit eines Selbst blieben schlichtweg Liebe und Frieden zurück.

Dipa Ma brachte uns dazu, die größten Mühen auf uns zu nehmen. Sie stellte keine Regeln oder Vorschriften auf, sondern durch ihre lebendige Gegenwart zeigte sie uns, was möglich war, und diente auf diese Weise als große Inspiration. Sie hatte unerschütterliches Vertrauen in die Fähigkeit eines jeden Einzelnen von uns, den spirituellen Weg zu gehen. Sie vermittelte uns dieses Vertrauen, indem sie uns mit vollkommener Akzeptanz dort begegnete, wo wir uns innerlich befanden. Gleichzeitig ermutigte sie uns, unsere Einsicht durch kontinuierliche Praxis zu vertiefen.

Obwohl Dipa Ma lediglich zweimal in den Westen gekommen war, beeinflusste sie den amerikanischen Buddhismus entscheidend. Sie war die erste weibliche Meditationsmeisterin aus der Theravada-Tradition, die in Amerika lehrte. Trotz ihrer tiefen Verbundenheit mit der Tradition war sie der

festen Überzeugung, dass die spirituellen Fähigkeiten einer Frau im Laienleben denen der Männer, die in der religiösen Hierarchie deutlich höher gestellt waren, in jeder Hinsicht gleichkamen, wenn nicht sogar überlegen waren. In diesem Sinne wurde Dipa Ma zu einem Leitbild für Frauen als auch für Männer. Der Einfluss, den sie auf eine große Anzahl Praktizierende genommen hat, setzt sich auch heute weiterhin in der Sangha (spirituellen Gemeinschaft) fort.

Mit großer Freude und Dankbarkeit blicke ich auf dieses wundervolle Buch, das Amy Schmidt herausgegeben hat. Denjenigen von uns, die Dipa Ma kannten, gibt es die Gelegenheit uns an unsere gemeinsame Zeit mit ihr zu erinnern. Für andere birgt es die Möglichkeit, ihr zum ersten Mal zu begegnen.

Joseph Goldstein
Insight Meditation Society
März 2002

Geleitwort

Gnade im Sinne einer göttlichen Segnung, die uns gegeben ist, ohne dass wir etwas dafür tun müssen, ist streng genommen kein buddhistisches Konzept. Die Erfahrung von Gnade ist jedoch weit verbreitet unter Meditierenden, ob wir sie nun einem göttlichen Einfluss zuschreiben oder nicht. Wenn wir unser Leben genauer betrachten – die Umstände, die uns erlauben den spirituellen Weg zu gehen, die Möglichkeit, verwirklichten Lehrern zu begegnen und mit ihnen zu arbeiten, die Aufrichtigkeit unseres Wunsches nach wahren inneren Frieden –, sehen wir, dass wir bereits reich mit Gnade beschenkt sind. Der Begriff „Gnade“ wird uns im Verlauf der Lektüre häufig begegnen; angefangen mit den biographischen Kapiteln in Teil I, über die Geschichten von Leuten, die Dipa Ma kannten im zweiten Teil, bis hin zu Dipa Mas Lehren in Teil III. Gemeint ist hier die außergewöhnliche, undefinierbare und herzöffnende Qualität der Begegnungen mit Dipa Ma.

Einer der ersten Menschen aus dem Westen, der Dipa Ma begegnete, war Prof. Dr. Jack Engler. Er praktizierte mit dem gleichen Lehrer, der Dipa Ma unterrichtet hatte. Jack leistete einen beträchtlichen Beitrag zu diesem Buch: ein großer Teil der biographischen Informationen in Teil I enthält Zitate von Dipa Ma und beruht auf dem Material, das Jack Engler speziell für dieses Buch zusammengestellt hat. Die Informationen stammen sowohl von seinen persönlichen Erfahrungen mit Dipa Ma als auch von psychologischen Untersuchungen, die er mit ihr durchführte. Sie bestätigten die traditionellen Beschreibungen von spirituellen Erwachsenerlebnissen. Diese erste vollständige Aufzeichnung von Dipa Mas Leben ist Jack Engler zu verdanken, der das Material für das vorliegende Buch zur Verfügung gestellt hat. Ich bin ihm sehr dankbar für seinen großzügigen Beitrag.

Jack Englers Untersuchungen beschreiben Dipa Mas spirituelle Verwirklichung in wissenschaftlichen Fachbegriffen. Die meisten Menschen, die Dipa Ma persönlich begegneten oder die sie aus Erzählungen von verschiedenen Lehrern kennen, auf die sie Einfluss genommen hat, betrachten sie aus einem anderen Blickwinkel. Für mich ist sie die Verkörperung der göttlichen Mutter, ein Archetyp, der in allen Kulturen existiert. Die folgende Geschichte zum Gedenken an Dipa Ma ist ein Geschenk des Trappistenmönchs Vater Theophane, Autor des Buches *Tales of a Magic Monastery*. Sie verdeutlicht den göttlichen Aspekt von Dipa Mas unendlichem Mitgefühl.

Wie sieht dein Herz aus? Das war die entscheidende Frage. Sie brachten jemanden herein, der gerade gestorben war. Sie unternahmen die notwendigen Vorkehrungen und öffneten sein Herz. Sie können sich nicht vorstellen, was dort drinnen war. Sie können es sich wirklich nicht vorstellen – weiße Menschen, schwarze Menschen, Atheisten, reiche Menschen, arme Menschen, Trinker, Prostituierte, Priester, Politiker, Kinder, Richter, Baseballspieler, Irre und ich – selbst ich –, wie bin ich da hineingeraten? Wie wird es in mir aussehen, wenn ich sterbe? Was wird man finden, wenn man mein Herz öffnet?

Mögen wir unser Herz für die Gnade öffnen, die immer gegenwärtig ist.

Einleitung

Wie ich Dipa Ma entdeckte

Lange bevor ich zum ersten Mal Dipa Mas Name hörte, rief sie nach mir.

Im Alter von 19 Jahren gab mir jemand eine Kopie von Hermann Hesses Buch *Siddharta*. Ich las es viermal und unterstrich fast jede Zeile. Das Buch weckte in mir die Hoffnung, dass es einen Weg gibt, der Leiden beendet, und dass es möglich ist, in diesem Leben vollkommene Freiheit zu erfahren. Ich wünschte mir so sehr, dass es wahr sein möge. Ich praktizierte zunächst transzendente Meditation und fand meinen Weg zum Dharma, der buddhistischen Lehre, erst sechs Jahre später. Am schwarzen Brett eines Hinterhauscafés in Seattle entdeckte ich den Aushang einer buddhistischen Gruppe, der meine Neugierde weckte. Ich besuchte die Gruppe und erhielt Anleitungen in Sitzmeditation.

Ich spürte unmittelbar, dass ich etwas Tiefes und Bedeutungsvolles in dieser Praxis gefunden hatte, das ich nicht wieder loslassen durfte. Eines Tages kam ein thailändischer Lehrer in die Gruppe und sprach über Erleuchtung. Erleuchtung sei das Ziel von Meditation, sie sei „unbeschreiblich“ und bewege sich jenseits von Körper und Geist sowie jenseits jeglichen Leidens. Was mich jedoch mehr faszinierte als seine Worte, war das, was unausgesprochen blieb: die mystische Stille, die seine Worte umgab, die tiefe Ruhe in seinen Augen. An diesem Abend lief ich im Regen nach Hause und wurde von einer starken Körperempfindung angehalten. Ich blieb in der Dunkelheit stehen und der Regen strömte über mein Gesicht; ich gelobte den Rest meines Lebens dem Ziel der Erleuchtung zu widmen. Wie lange es auch dauern möge und was immer es auch kostete, ich wusste, dass ich nicht auf-

geben würde, bevor ich diesen Frieden selber erfahren hätte.

Von Zeit zu Zeit kamen buddhistische Lehrer in unsere Gruppe: ein Mann, der in Burma (jetzt Myanmar) ordiniert hatte, und verschiedene Mönche aus der thailändischen Tradition. Es waren stets männliche Lehrer, die wiederum über ihre eigenen männlichen Lehrer sprachen. „Wo sind die Frauen in dieser Tradition?“, fragte ich mich, „Wo sind meine Mentorinnen?“

In der Hoffnung mehr über Frauen im Buddhismus zu erfahren, begann ich buddhistische Schriften zu lesen, die mich allerdings noch enttäuschter zurückließen. Frauen wurden nicht nur selten erwähnt, sondern die alten Schriften präsentierten im Allgemeinen ein geringschätziges Bild von uns. Wie andere Frauen in dieser Zeit gab ich meinen Wunsch nach einem weiblichen Leitbild auf und tauchte in meine eigene Praxis ein.



Nach fünf Jahren unentwegten Bemühens verspürte ich das starke Bedürfnis nach längeren Phasen intensiver Meditationspraxis. Einige Freunde erzählten mir vom Drei-Monats-Retreat, das jedes Jahr im Herbst in der „Insight Meditation Society“ (IMS) in Barre, Massachusetts, stattfand. Ich bewarb mich um das Retreat und wurde angenommen. Drei Monate Schweigen – viele meiner Freunde erklärten mich für verrückt.

Das Meditationszentrum, das von den Lehrern Sharon Salzberg, Joseph Goldstein und Jack Kornfield gegründet wurde, ist umgeben von Wäldern und Feldern. Das Hauptgebäude ist ein alter, stattlicher Backsteinbau, das ehemalige Herrschaftshaus eines Gouverneurs, das im Jahre 1911 erbaut wurde. Nachdem ich meine Sachen ausgepackt und meine Zimmernachbarin aus der Schweiz kennen gelernt hatte, nahm ich an einer Führung des Anwesens teil, in dem ich in den nächsten 90 Tagen leben und praktizieren würde. Als ich mich in den Räumlichkeiten umsah, bemerkte ich eine Reihe von Buddhastatuen und Bildern verschiedener Lehrer, die sorgfältig in allen Ecken und Winkeln des Anwesens platziert waren. Es handelte sich ausschließlich um männliche Abbilder.

Dann entdeckte ich plötzlich in der Bibliothek das Foto einer in Weiß gekleideten indischen Frau, die wie ein Knäuel weißer Wolken auf einer grünen Sommerwiese saß. Sie trug eine dicke Hornbrille, die durch ein Stück weißes Klebeband zusammengehalten wurde. Hinter den Brillengläsern befand sich der friedlichste und liebevollste Blick, den ich je gesehen hatte. Das Bild trug keinen Namen, ich wusste jedoch, dass ich einer großen Meisterin begegnet war, einer Frau, die tiefen, inneren Frieden gefunden hatte. Ich war gespannt, ob die Lehrer über sie sprechen würden, und fragte mich, ob sie meine Mentorin werden würde.

Ich musste nicht lange auf die Antwort warten. Schon nach wenigen Tagen begannen die Lehrer über die Frau auf dem Foto zu sprechen. Die gebürtige Nani Bala Barua, allen

jedoch vertraut als Dipa Ma („Mutter von Dipa“), war erst vor zwei Wochen gestorben. Alle der fünf Lehrer hatten sie persönlich gekannt und empfanden tiefe Liebe für sie. Zwei von ihnen waren seit fast 20 Jahren ihre Schüler gewesen. Die Trauer in ihrem Herzen war noch sehr frisch. Ich war bestürzt darüber, dass ich dieser Frau nie begegnen würde. Doch mir wurde bald klar, dass Dipa Ma durch die inspirierenden Geschichten, die von ihr erzählt wurden, bereits zu meiner Mentorin geworden war.

Ich empfand eine starke Verbundenheit mit ihr: es gab so viele Ähnlichkeiten zwischen ihrer und meiner eigenen Lebensgeschichte. Sie hatte tiefes Leid erfahren, als sie im Alter von zwölf Jahren von ihrer Familie getrennt und nach indischem Brauch verheiratet wurde. Meine eigene Welt veränderte sich ebenfalls plötzlich und unwiderruflich im Alter von zwölf Jahren. Eines Morgens wachte ich auf, und erfuhr, dass meine Mutter, mit der ich mich stark verbunden fühlte, die Nacht zuvor einen Selbstmordversuch verübt hatte. Obwohl ihr ein weiterer Selbstmordversuch erst einige Jahre später gelang, hatte dieses Ereignis eine verheerende Wirkung auf mich. Wie im Falle von Dipa Ma endete meine Kindheit unerwartet, buchstäblich über Nacht. Auch weitere Ereignisse meiner Jugend und meines frühen Erwachsenenlebens glichen den Verlusten und Schwierigkeiten, die Dipa Ma erfahren hatte, bevor sie die Meditationspraxis entdeckte.

Als Kind hatte ich die Geschichten geliebt, die meine Mutter mir über Afro-Amerikaner erzählte, die sich trotz der bestehenden Ungerechtigkeiten über ihr Leiden hinweghoben und zu großen Führern und Lehrern geworden waren. Mahalia Jackson, Dr. Martin Luther King jr., Malcolm X, Paul Robeson, Marian Anderson, Frederick Douglass, Rosa Parks waren die Helden und Heldinnen meiner Kindheit. Ich fragte mich, wie Dipa Ma es als einfache Hausfrau geschafft hatte, ihre persönlichen Schwierigkeiten und die patriarchalischen Zwänge der asiatischen Kultur zu überwinden, um dann in einer Art und Weise zu praktizieren und lehren, die

für ihre Zeit höchst ungewöhnlich war. Obwohl sie keine feministische Führerin oder Freiheitskämpferin im eigentlichen Sinne war, erinnerte mich Dipa Ma an die Heldinnen meiner Kindheit.

Ich war begierig darauf, in Dipa Mas Fußstapfen zu treten, und wollte *alles* über sie erfahren. Am Ende des Drei-Monats-Retreats traf ich mich mit Joseph Goldstein und fragte ihn, ob er oder andere Lehrer darüber nachgedacht hätten, Dipa Mas Leben zu beschreiben. Er verneinte; Joseph hatte mit Sicherheit nicht die nötige Zeit dazu. Dann schlug er mir in seinem typischen Enthusiasmus vor: „Du solltest es tun!“

Ich dachte mehrere Tage über seinen Vorschlag nach. Wie sollte ich über jemanden schreiben, dem ich nie begegnet war? Freunde erinnerten mich daran, dass nur wenige der vielen Menschen, die seit 2500 Jahren den Lehren des Buddha folgten, ihn persönlich gekannt hatten. Das Gleiche gilt natürlich auch für andere spirituelle Führer wie Jesus oder Mohammed. Ihre Geschichten sind ihre lebendigen Zeugnisse.

So begann ich mit Hilfe der Aufzeichnungen und Beschreibungen über Dipa Ma meine Nachforschungen. Über acht Jahre trug ich Geschichten zusammen, die ich von Lehrern aus ganz Amerika, Indien und Myanmar erhalten hatte. Jeder Schritt dieser Reise, jede Begegnung und jede Verabschiedung, jede Unterhaltung sowie jedes Andenken waren von Liebe geprägt: Liebe für Dipa Ma, Liebe für den buddhistischen Weg und Liebe für dieses kostbare Leben.

Der Buddha beschrieb die spirituellen Lehren als „vorzüglich am Anfang, vorzüglich in der Mitte und vorzüglich am Ende“. Dipa Mas Lehren manifestierten die Schönheit des Dharma immer wieder von neuem. Auch nach ihrem Tod lebt sie im Herzen vieler Menschen weiter. Ihre Schüler berichten das Gefühl zu haben, dass Dipa Ma sie weiterhin in ihrer Praxis begleitet. Einige der Menschen, die ihr nie begegnet sind, berichten, dass Dipa Ma ihnen in ihrer Meditationspraxis hilft und sie in ihren Träumen aufsucht. Andere sagen, dass sie ihre Stimme hören, und wieder andere berichten ihre Gegenwart

zu spüren. Ich betrachte solche mystischen Erfahrungen als Geschenke von Gnade. Wie verloren wir uns innerlich auch fühlen mögen, wie hoffnungslos die Weltsituation erscheinen mag, wo immer wir sind, ob wir es wissen oder nicht, wir sind bereits reich mit Gnade beschenkt.

Mögen diese Geschichten Sie auf Ihrer spirituellen Reise begleiten.

Mögen alle Wesen frei sein.



Ein außergewöhnliches Leben



In den Buddhismus hineingeboren

„Es gibt nichts in dieser Welt, an dem es sich lohnt, festzuhalten.“

Nani Bala Barua wurde am 25. März 1911 in einem ost-bengalischen Dorf nahe der burmesischen Grenze geboren. Die Region Chittagong war bekannt für ihre Mischung aus verschiedenen religiösen Traditionen: Hindus, Moslems und Buddhisten lebten hier harmonisch Seite an Seite. Die einheimische buddhistische Gemeinschaft ist möglicherweise die einzige noch bestehende, die in ungebrochener Linie bis zum Buddha zurückdatiert.