

*Die ersten
freien Frauen*

von den frühen buddhistischen Nonnen
inspirierte Gedichte

Matty Weingast

VORWORT VON

Bhikkhuni Anandabodhi

EINE KURZE VORBEMERKUNG

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

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

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

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

Irgendwie hatte es mich aber gepackt.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Der Weg muss für alle da sein.

Wollen wir nicht alle frei sein?

Matty Weingast

EINFÜHRUNG

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

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

Hier findet man einzigartige Schönheiten.

Unvergleichlich Traurige.

Diejenigen, die in tiefste Armut geboren wurden.

Und diejenigen, die aus unbegrenztem Reichtum stammen.

Die desillusionierten Ehefrauen aus arrangierten Ehen.

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

Hier sind alle ihre Stimmen versammelt.

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

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

Dieses Buch erfordert keinerlei Vorwissen über Buddhismus oder Meditation.

Kommen Sie herein.

Machen Sie es sich bequem.

DIE GEDICHTE

ANYATARA ~ NAME UNBEKANNT

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

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

Was in Flammen stand,
ist völlig zu Asche geworden.

MUTTA ~ FREI

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

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

Ich blinzelte
und eine Träne
fiel in
meine Schale.

Was, wenn es sich immer so anfühlt?

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

Und mein Herz erhob sich mit ihr.

Ich wünschte, ich könnte euch sagen
wie das schmeckte –

dieser erste Bissen
als freie Frau.

PUNNA ~ VOLL

Füll dich
mit
Dharma.

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

Mach die dunkle Nacht zu Licht.

TISSA ~ DIE DRITTE

Was hält dich hier,
in deinem kleinen
Kerker?

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

Spreng deine Ketten.
Reiß die Mauern nieder.

Und dann geh durch die Welt als freie Frau.

EINE WEITERE TISSA

Finde dein wahres Zuhause auf dem Weg.

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

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

Doch dein Suchen wird kein Ende finden.

DHIRA ~ SICH AUF SICH SELBST VERLASSEN

Schau genau hin, mein Herz.

Sieh, wie alle Dinge
entstehen und vergehen –

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

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

Es gibt einen direkten Weg.

VIRA ~ HELDIN

Wahrhaftig stark
unter denen,
die sich
für stark halten.

Wahrhaftig furchtlos
unter denen,
die ihre Furcht
verstecken.

Eine Heldin
unter denen,
die von Helden reden.

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

Eine wahre Heldin
geht den Weg
bis ans Ende.

Und zeigt ihn dann den anderen.

MITTA ~ FREUND

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

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

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

Hör gut zu.

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

er wird dich nach Hause führen.

BHADRA ~ GLÜCKSKIND

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

Jetzt bedeutet Glück etwas anderes:

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

Egal, ob die Dinge
gut laufen
oder nicht.

UPASAMA ~ RUHIG

Wie durchquerst du
die Fluten?

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

Wie durchquerst
du die Fluten,
mein Herz?

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