

Vorwort

Zu: Ayya Khema, Was du suchst, ist in deinem Herzen

Ausgewählt und Hrsg. von Angela Krumpen, Freiburg 2001

Als ich Ayya Khema 1987 im indischen Bodhgaya, als eine der drei Initiatorinnen der Ersten Internationalen Frauenkonferenz kennenlernte, sprach sie von ihrem Wunsch, wieder in Deutschland zu leben. Als Ayya Khema zehn Jahre später, im Herbst 1997, in einer Klinik im Allgäu an Krebs starb, war sie die bekannteste deutschsprachige Interpretin des Buddhismus. Was hatte Menschen in Deutschland zu dieser Frau hingezogen, die unter fremdländischem Namen, aber auf Deutsch, mit leicht schnoddrig wirkender Berliner Färbung, die alten und doch zeitlosen Lehren des Buddha weitergab? Sie war Deutsche und Kosmopolitin, Jüdin und Buddhistin, Lehrerin und Mystikerin, Frau und in vielen Lehren fast jenseits von Geschlecht, besitzlose Nonne und Geschäftsfrau mit einem „Händchen“ für Geld, die ihren Schülerinnen und Schülern bei ihrem Tod ein Zentrum, ein Kloster und einen blühenden Verlag hinterließ.

Aufgewachsen als behütete Tochter eines jüdischen Börsenmaklers im großbürgerlichen Berlin der zwanziger Jahre, entkommt sie mit 14 Jahren dem faschistischen Deutschland mit dem letzten Kindertransport und läßt sich erst mit 66 Jahren wieder in Deutschland nieder. Sie hat sie so ziemlich alles erlebt, was man im Leben an Höhen und Tiefen erfahren kann: Krieg und Verfolgung, Verlust von Angehörigen, von Heimat und Vermögen, aber auch zwei Ehen, Mutterschaft und viele Reisen. Ganz bürgerlich lebt sie als Hausfrau mit zwei Kindern in einem kalifornischen Bungalow, ganz alternativ als Globetrotterin mit ihrem zweiten Mann und ihrem kleinen Sohn führt ihre Reise sie durch Südamerika und Asien. In Australien züchtete sie Pferde und baute biologisches Gemüse an. Schließlich wird sie mit 55 Jahren in Sri Lanka buddhistische Nonne, und gründet dort unter anderem die berühmte Nonneninsel.

Ayya Khema, geborene Ilse Ledermann, war Buddhistin mit Leib und Seele und auch äußerlich trug sie die braune Robe einer Nonne. Einer ihrer großen Vorzüge: Sie lehrte auf Deutsch. Ihre Rede war klar, prägnant und ungeschnörkelt. Für komplizierte, Nuancen liebende Großstadtgeister wirkten und wirken ihre Vorträge und die daraus entstandenen Texte in ihren zahlreichen Büchern manchmal zu einfach, zu schlicht, zu undifferenziert. Doch ihre Botschaft traf viele Menschen ins Herz. Ayya Khema hatte seit ihrer Begegnung mit dem Buddhismus Anfang der Siebziger Jahre ein Grundthema: Erwachen, und zwar in diesem Leben. Den Menschen unserer Zeit, die nach Orientierung suchen, gab sie eine klare Botschaft: Erwachen ist möglich, und zwar in diesem Leben. Es gibt Methoden, die uns auf diesem Weg unterstützen, und wir können sie kennenlernen und ausprobieren. Ayya Khema eröffnete vielen Menschen ihren ersten Zugang zu Lehren und Übungen des Buddha. Sie besaß die große Gabe, komplexe Themen in einfache, nachvollziehbare Übungen umzusetzen, die auch noch wirklich funktionieren. Im vorliegenden Buch sind zentrale Gedanken und Texte von Ayya Khema zusammengestellt, ausgewählt aus Büchern, die parallel zu ihrer Lehrtätigkeit im letzten Jahrzehnt ihres Lebens entstanden sind, auf der Basis der Vorträge, die sie in Deutschland vor ihren Schülerinnen und Schülern gehalten hat.

Ayya Khema fiel das Meditieren leicht. Sie hatte – wie sie selbst oft betonte - eine natürliche Begabung für die Ausrichtung ihrer Energie auf das, was ihr am Herzen lag, für das Studium der Lehren und für die Sammlung in der Meditation. Als sie in Deutschland zu lehren beginnt, bringt sie tiefe Meditationserfahrungen mit. Sie weiß seit 1983 um ihre Krebserkrankung - aber sie weiß nicht, wie viel Zeit ihr noch bleibt. Das ist der Hintergrund ihrer klaren Botschaft von der Möglichkeit des Erwachen in diesem Leben, und das gibt ihren Lehren auch eine gewisse Strenge und Eindringlichkeit.

Der Buddha hat viele Lehrreden gehalten. Nicht weil der Buddha so viel Unterschiedliches zu sagen gehabt hätte, sondern weil er immer sehr genau hinschaute, wer ihn um Rat bat. Wer heute buddhistische Lehren heute verstehen möchte, sollte sich immer ihren Kontext klarmachen. Das gilt auch für die Vorträge von Ayya Khema, die oft in mehrtägigen Schweigekursen gehalten wurden. Ihre Zuhörerinnen und Zuhörer haben nicht nur Vorträgen und Anweisungen gelauscht, sondern diese dann in vielen Stunden täglicher Meditation auch ausprobiert und eingeübt. Wer ausgiebig „Liebende-Güte-Meditation“ übt, kann mit Leib und Seele erleben, dass negative Gefühle weh tun und gleichzeitig einen neuen, liebevolleren Umgang mit sich selbst und dann auch mit anderen lernen.

Ayya Khema hat die Lehre des Buddha sehr tief aufgenommen und verwirklicht, dass sie über

weite Strecken vom höchsten Ziel, der endgültigen Befreiung spricht. Dieses Ziel ist mit dem Verstand allein, etwa durch Lesen und Nachdenken, nicht zu begreifen. Davon können Bücher vielleicht eine Ahnung vermitteln und eine tiefe unaussprechliche Sehnsucht bewusst werden lassen. Bücher über Meditation sind bestenfalls wie Kochbücher oder wie Noten. Nur wer selber isst oder Musik hört, wird erfahren, wie die Suppe schmeckt oder die Musik sich anhört. Ayya Khema hat in ihren Kursen einen Weg beschrieben. Wer übt und meditiert, kann den aufgezeigten Frieden im Herzen auch erleben.

Wir können die Texte von Ayya Khema dann am besten begreifen, wenn wir uns selbst anschauen. Wo stehe ich gerade? Was sind meine Sehnsüchte, meine Möglichkeiten und Grenzen? Spitzensportler können durch ausdauerndes Training ihren Körper zu ungewöhnlichen Leistungen und optimaler Gesundheit bringen. Menschen, die eher unsportlich sind oder sich nicht gerne bewegen, erwarten von der Lektüre eines Buches über sportliche Höchstleistungen nicht, dass sie nach kurzer Zeit ähnliches vollbringen können. Solche Bücher können bestenfalls dazu motivieren, sich in einem Fitnessclub anzumelden. Uns ist dabei aber klar, dass nur sanftes und regelmäßiges Training mehr Beweglichkeit oder bessere Gesundheit bringen.

Menschen, denen ihre geistige Entwicklung am Herzen liegt, können einiges für die Entwicklung von Weisheit und Güte tun. Ayya Khema weist uns in ihren Vorträgen auf die Möglichkeiten für geistige Höchstleistungen hin. Im Spiegel ihrer Vorträge können Sie überprüfen, wo Sie selbst stehen. Dann lassen Sie sich auch nicht von dem von Ayya Khema aufgezeigten Ideal entmutigen, sondern begreifen es als langfristige Orientierung. Niemand wird nach der Lektüre sofort tiefe Ruhe und Klarsicht entwickeln, in tiefer Weisheit sein Leben führen und unendliches Mitgefühl für alle Lebewesen entwickeln. Niemand kann „einfach“ seine schlechten Angewohnheiten durchschauen und dann loslassen, wozu Ayya Khema so oft auffordert. Aber es ist gut, Methoden und Wege zu kennen, mit deren Hilfe man sich selber besser verstehen lernt. Dann kann man auch mit sich und anderen geschickter und liebevoller umgehen kann.

Die Lehren richten sich an unterschiedliche Menschen, und nicht alle Anweisungen passen zu jedem. Mit einer guten Selbsteinschätzung kann man sich realistische Ziele setzen und dann auch wirksam mit der eigenen Struktur arbeiten. Die Aufforderung „stärkt euer Ego nicht länger“ oder „lasst Euer Ego los“, zieht sich wie ein roter Faden durch alle Texte von Ayya Khema. Bitte verstehen Sie diese Sätze nicht falsch. Wer wenig Selbstachtung hat, die eigenen Grenzen nicht spürt, und dazu neigt, sich selber herabzusetzen und andere zu bewundern, ist mit Sicherheit nicht besonders „weit fortgeschritten“ auf dem Weg. Buddhistische Lehren und Übungen helfen zu begreifen, wie das „Ich“ funktioniert und welche Vorstellungen wir damit verbinden. Ayya Khema zeigt auf, wie falsche Ich-Vorstellungen zu unangemessenen Erwartungen an uns selbst, an andere Menschen und die Welt führen. Das zieht nicht nur die allseits bekannten Enttäuschungen nach sich, sondern verhindert auch tiefes Verstehen. Falsche Ich-Vorstellungen stehen dem Erleben tiefen Friedens, dem Durchbruch zu absoluter Wahrheit oder Wirklichkeit im Weg. In unserem Kulturkreis würden wir vielleicht von einer Gotteserfahrung sprechen. Falsche Vorstellungen müssen erkannt und überwunden werden, und dazu müssen wir psychisch einigermaßen stabil und ausgeglichen sein. Die buddhistischen Lehren und auch Ayya Khema selbst sprechen nicht darüber, wie ein „gesundes Ich“ funktioniert. Buddhistische Übungen stärken aber indirekt alle Fähigkeiten, die moderne Psychologen als „gesunde Ich-Funktionen“ klassifizieren würden: Ausdauer, Frustrationstoleranz, Humor, Flexibilität usw. Eine Empfehlung: Wenn Texte oder Anweisungen Sie inspirieren, ihr Selbstvertrauen stärken und zur Umsetzung im Alltag motivieren, sind sie für Sie geeignet. Wenn Sie Ärger und Selbstzweifel oder Minderwertigkeitsgefühle auslösen - das Gefühl „das schaffe ich ja sowieso nie“ - dann sind sie für einen anderen Geist oder für einen anderen Zeitpunkt geschrieben.

Ich möchte mit einem Wunsch schließen, der Hindus, Christen und islamischen Sufis zugeschrieben wird und den Ayya Khema oft zitiert hat: Mögen die hier zusammengestellten Gedanken von Ayya Khema Sie inspirieren, das zu verändern, was Sie verändern können, das anzunehmen, was nicht zu verändern ist, und mögen ihre Worte die Weisheit in Ihnen nähren, zwischen beidem zu unterscheiden.

Jütchendorf im März 2001
Sylvia Wetzel