





Drukpa Kung Fu-Nonne  
Löpön Jigme Tingdzin:

## „ZU HELFEN IST MEINE RELIGION“

Tausende Kilometer auf dem Fahrrad unterwegs durch den Himalaya für den Umweltschutz und die Gleichberechtigung. Wochenlange Fußwege in entlegene Bergdörfer, um die Erdbebenopfer in Nepal mit Lebensmitteln zu versorgen: Lopön Jigme Tingdzin, Nonne der buddhistischen Drukpa-Linie, verdankt ihre körperliche Fitness und geistige Stärke dem Kung Fu-Training und den Lehren des Gyalwang Drukpa, dem spirituellen Oberhaupt der Drukpa-Linie und Gründer der humanitären Initiative „Live to Love“. Um die Frauen im asiatischen Raum zu stärken und die Gleichberechtigung zu fördern, hat er seinen Nonnen eine profunde Kung Fu-Ausbildung zukommen lassen. Jigme Tingdzin verlieh er in Anerkennung ihrer Weisheit und Gelehrtheit nach intensivem Studium den Lopön-Titel. Lopön bedeutet konkret, dass sie eine Lehrerin ist, die alle Zweige der buddhistischen Philosophie gemeistert hat.



Wenn Lopön Jigme Tingdzin Tee eingießt, ist dies ein Moment voller Achtsamkeit, Konzentration, Ausrichtung und Stille, der jeden Zuschauer unmittelbar entspannt. Jigme Tingdzin ist seit mehr als 17 Jahren Nonne der 800 Jahre alten Drukpa-Linie im Himalaya. Für die buddhistische Philosophie interessierte sie sich bereits als zehnjähriges Mädchen intensiv. Aufgewachsen in Leh, einer Stadt im indischen Ladakh, praktizierte sie regelmäßig und hingebungsvoll Niederwerfungen und Rezitationen, ohne darüber nachzudenken, jemals Nonne zu werden. Jahre später wohnte sie zum ersten Mal den Unterweisungen des Gyalwang Drukpa in Ladakh bei.

### **Aufnahme ins Kloster**

Jeden Morgen stellte sie sich die Frage, welchen Beruf sie in ihrem Leben ausüben wolle. Als

Antwort tauchten zwei Optionen auf: Lehrerin oder Ärztin. Doch tief in ihrem Herzen war sie damit nicht glücklich:

*„Nein, das ist nicht wirklich das, was du sein willst. Ich erinnere mich noch gut. Als Arzt oder Lehrer kann man definitiv vielen Wesen helfen, für mich war das nicht genug. In diesen Berufen kann man zwar viel Gutes tun, ich wollte jedoch viel mehr bewegen. Etwas, das in tiefer Spiritualität gründet und uns von Samsara, diesem Schmerz, den wir in dieser Welt erleben, befreien kann. Ich war damals noch sehr jung und mir fehlte das Verständnis für die Zusammenhänge meiner Überlegungen.“*

Der Wunsch, Nonne zu werden und den Dharma, die Lehre der universellen Ordnung, zu studieren, wurde immer stärker. Entgegen dem Rat ihrer Eltern, die Tingdzin im Alter von 14 Jahren für zu jung für diesen Weg hielten, bat sie

den Gyalwang Drukpa bei seinem nächsten Aufenthalt in Ladakh, in sein Kloster aufgenommen zu werden – und er sagte unmittelbar zu.

Die Trennung von den Eltern fiel zunächst schwerer als gedacht. Von einem Tag auf den anderen musste sie sich selbst versorgen – und sie hatte Heimweh. Doch an Aufgaben hat sie nie gedacht.

*„Mir ist ein sehr starker Enthusiasmus oder Motivation zu eigen, ich würde niemals aufgeben. Was ich mir vornehme, wird zu meinem Ziel, das ich wirklich erreichen möchte. Es war eine Herausforderung und ich ahnte nicht, welche harte Arbeit damit verbunden war. Tag für Tag mussten wir so unermesslich viele klösterliche Regeln, Vorschriften und diverse Texte auswendig lernen. So viele Herausforderungen, zumindest am Anfang. Aber nach einigen Monaten fiel es mir leicht.“*

Durch das Kung Fu-Training entwickeln die Nonnen des Druk Gawa Khilwa Klosters Konzentrationsfähigkeit, Furchtlosigkeit und körperliche Kraft.



### Gleichstellung von Nonnen und Mönchen

Dem dreijährigen Studium in Ladakh folgte ein weiteres im Druk Amithaba Mountain Kloster in Kathmandu. In dieser Zeit etablierte der Gyalwang Drukpa das Kung Fu-Training für die Nonnen – eine Revolution im asiatischen Raum. Seine Motivation war es, die Frauen zu stärken und die Gleichberechtigung zu fördern – auf vielfältige Weise.

In den Nonnenklöstern des Gyalwang Drukpa sind die gewöhnlich patriarchalischen Traditionen vollständig in Strukturen von Gleichberechtigung überführt worden. Der Tag beginnt vor Sonnenaufgang, um drei Uhr früh mit Meditationen, und endet gegen 22 Uhr. Dazwischen finden stundenlange Pujas, Unterricht und Kung Fu-Training statt. Auch alltägliche Arbeiten wie Kochen, Reinigung und Gartenpflege gehören selbstverständlich mit zum Tagespro-

nachhaltig gebaute und versorgte Kloster betrieben wird. Sie fahren mit den Geländewagen, führen einen Bio-Garten, versorgen verletzte Tiere, die sie aufgenommen haben, und engagieren sich in Live To Love-Aktivitäten.

### Geistige Stärke und körperliche Fitness durch Kung Fu

Das Kung Fu-Training ist mehr ein Körper- und Geistesstraining als eine Kampfkunst, die zuvor ebenfalls nur den Mönchen vorbehalten war. Die Nonnen im Druk Gawa Khilwa Kloster werden von einem vietnamesischen Kung Fu-Meister geschult. Mit der Zeit entwickeln sie Disziplin und schärfen zugleich ihre Konzentrationsfähigkeit. Dies ist für die Meditationsübungen hilfreich und zugleich eine Vorbereitung für die vielfältigen herausfordernden Aufgaben im Dienst und für das Wohl der Lebewesen.

Um den Geist zu „dehnen“, sind im Programm auch intensive

*Anfang, wenn wir anfangen, Kung Fu zu üben, schenkt es Kraft, körperliche Kraft. Du wirst sehr stark – das macht dich zuversichtlich. Zeitgleich wirst du selbstbewusst, wie auch dein Geist selbstbewusst wird. Du wirst total zuversichtlich, weil du weißt: Ich bin geschützt. Ich kann mich selbst schützen und dadurch auch andere schützen. Dieses Vertrauen ist die Hauptsache, die Kung Fu vermittelt. Du entwickelst dich selbst in diese furchtlose Stärke hinein,*“ teilt Lopön Tingdzin La ihre Erfahrungen.

Einige der Nonnen sind in ihrem Geistesstraining so weit fortgeschritten, dass sie innerhalb von wenigen Sekunden einen Ziegelstein mit einem Handschlag teilen können. Diese Fähigkeiten demonstrieren sie hin und wieder auf Veranstaltungen in Nepal und Indien. Inzwischen vermitteln sie ihre Kenntnisse auch in Selbstverteidigungsworkshops an indische Mädchen und Frauen, damit sie sich gegen Übergriffe zur Wehr



Dem Wohl von Menschen, Tieren und Umwelt verpflichtet: Löpon Jigme Tingdzin

gramm. Neben Kung Fu vollführen die Nonnen spezielle zeremonielle Tänze, die in der Vergangenheit ausschließlich Mönchen vorbehalten waren.

Sie sind in der Lage, die Klöster vollkommen autonom zu führen. Sie sind in Elektrotechnik ausgebildet. Die Digitalisierung ist ihnen schon lange kein Fremdwort mehr; es gibt Computerspezialistinnen und Ingenieurinnen für die Solaranlagen, mit denen das vollkommen

Übungen zur Dehnung der Sehnen integriert. Ängste, Depressionen und Stresssymptome können auf diese Weise gelindert werden. Ein beweglicher Körper schafft Flexibilität im Geist und ermöglicht eine schnellere Reaktion und angemessenes Handeln in herausfordernden Situationen. Flexibilität wird zu einer großen geistigen Kraft.

*„Körperliche Fitness ist wichtig. Wenn wir fit sind, werden wir gleichzeitig auch geistig fit. Ganz am*

setzen können und Selbstbewusstsein entwickeln.

### Auf dem Fahrrad durch den Himalaya für die Umwelt

Die Nonnen richten ihr Handeln jederzeit darauf aus, dem Wohl der Menschen, Tiere und der Umwelt zu dienen. Der Gyalwang Drukpa lehrt neben der buddhistischen Philosophie und den umfassenden Meditations- und Gebetspraktiken auch ein Verständnis

für die Interdependenzen dieser Zeit. Bildung ist die Basis, um die Probleme der Gegenwart durch effektives Handeln zu lösen. Der Gyalwang Drukpa initiierte bereits 2010 und 2012 umfangreiche Baumpflanzungen in Ladakh, als Antwort auf die Folgen des Klimawandels in der Region. Diese wurden damals ins Guinness-Buch der Rekorde aufgenommen und fanden in den Medien ein internationales Echo.

Vor dem Hintergrund der massiven Umwelt- und Luftverschmutzung in Asien leitet er zahlreiche „Eco Cycle Yatras“ durch das Himalaya-Gebirge. Dazu legen er und einige Hundert Drukpa-Nonnen die Robe ab und ziehen den Biker-Dress an, um Tausende Kilometer durch Indien und Nepal mit dem Mountainbike zu fahren. Unterwegs klären sie die Bevölkerung über Umweltschutz, die Folgen der Verwendung von Plastik sowie Luftverschmutzung auf. Täglich legen sie bis zu 80 Kilometer zurück – teilweise bei Temperaturen von bis zu 48 Grad – und rezitieren während der Fahrt Mantren und Gebete. Unterwegs sammeln sie unzählige Säcke Plastikmüll, um mit gutem Beispiel voranzugehen.

„Wir hoffen, dass unsere Botenschaft Kraft genug hat, so dass alle Menschen sie verstehen: Wir sind in der Lage, die Welt heilsam zu verändern. Die Welt leidet. Schaue dir all die Katastrophen an – es sind keine natürlichen Katastrophen, sondern von uns Menschen gemachte Katastrophen. Jeder Einzelne trägt also die Verantwortung, etwas zu verändern. Wir werden niemals aufgeben, dafür unterwegs zu sein“, sagt Tingdzin.

Besonders herausfordernd waren die Wegstrecken durch die Gebirgszüge von Ladakh in teilweise über 4400 Metern Höhe – auch für Tingdzin ein nachhaltiger Moment:

„Es ist unbeschreiblich. Man muss ständig hoch und rauf, rauf, rauf... ständig runter, runter, runter... Sobald wir Ladakh erreichen, treten bei vielen von uns Höhenprobleme auf. Wenn wir uns oben in der Höhe befinden, müssen wir 2–3 Stunden lang

ständig bergauf radeln. Es ist sehr herausfordernd, wirklich schwierig. Und dann geht es 1–2 Stunden herunter. Ich erinnere mich, wie meine Hände ein oder zwei Stunden lang die Bremse hielten. Es ist nass. Du fühlst nicht mehr. Es ist unmöglich, die Bremsen abwechselnd mit einer Hand zu halten, um der anderen eine Pause geben. Der Weg ist glatt und geht steil abwärts. Daher müssen beide Hände die Bremse sehr fest halten. Es ist also sehr herausfordernd. Die Hände und Beine werden taub.“

Dass die Nonnen Situationen wie diese meistern konnten, führt Tingdzin auf das Kung Fu-Training zurück und das Vertrauen darin, es jederzeit schaffen zu können. In dieser Haltung gestalten sie auch den Klosteralltag und die Aufgaben im Rahmen der Initiative „Live To Love“:

„Wir engagieren uns sehr im Zeichen von Live To Love, um zum Beispiel die Umwelt zu reinigen und damit zu schützen. Samstags sind wir von morgens 6 Uhr bis abends 8 Uhr unterwegs, um in der Gegend Plastik aufzuheben. Uns kommt nie in den Sinn ‚Oh, das kann ich nicht, ich bin eine Frau, oh, ich bin müde‘. Wir sind sehr zuversichtlich und bereit, alles zu geben.“

### **Stets bereit, in der Not zu helfen**

Wie sehr die Nonnen in diesem Bewusstsein leben und handeln, bewiesen sie in der Zeit nach dem Erdbeben in Nepal 2015, bei dem mehr als 8700 Menschen starben und 22.300 verletzt wurden. Das Evakuierungsangebot des Gyalwang Drukpa, nach Delhi umzusiedeln, lehnten die Nonnen einstimmig ab. Sie machten sich trotz der zahlreichen Nachbeben zu Fuß auf den Weg in die abgelegenen Bergdörfer, um den Menschen dort als Zeichen des Mitgefühls kiloweise gespendete Lebensmittel, Kleidung und Medikamente zu bringen – damit sie überleben konnten.

Tingdzin erinnert sich an diese herausfordernde und gefährliche Zeit, da sie bei den Hilfstransporten immer wieder von Erdbeben und Fluten überrascht wurde:

„Ein Erdbeben der Stärke 8: Alle rannten um ihr Leben. Schrecklich! Es war verheerend. Wir sind also hinausgegangen und haben versucht herauszufinden, was möglich ist. Die Menschen weinten, sie haben unendlich gelitten. Kein Essen, keinen Platz, um sich vor all diesen beängstigenden Ereignissen zu schützen. Wir haben verstanden, wie sie sich fühlten. Es ist unglaublich. Dieses Vertrauen hat uns tatsächlich Kung Fu geschenkt. Die Stärke, das Vertrauen und die kostbaren Lehren Seiner Heiligkeit. Eine großartige Kombination: Wir setzen Verständnis, Weisheit, Mitgefühl, wovon in der buddhistischen Lehre immer die Rede ist, akkurat in die Praxis um. Wir sind uns sehr bewusst, dass das Leben jederzeit verloren gehen kann. Das ist eine sehr herausfordernde Erkenntnis, wenn man sie erst einmal verstanden hat. Daher geben wir niemals auf.“

Die Nonnen und die freiwilligen Helfer bauten über 200 erdbebensichere Häuser, errichteten 20 Gemeindehallen, bauten 10.000 Notunterkünfte, lieferten 3.000 Tonnen Reis und 500 Tonnen Milch an die Dorfbewohner.

Die Schäden des Erdbebens sind bis heute noch nicht behoben. Die Kung Fu-Nonnen haben dennoch mit dem Ausbruch der Covid-19 Pandemie eine neue Aufgabe übernommen: Sie sind wieder in Indien und Nepal unterwegs, um Lastwagenladungen voller Lebensmittel in die Dörfer zu bringen. Im Zuge der verhängten Ausgangssperre fallen die Einkünfte von Familien gering aus. Bauern können ihre Felder nicht mehr bestellen, und Nahrungsmittelengpässe sind die Folge. Im April initiierte Live To Love International aus diesem Grund die Hilfskampagne „Help us fight Covid-19“.

### **Mitgefühl in Aktion**

Live To Love-Aktivitäten, Kung Fu, Beten, Meditieren – um sich als Lopön zu qualifizieren, die ihre Erfahrungen weitergeben darf und Praktiken an Studenten vermittelt, musste Tingdzin viel über den Mittleren Weg (buddh.: Madhyamika) lernen:

„Es gibt viele Debatten, tiefgründigen Unterricht in der buddhistischen Philosophie. Was bedeutet zum Beispiel die Definition der Leere im Detail? Es werden viele Prüfungen absolviert, wir müssen viele Texte auswendig lernen. Das Auswendiglernen reicht jedoch nicht aus: Man muss ein volles Verständnis für die Inhalte entwickeln. Intellektuell müssen wir qualifiziert sein. Zumindest sollten wir erklären können, was Leere ist, was Mitgefühl ist, was Weisheit bedeutet. Durch all diese Studienabläufe müssen wir gehen. Und nicht nur in der buddhistischen Mahayana-Sicht, denn unabhängig davon zählt die umgesetzte Handlung.“

Sie begleitet den Gyalwang Drukpa zwischendurch immer wieder auf seinen Reisen durch Asien und Europa, zuletzt zum „Change Congress“ in Berlin. Sein Besuch wurde von Gianna Wabner, der Präsidentin der Hamburger Stiftung „Live To Love-Germany“ und Sprecherin des Gyalwang Drukpa in Europa, initiiert.

Lopön Jigme Tingdzin hat großen Respekt vor dem, was die Frauen in Deutschland in ihrem Leben verwirklicht haben. Zugleich schaut sie mit Mitgefühl darauf, dass sie häufig gestresst sind:

„Wir Menschen neigen dazu, sehr leicht aufzugeben. Uns fehlt das Verständnis für die Qualität, die Essenz des Lebens. Viele Menschen sind erfolgreich, besitzen Geld, haben Familien, haben vielleicht alles, was sie sich ersehnt haben. Als Praktizierende habe ich den Eindruck, dass ihnen das Verständnis der Spiritualität im Menschsein nicht bewusst ist. Dieses würde ihr Leben ausbalancieren. Wenn wir erfolgreich sind, neigen wir zu Extremen: Sehr glücklich, sehr reich und sind davon überwältigt. Dies kann in das andere Extrem führen: Trauer und Enttäuschung sind oft die Folge. Das Verständnis von Spiritualität, in der Mitte zu sein und zu lernen, was wirklich wichtig im Leben ist, führt definitiv zu einem erfüllenden Leben.“



Information & Inspiration  
www.live-to-love-germany.org

Text: Gesa Steinmann  
Fotos: © Agnes Forsthuber

