

MOLA

A Tibetan Tale of Love and Loss

Kunsang Wangmo, known as “Mola” (grandmother) has been away from home for nearly 60 years. A Buddhist nun exiled from her native Tibet since 1959, Mola’s final wish is to return to Tibet to die near the paradise of her homeland. With her 100th birthday approaching, time is running out.

In Bern, Switzerland, Mola prays and meditates every day while remaining a vital part of her close-knit family. Wanting to honor her wishes, Mola’s family begins the painstaking process of applying for a visa from the Chinese embassy, which could take months. As life goes on normally in their household, the family begins to document what could be their final days together with Mola.

Mola’s devotion to her Buddhist faith began when she entered a monastery at age six. She went on to marry a monk and gave birth to two girls. After the Chinese invaded Tibet in 1950, the young family endured a decade of oppression, eventually fleeing to a refugee camp in India. Her husband and youngest child wouldn’t survive, leaving Mola and her daughter Sonam with only each other, until they meet Martin, who marries Sonam and brings both women to Switzerland.

Energetic and opinionated, Mola’s mischievous sense of humor lights up a room and keeps her family on their toes. She’s relentlessly joyful in teasing her daughter Sonam, who dotes on her aging mother. Sonam remains torn over Mola leaving, as she won’t be allowed to accompany her mother to Tibet. Having lived together for the last 65 years, the reality of saying goodbye and being separated for the rest of their lives is heart-wrenching. The decision looms over them as they celebrate Mola’s 100th birthday.

After one year, they receive big news. Mola is permitted to return to Tibet.

For Sonam, it’s bittersweet. Who could possibly care for her mother the way she does? Their farewell will be painful, but there is also much joy as the moment has come for Mola that her dream becomes true. There’s a whirlwind of preparations and travel, and then, after 59 years, Mola is back in Tibet. At long last, she’s finally home.

Sonam and Mola adapt to life apart. They share video calls, and Mola’s relatives send videos of Mola enjoying life – laughing, praying, dancing. Just as everyone adjusts to this new normal, an unexpected turn of events puts Mola’s visa in jeopardy. Will Mola be allowed to stay? Or is being reunited with her family in Switzerland her karma? Mola’s dream hangs in the balance once again.

This film tells the story of a devoted and charismatic woman who, like millions of others, was driven out by drastic political changes. Far from home, she establishes a life in dignity and meaning for herself. The story tells at the same time the intimate and universal tale of a mother and her daughter with all the love and demands that their shared life involved.

Diese Publikation wurde finanziert durch

This publication was financed by

Sonam’s
Tsampa

MOLA

Eine tibetische Geschichte
von Liebe und Verlust

A Tibetan Tale
of Love and Loss

MOLA

Eine tibetische Geschichte von Liebe und Verlust

Kunsang Wangmo, von allen „Mola“ (Großmutter) genannt, lebt seit beinahe 60 Jahren weit weg von ihrer Heimat. Die buddhistische Nonne wurde 1959 aus Tibet vertrieben und wünscht sich nichts sehnlicher, als in das Land ihrer Ahnen zurückzukehren. Dort, nahe an ihrem Paradies, möchte sie sterben. Inzwischen rückt ihr 100. Geburtstag näher, die Zeit wird knapp ...

Im schweizerischen Bern betet und meditiert Mola jeden Tag und ist ein wichtiges Mitglied ihrer eng verbundenen Familie. Um ihren letzten großen Wunsch zu erfüllen, bemühen sich Molas Angehörige, in langwierigen Anträgen bei der chinesischen Botschaft ein Visum für Tibet zu erwirken. Während das Leben im häuslichen Umfeld normal weiterläuft, beginnt die Familie, die vielleicht letzte gemeinsame Zeit mit Mola filmisch zu dokumentieren.

Molas Hingabe an ihren buddhistischen Glauben begann, als sie im Alter von sechs Jahren in ein Kloster eintrat. Später heiratete sie einen Mönch und brachte zwei Mädchen zur Welt. Nach dem Einmarsch Chinas in Tibet im Jahr 1950 ertrug die junge Familie ein Jahrzehnt der Unterdrückung und floh schließlich in ein Flüchtlingslager nach Indien. Ihr jüngstes Kind und ihr Ehemann überlebten nicht. Mola musste sich und ihre Tochter Sonam danach ganz allein durchs Leben bringen, bis sie Martin kennenlernen, der Sonam heiratet und mit beiden Frauen in die Schweiz zurückkehrt.

Die energische und eigensinnige Mola bringt mit ihrem schelmischen Humor jeden Raum zum Leuchten und hält ihre Familie auf Trab. Mit unbändiger Freude neckt sie ihre Tochter Sonam, die sich liebevoll um ihre alternde Mutter kümmert. Doch Sonam ist hin- und hergerissen, da sie ihre Mutter nicht nach Tibet begleiten darf. Nachdem sie 65 Jahre zusammengelebt haben, lastet die Tatsache, dass sie sich nun womöglich für immer voneinander verabschieden müssen, schwer auf ihrem Herzen.

Nach über einem Jahr trifft endlich die Bestätigung ein, dass Mola nach Tibet zurückkehren kann. Für Sonam ist diese Nachricht bittersüß. Wird ihre Mutter in der Ferne so gut versorgt sein wie bei ihr? Der Abschied wirft schmerzliche Schatten voraus, aber es gibt genauso viel Freude. Denn für Mola wird ihr großer Traum nun in Erfüllung gehen. Es folgt ein heilloses Durcheinander von Vorbereitungen und Reisen, und dann, nach 59 Jahren, kommt Mola in Tibet an. Endlich ist sie wieder zu Hause!

Sonam und Mola führen fortan getrennte Leben. Sie halten engen Kontakt über Videotelefonate und Molas Verwandte schicken Aufnahmen von ihr, wie sie das Leben genießt – lachend, betend, tanzend. Gerade, als sich alle an diese neue Normalität gewöhnt haben, steht Molas chinesisches Visum für Tibet ganz plötzlich auf dem Spiel. Wird Mola bleiben dürfen? Oder ist ihr Karma die Rückkehr zu ihrer Familie in der Schweiz? Molas Leben gerät erneut in eine ungewisse Schwebel ...

Der Film erzählt vom Schicksal einer hingebungsvollen und charismatischen Frau. Wie Millionen andere wurde sie einst durch dramatische politische Veränderungen aus ihrer Heimat vertrieben. In der Ferne gelingt ihr schließlich ein Leben in Würde und Sinnggebung. Es ist darüber hinaus die Geschichte einer Mutter und ihrer Tochter. Intim und zugleich universell gewährt ihre Beziehung Einblicke in ein Verhältnis voll Liebe und Herausforderungen, die das gemeinsame Leben mit sich bringt.

THE FILM MOLA WAS MADE POSSIBLE WITH THE KIND SUPPORT OF:

Globetrotter Walter Kamm
Nadine Freysz
Rene Bodmer

Magdalena and Richard Ernst
Stiftung Gartenflügel
Markus Berni
Melanie Winiger

Toni Hagen Foundation
Tibet Museum, Gruyeres
Richard Dähler



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Département fédéral de l'intérieur DFI
Dipartimento federale dell'interno DFI
Departament federal de l'interior DFI
Bundesamt für Kultur BAK
Office fédéral de la culture OFC
Ufficio federale della cultura UFC
Ufficio federal da cultura UFC



Radiotelevisione
Svizzera

HEINRICH AND
CARTINA HARRER
CHARITABLE
FOUNDATION



GIUSEPPE
KAISER
STIFTUNG

ERNST GÖHNER
STIFTUNG



Sonam's
Tsampa



Burggemeinde
Bern

སྤྲེལ་མཉམ་སྦྲེལ་ཚོགས་པ།
société d'amitié suisse-tibétaine
gesellschaft schweizerisch-
tibetische freundschaft

„Mola“ (Kunsang Wangmo): Ikone der Herzensbildung,
der Menschlichkeit und eines unerschütterlichen Vertrauens –
du inspirierst, erheiterst, trägst, tröstest, bewegst und
gibst Hoffnung, Tag für Tag, immer wieder, danke
und „auf Wiedersehen“.

Kaspar Sutter, ein ehemaliger Mitbewohner im Haus von Mola.

„Mola“ (Kunsang Wangmo): Icon of the formation of the heart,
of humanity and an unshakable trust – you inspire, cheer, sustain,
comfort, move, and give hope, day after day, again and again,
thank you and “see you again”.

Kaspar Sutter, a former flatmate in Mola’s house.

978-3-033-10780-9



9 783033 107809

www.molafilmm.com

MOLA

Eine tibetische Geschichte
von Liebe und Verlust

A Tibetan Tale
of Love and Loss

Vorwort

Gibt es so etwas wie Schicksal – oder Karma?

Im Jahr 1970 lernte ich, Martin, ein Student an der Delhi University, die Tibeterin Sonam Dolma kennen und verliebte mich in sie. Ich fragte sie, ob sie mich in die Schweiz begleiten wolle. Doch galt es zwei Hindernisse zu überwinden: Sonam wollte die Einladung nur annehmen, wenn auch ihre Mutter Kunsang Wangmo mitreisen dürfe. Zudem durchkreuzte eine Weissagung des geistlichen Lehrers von Kunsang Wangmo meine Pläne. „Nicht jetzt, vielleicht später“, sagte er. Ich war wütend über diesen Entscheid, doch Kunsang Wangmo hatte eine einfache Erklärung dafür: mein Karma.

Zwei Jahre später entschied der Guru, dass die Zeit reif sei, und so konnten Sonam und ihre Mutter mit mir in die Schweiz reisen. Eine erneute karmische Wendung.

45 Jahre lang lebten Kunsang Wangmo, Sonam und ich, ihr Schwiegersohn, glücklich zusammen – gemeinsam mit unseren Kindern Yangzom und Tashi. Als Kunsang Wangmo, die in der Zwischenzeit den Kosenamen Mola (Großmutter) angenommen hatte, 100 Jahre alt war, äußerte sie den Wunsch, in ihre alte Heimat Tibet zurückzukehren, um dort zu sterben – nahe der ihr vertrauten heiligen Stätten und des buddhistischen Paradieses.

Dass die Wendungen des Schicksals einige Überraschungen bereithalten würden und unser Abschied im Frühjahr 2018 keiner für immer war, das wusste damals niemand von uns.

Auch Mola nicht ... Sie hätte gesagt, es war ihr und unser *Karma*.

Der Film *MOLA*, um den es hier geht, und den wir gemeinsam gemacht haben, handelt von diesem Karma.

Martin Brauen und Yangzom Brauen

Foreword

Is there such a thing as fate – or karma?

In 1970, I, Martin, a student at Delhi University, met Sonam Dolma, a Tibetan girl, and fell in love with her. I asked her if she would like to accompany me to Switzerland. There were two obstacles to overcome, however: Sonam would only accept the invitation if her mother Kunsang Wangmo could travel with her. In addition, an augury from Kunsang Wangmo's spiritual teacher thwarted my plans. 'Not now; maybe later,' he said. I was furious about this decision, but Kunsang Wangmo had a simple explanation: my karma.

Two years later, the guru decided that the time was right, and so Sonam and her mother were able to travel with me to Switzerland. Another karmic twist.

For 45 years, Kunsang Wangmo, Sonam and I, Kunsang Wangmo's son-in-law, lived happily together – together with our children Yangzom and Tashi. When Kunsang Wangmo, who had acquired the nickname Mola (grandmother) in the meantime, was 100 years old, she expressed the wish to return to her old homeland Tibet, to die there – close to the sacred places and Buddhist paradise that she knew.

None of us was aware at the time that the twists and turns of fate would hold some surprises in store and that our parting in spring 2018 would not be forever.

Not even Mola... She would have said it was her and our *karma*.

The movie *MOLA*, our joint project, is about this karma.

Martin Brauen and Yangzom Brauen



Mola lebte im Schweizer Exil in einem Drei-Generationen-Haushalt, finanziell abgesichert und somit autonom. „In der Schweiz angekommen, war es wie im Paradies. Ich hatte plötzlich alles, ohne dafür kämpfen zu müssen. Martin dachte, ich hätte Heimweh. Weshalb sollte ich? Es ist alles so schön angenehm hier. Meine Sorgen nahm mir Martin ab. Da fühlte ich mich unglaublich wohl.“ (Mola im Film)

Mola grew up in exile in Switzerland in a three-generation household, financially secure and therefore autonomous. 'Since I've been here in Switzerland, I've been very happy and content again. It was incredible, like paradise. I suddenly had everything without having to fight for it. Martin thought I was homesick. Why should I be? It's all so nice and cosy here. Martin relieved me of my worries. I felt incredibly at ease.' (Mola in the movie)





Mola und ihre beiden Großkinder: Yangzom und Tashi
Mola and her two grandchildren: Yangzom and Tashi

Meine Erinnerungen an Mola

Yangzom Brauen

My memories of Mola

Yangzom Brauen

When I remember Mola, my thoughts tumble over each other. My mind is teeming with experiences, feelings, smells, sounds, tones, tastes ... She awakens all my senses and whenever my thoughts turn to her, I feel her close to me. She is so familiar to me because, since I was a baby, I grew up with her. She was always part of my life. For my brother Tashi and me, she was always 'Mola'. Mola became her name but, for me, Mola never meant 'grandma'. Mola was Mola, and that's what everyone called her.

When Mola told our family that she wanted to embark on a pilgrimage with her religious friends and that this was likely to be her last journey, I knew that I too wanted to be part of it. At the time, Mola was already well over 80 years old. During that period, I was living in Geneva with my then boyfriend and we both decided to accompany her on her pilgrimage, and to film the journey. I wanted to preserve popular Buddhism for the next generation, and perhaps thereby maintain it: for all those who only experience Tibetan culture on the periphery. What does it mean, to go on a pilgrimage? What sort of rites and ceremonies are practiced during it? These questions fascinated me. And so we set off on a journey that would last over two months – with a camera, a sound recorder and just a bit of cash in our pockets. It was the year 2000.

Today, 25 years later, Mola is no longer with us. Death had always been a subject of conversation in our family. How much I would like to know what death is. Where will we go? Is there life after death? Will we remember the survivors? Is death a state parallel to our lives? I believe, because death was openly discussed in our family, it was never a taboo subject for me. Mola spent her entire life preparing for death; it was constantly present. And I think she didn't fear it. I often ask myself if I fear death ...? I don't know. I don't think so, but it makes me sad because I won't be able to tell anyone where I am going or how I'm doing. So, I think of Mola and know that she is fine, wherever

Wenn ich mich an Mola erinnere, dann überstürzen sich meine Gedanken. So viel kommt mir in den Sinn: Erlebnisse, Gefühle, Gerüche, Töne, Geschmäcker ... Sie erweckt in mir alle Sinnesorgane, und wenn meine Gedanken zu ihr schweifen, dann spüre ich sie nahe bei mir. Sie ist mir so vertraut, bin ich doch, seit ich ein Baby war, mit ihr aufgewachsen. Sie war immer ein Teil meines Lebens. Sie ist für meinen Bruder Tashi und für mich stets „Mola“ gewesen. Mola wurde ihr Name, aber die Bedeutung „Großmutter“ hat „Mola“ für mich nie gehabt. Mola war Mola und alle nannten sie so.

Als Mola unserer Familie erzählte, dass sie mit ihren religiösen Freunden auf eine Pilgerreise nach Indien gehen wolle und dies wohl ihre letzte Reise sein werde, da wusste ich, dass ich dabei sein will. Mola war damals schon weit über 80 Jahre alt. Ich lebte zu jener Zeit mit meinem damaligen Freund in Genf und wir haben uns beide dazu entschlossen, diese Pilgerreise zu begleiten und zu filmen. Ich wollte den Volksbuddhismus für die nächste Generation festhalten und damit vielleicht erhalten. Für all jene, welche die tibetische Kultur nur noch am Rande mitbekommen. Was bedeutet es, auf eine Pilgerreise zu gehen? Was für Riten und Zeremonien werden dabei praktiziert? Diese Fragen faszinierten mich. Und so begaben wir uns damals auf eine Reise, die über zwei Monate dauern sollte – mit Kamera und Tonbandgerät und einem kleinen Budget in unserer Tasche. Es war das Jahr 2000.

Heute, 25 Jahre später, ist Mola nicht mehr unter uns. Der Tod war immer ein Gesprächsthema in unserer Familie. Wie gern möchte ich wissen, was der Tod ist. Wohin gehen wir? Gibt es ein Leben nach dem Tod? Werden wir uns an die Überlebenden erinnern? Ist der Tod ein Zustand parallel zu unserem Leben? Ich denke, weil in unserer Familie offen über den Tod gesprochen wurde, war er für mich nie ein Tabuthema. Mola hat sich ihr ganzes Leben lang auf den Tod vorbereitet, dieser war ständig präsent. Und ich glaube, sie fürchtete ihn nicht. Oftmals frage ich mich, ob ich den Tod fürchte ...? Ich weiß es nicht. Ich glaube nicht, aber er stimmt mich traurig, weil ich dann niemandem mehr sagen kann, wo ich hingehere und wie es mir geht. So denke ich an Mola und weiß, dass es ihr gut geht, wo auch immer sie nun ist. Das gibt mir Ruhe und mein Herz ist nicht allzu traurig, dass ich sie nicht mehr sehen kann. Immerhin haben wir unzählige Fotos und viele Videos von ihr. Den stärksten Eindruck vermitteln ohnehin meine Gedanken und meine Erinnerungen

an Mola. Sie sind es, die mich auf all meinen Wegen begleiten und die Mola für mich am Leben erhalten.

Tashi, mein Bruder, und ich liebten es, Mola zu necken. Als Kinder war uns dies auch erlaubt, bis zu einem gewissen Grad. Mola war oftmals auch unsere Verbündete, obwohl sie auf uns aufpassen sollte, trieb sie Schabernack mit uns. Das fanden wir super. Wenn es aber um die tibetische Sprache oder Kultur ging oder um die Religion, da gab es nichts zu lachen. Von klein auf streckte ich zum Beispiel immer die linke Hand zum Hallo sagen aus, was bei Tibeterinnen und Tibetern als schlecht gilt. Links ist für sie die *schmutzige* Hand. Ziemlich schnell verstand ich, dass es eine kleine monetäre Belohnung gab, wenn ich meine rechte Hand ausstreckte, um Besucherinnen und Besucher von Mola zu grüßen. Mola hat uns auch unzählige Gebete gelehrt. Ich erinnere mich, dass sie sehr lang waren. Leider habe ich sie fast alle wieder vergessen.

Wir fuhren nie ohne Mola weg und so kam sie mit auf all unsere Reisen. Sie hat mit uns schwimmen gelernt, doch hat sie es nie weiter gebracht, als sich mit Schwimmflügeln ins Wasser zu wagen. Ski fahren war nichts für sie, doch hatten wir viel Spaß beim Schlitteln. Sie liebte das Leben und genoss die Gemeinsamkeit. Sie brauchte wenig für sich selber und war immer für andere da. Wenn wir zusammen aßen, wollte sie uns immer die Hälfte ihrer Speisen geben, obwohl wir alle genauso viel bekamen. Und es war ihr immer unwohl, wenn andere nichts mehr auf dem Teller hatten.

Mola hatte eine eiserne Disziplin. Ich glaube nicht, dass es einen einzigen Tag gegeben hat, an dem sie ihr Morgen- und Abendgebet vergaß. Mola roch auch so wunderbar frisch. Ich liebte es, sie zu halten, und ihre Haut zu riechen. Sie war zart und frisch, obwohl sie sich nicht sehr oft duschte. Nach ihrer Flucht aus Tibet hat sie wegen der Kälte ein paar ihrer Zehen verloren. Als Kinder war dies ein komischer Anblick für uns. Mein Bruder Tashi und ich wollten die durch Erfrierung verunstalteten Zehen immer wieder anfassen. Dabei zuckte dann meine Mola immer zusammen und tat so, als hätte sie Schmerzen. Wir Kinder erschrecken dann jedes Mal, hatten aber immer wieder großen Spaß. Wir wussten, dass es ihr eigentlich nicht weh tat und sie uns nur auf den Arm nahm, wovon sie dann vor lauter Lachen ganz außer Atem geriet.

Mola hatte viel Humor und lachte gern – oft und laut und mit sehr hohem Ton. Ihre eher tiefe Stimme wurde eine Oktave höher, wenn sie lachte. Das war immer sehr ansteckend! Sie liebte es, Schabernack zu treiben, Leute auf die Schippe zu nehmen und laut loszulachen, wenn sie was Lustiges sah. Sie lebte sehr im Moment. Mola war einer der wenigen Menschen in meinem Umfeld, denen das wirklich gelang: absolut in der Gegenwart zu sein. Es gab ein Vorher, aber dieses hat sie oftmals vergessen, und es gab ein Nachher, aber das interessierte sie nicht allzu sehr. Allein der Moment, das Hier und Jetzt, war das Wichtige.

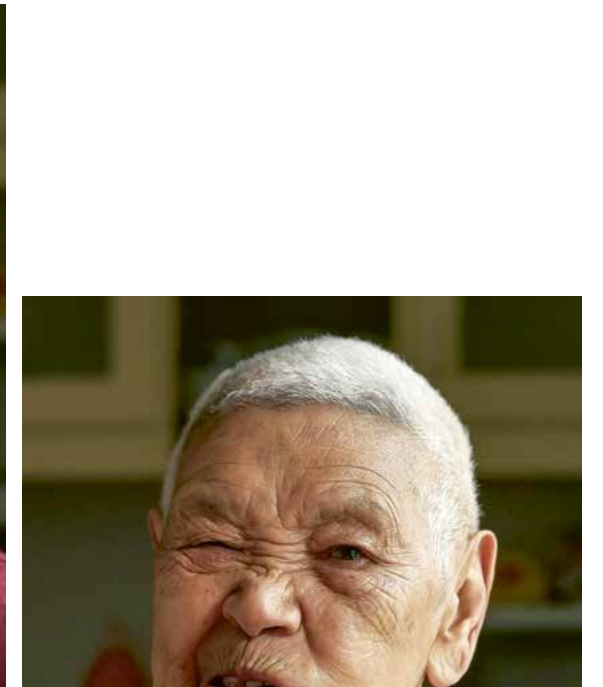
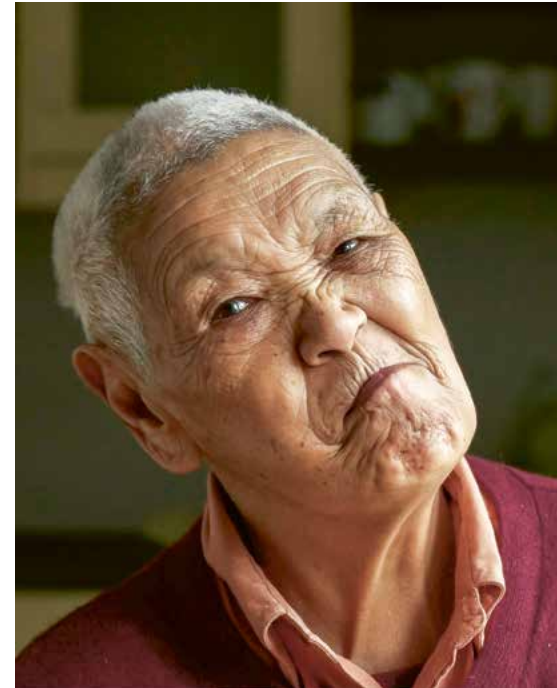
she is now. This gives me peace and my heart is not too sad that I can no longer see her – except in the countless photos and many videos we have kept of her. In any case, my thoughts and memories of Mola convey the strongest impression. It's they that accompany me on all my travels and which keep Mola alive for me.

My brother Tashi and I loved to tease Mola. As children, we were allowed to do this, to a certain extent. Mola was often also our ally. Even though she was supposed to look after us, she would play pranks with us. We thought that was great. But when it came to Tibetan language or culture, or her religion, then there was nothing to laugh about. As a little girl, for instance, I would always give my left hand to say hello, which Tibetans consider wrong. For them, the left hand is the *dirty* hand. I caught on fairly soon that there would be a small monetary reward if I give my right hand to greet Mola's visitors. Mola taught us innumerable prayers, as well. I remember that they were very long. Sadly, I've forgotten most of them.

We never went anywhere without Mola, so she came along on all our trips. She learnt how to swim with us, though she never progressed beyond water wings when she dared to take a dip. Skiing was not for her, but we had lots of fun sledging. She loved life and enjoyed being with us. She didn't need much for herself and was always there for others. When we ate together, she always wanted to give us half her food, although we all got the same amount. And she always felt uncomfortable when others had nothing left on their plates.

Mola had an iron discipline. I don't think a single day went by when she forgot her morning and evening prayer. Mola also smelled so wonderfully fresh. I loved to hug her and smell her skin. She was soft and fresh, although she didn't shower very often. After her flight from Tibet she lost a couple of toes to frostbite. As children, we thought they were funny to look at. My brother and I wanted to touch her frost-damaged toes again and again. Then my Mola would always shrink back and act as if that hurt. We kids would feel scared, every time, but it was always the greatest fun. Indeed, we knew that it didn't actually hurt and that she was only teasing us, and then she'd laugh so much she'd gasp for breath.

Mola had a great sense of humor and loved to laugh – often and loudly, with a highly pitched laugh. Her normally rather deep voice would rise by an octave when she laughed. That was always very contagious! She loved playing practical jokes, taking people for a ride, and laughing out loud when she saw something funny. She lived very much in the moment. Mola was one of the few people around me who really succeeded in living in the present. There was a before, but she often forgot it, and there was an after, but that didn't interest her very much. Just the moment, the here and now, was important.



Das vielleicht Tröstlichste daran, in Würde alt zu werden, ist die zunehmende Fähigkeit, die Dinge nicht allzu ernst zu nehmen. Einer der großen Unterschiede zwischen einem echten Weisen und einem Prediger ist die Fröhlichkeit.
(HENRY MILLER, in: *On Turning Eighty*, 1972)

Perhaps the most comforting thing about growing old gracefully is the increasing ability not to take things too seriously. One of the big differences between a genuine sage and a preacher is gaiety.
(HENRY MILLER, in: *On Turning Eighty*, 1972)

Auch wenn Mola jetzt nicht mehr hier mit uns ist, spüre ich dennoch ihre Nähe. Es gibt immer wieder Situationen im Leben, die mich an sie erinnern. Gerüche, welche mich in ihren Altarraum katapultieren. Ich höre ihre Stimme oder ich überlege manchmal, was Mola wohl in dieser oder jener Situation getan hätte. Wie würde sie reagieren? Meistens wohl anders als ich. Das lässt mich dann schmunzeln. Sie war ein echtes Unikum! Alle in der Nachbarschaft kannten sie: die buddhistische Nonne in ihrem roten Gewand, welche jeden Tag ihre Runden drehte. Früher mit unserem Hund Dawa und danach allein. Sie begrüßte alle, denen sie begegnete. In der Mitte ihres Spaziergangs setzte sie sich immer auf dieselbe Bank. Manchmal setzte sich jemand hinzu, mit der oder dem sie in ihrem gebrochenen Deutsch eine Konversation begann. Dabei ließ sie die Gebetskette durch ihre Finger gleiten und rezitierte zwischendurch leise vor sich das *Om Mani Peme Hung*. Auf einem ihrer Spaziergänge freundete sie sich mit einer Frau an, die die am Weg liegende japanische Botschaft bewachte. Daraus wurde gar eine Freundschaft, obschon die beiden Frauen sich kaum verständigen konnten. Bei den gelegentlichen Besuchen servierte Mola Tee und Biskuits und hörte sich die Geschichten ihrer Freundin an – ohne viel zu verstehen. Dass sie ein offenes Ohr hatte, war schon hilfreich genug.

Mola war ein lebensfroher Mensch, der Partys liebte und selbst bis tief in die Nacht dabei sein wollte. Als ich in Berlin lebte, kam sie mich besuchen – damals war sie wohl schon Mitte 80. Ich nahm sie mit auf ein Konzert und danach in einen Club, wo sie sich köstlich amüsierte. Ich setzte sie auf einen Stuhl und sie bewegte ihre Arme zur Musik und hatte ihr ansteckendes Lachen auf ihrem Gesicht. Ihr machte die laute Musik nichts aus. Genauso wenig, dass die Klänge sehr modern waren oder dass die Lichter sich hin- und herbewegten und ständig in allen Farben wechselten. Und als ich dann mal nach Hause wollte, so um zwei Uhr morgens, war sie diejenige, welche noch hätte länger bleiben wollen. Es war schön zu erleben, dass meine Großmutter in einem Berliner Club Spaß hatte und die Freude mit der jungen Partyszene teilen konnte.

Ich trage einen Teil von Mola mit mir. So wie auch meine Mutter, mein Vater und mein Bruder: Was sie uns mitgegeben hat, all die Dinge, die wir von ihr gelernt haben, aber selber nicht so beherrschen wie sie. Sie hatte eine unheimliche Tiefe und ruhte in sich. Kaum etwas konnte sie aus der Fassung bringen. Nur wenn es um Fragen der Religion und um Riten ging, die von uns nicht eingehalten wurden, tadelte sie uns kurz, ohne sich lange darüber auszulassen. Sie besaß eine große Güte und Empathie für Menschen. Immer stellte sie das Wohlbefinden der anderen vor ihr eigenes. Nie hätte sie bei einer bettelnden Person vorbeigehen können, ohne etwas Geld zu geben. Niemals hätte sie jemanden ignoriert, wenn er Hilfe brauchte. Sie hatte zwar einen sturen Kopf, und obwohl man

Even though Mola is no longer here with us, I feel she is still close. Situations keep on recurring in my life that constantly remind me of her. Smells that catapult me back into her altar room. I hear her voice or wonder, sometimes, what Mola would have done in a given situation. How would she react? Mostly, quite differently to me. That makes me chuckle. She was simply unique! Everyone in the neighborhood knew her: the Buddhist nun in her red robe, who walked around every day. Earlier, with our dog Dawa, and then on her own. She would greet everyone she met. Halfway through her walk, she would always sit on the same bench. Sometimes someone would join her, and she would start a conversation with them in her broken German. She would run her prayer beads through her fingers while softly reciting *Om Mani Peme Hung*. On one of these walks, she made friends with a woman who was guarding the Japanese embassy which lay on her route. This developed into a friendship, although the two women could barely understand each other. During her occasional visits, Mola would serve tea and biscuits and listen to her friend's stories – without understanding a lot. The act of offering an open ear was already helpful enough.

Mola was full of the joys of life: she loved parties and wanted to keep going deep into the night. When I was living in Berlin, she came to stay – she was then in her mid-eighties. I took her to a concert, and after that, a club, where she had great fun. I sat her on a chair and she moved her arms to the music, with her infectious smile on her face. The loud music didn't bother her, any more than the very modern sounds or the lights that were moving around and constantly changing into all sorts of colors did. Then, when I wanted to go home, at about two in the morning, she was the one who was keen to stay longer. It was lovely to experience my grandmother having fun in a Berlin club and enjoying being part of the young people's party scene.

I carry part of Mola within me. As do my mother, father, and brother. What she has passed on to us, all the things we've learnt from her without mastering them the way she did. She had an incredible depth and an inner peace. Hardly anything could upset her. The only issues were when religion and rites were not observed by us, whereupon she would scold us briefly, without dwelling on it for ages. She was extremely kind and full of empathy for people. She would constantly set the wellbeing of others before her own. She would never have been able to pass a beggar without giving them some money. She would never have ignored anyone who needed help. For all that, she had a stubborn streak, and this could be viewed as a negative aspect. However, I think this stubbornness enabled her to survive. She trusted her intuition which, combined with her faith, served her well. I sometimes wonder what would have happened to Mola and my mother if she hadn't lived such a religious



Immer zu einem Spaß bereit, v. l. n. r.: Martin, Yangzom, Mola, Martins Mutter Ula Brauen und Sonam
Always up for a laugh, from left to right: Martin, Yangzom, Mola, Martin's mother Ula Brauen and Sonam

life. Many of her big life decisions were based on her faith, and they turned out to be right. Although Mola would have been really happy if we all – my mother, father, brother and I – had become as religious as she was, she accepted our points of view, just as we accepted Mola's. However, it wasn't really possible, ever, to discuss religion and faith with her, or even to ask about these matters.

Often, when a hummingbird pops up out of nowhere and flutters in front of my face, and looks at me, I greet it with "Hello, Mola!". This approach gives me a certain serenity and is a way of confirming that the dead are part of our lives. Although this can't be proven, neither can the opposite. Mola lives on with us, in another form, in my thoughts, and in the feelings that I have derived from her, and which I keep deep within me.

dies als etwas Negatives sehen kann, denke ich, dass ihre Sturheit ihr das Überleben ermöglicht hat. Sie vertraute ihrer Intuition, die zusammen mit ihrem Glauben ein gutes Duo bildete. Manchmal denke ich darüber nach, was wohl mit Mola und meiner Mutter geschehen wäre, wenn sie nicht so religiös gelebt hätte. Viele ihrer großen Lebensentscheidungen basierten auf ihrem Glauben und haben sich als richtig erwiesen. Obwohl es Mola unheimlich gefreut hätte, wenn wir alle – meine Mutter, mein Vater, mein Bruder und ich – genauso religiös geworden wären wie sie, hat sie unsere Ansichten akzeptiert, so wie wir diejenigen von Mola akzeptierten. Doch konnte man mit ihr nie wirklich eine Diskussion über Religion und Glauben führen oder diese Dinge gar hinterfragen.

Oftmals wenn ein Kolibri plötzlich aus dem Nichts vor meinem Gesicht flattert und mich anschaut, begrüße ich ihn mit „Hallo, Mola!“. Diese Einstellung gibt mir eine gewisse Gelassenheit und eine Art Bestätigung, dass die Toten ein Teil von unserem Leben sind. Beweisen kann man das nicht, aber das Gegenteil genauso wenig. Mola lebt mit uns weiter, in einer anderen Form, in meinen Gedanken und dem Gefühl, was ich von ihr habe und tief in mir trage.



Karma folgt uns wie ein Schatten

Martin Brauen

Die Machthaber benutzen Lügen, um Erinnerung zu konstruieren, um Menschen vergessen zu machen, um Erinnerung zu beschlagnahmen und zu zerstören. Das Gedächtnis ist die Grundlage unserer individuellen wie auch unserer kollektiven Existenz. Die Geschichte einer Nation besteht aus den persönlichen Geschichten ihrer Menschen.

Descartes sagte:
„Ich denke, also bin ich“; aber in Tibet sollte es heißen: „Ich erinnere mich, deshalb sind wir.“
Wir brauchen die Erinnerungen von Augenzeugen.

TSERING WOESER¹

Karma follows us like a shadow

Martin Brauen

Those in power use lies to construct memory, to make people forget, to confiscate and destroy memory. Memory is the foundation for our individual as well as collective existence. The history of a nation consists of the personal histories of its people.

Descartes said,
“I think, therefore I am”; but in Tibet, it should be,
“I remember, therefore we are.”
We need the memories of eyewitnesses.

TSERING WOESER¹

Liebe Mola,

Mola nenne ich Dich, weil Dich viele nur unter diesem Namen kennen. Früher wolltest Du nicht so genannt werden. Das sei nicht Dein Name, sondern bedeute *Großmutter* – und Du seist ja nicht jedermanns Großmutter. Da hast Du recht, doch Deinen Namen Kunsang Wangmo kann man sich schlechter merken, und in der Zwischenzeit haben sich so viele Menschen daran gewöhnt, Mola zu dir zu sagen, dass ich hier mit diesem Dir nun wohl vertrauten Namen fortfahren möchte.

Im April 2018 bist Du von Kathmandu nach Lhasa geflogen und ich hatte nach Deiner Abreise das Bedürfnis, Dir einen Brief zu schreiben. Einen Brief, von dem ich annahm, dass Du ihn wohl nie zu Gesicht bekommen würdest.

Vor Deiner Abreise nach Nepal lebten wir etwa 45 Jahre zusammen im gleichen Haushalt. Ich bewunderte Deine Lebensart und -philosophie und entschloss mich, nicht zuletzt auf Anregung Deiner Tochter Sonam, meiner Frau, einen Dokumentarfilm über Dich zu drehen – gemeinsam mit Deiner Enkelin Yangzom.

Seit Du fünf Jahre alt warst, kanntest Du nur ein Ziel: eine Nonne zu werden und alles daran zu setzen, Dein Leben so zu führen, damit Du dereinst in paradiesische Gefilde gelangen wirst. Als Du Dich dazu entschieden hast, eine Nonne zu werden, hättest Du Dir niemals ausdenken können, was für ein Schicksal Dich erwarten würde. Du gerietest in die Strudel der Weltpolitik, flohst nach Indien und fandest schließlich in der Schweiz Zuflucht – als eine unter zahllosen Flüchtlingen, die an einem ihnen unbekannten Ort landen. Einer Muschel ähnlich, die vom Meer irgendwo an Land gespült wird.

Du nanntest dies *le* – *Karma*.
Unser Film handelt von diesem *le*.



Im April 2018 bist Du nun also zu Deiner letzten Reise aufgebrochen, einer Reise zurück in Deine Heimat. Dort möchtest Du sterben – nahe am religiösen Paradies, das Du in Tibet vermutest. Abgesehen von ein paar Postkarten aus den Ferien habe ich Dir nie geschrieben, weil Du der deutschen Sprache kaum mächtig bist. Unsere Kommunikation verlief vor allem mündlich oder nonverbal. So ist dieser Brief wohl eher für mich wichtig, kann ich doch hier meine Gefühle formulieren, meiner Wertschätzung Ausdruck verleihen und meiner Dankbarkeit. Denn Du bist mit ein Grund, weshalb ich Deine Tochter Sonam Dolma heiraten durfte. Ohne Deine Einwilligung wäre dies unmöglich gewesen.

Als wir am Flughafen in Kathmandu auf den Abflug der Maschine, die Dich nach Lhasa bringen sollte,

Summer 2018

Dear Mola,

I call you Mola, because lots of people know you by this name. There was a time you didn't want to be called this. This was not your name, as it means Grandmother, and you were nobody's grandmother. You are quite right, but the name Kunsang Wangmo is harder to remember and, in the meantime, so many people have grown used to calling you Mola that I'd like to go on using that name, which you've now become accustomed to.

In April 2018, you flew from Kathmandu to Lhasa and after you left, I felt the need to write you a letter. My assumption, at the time, was that you would never actually get to see that letter.

Before you left for Nepal, we had been living together in the same household for about 45 years. I admired your way of life and philosophy, and decided to make a documentary film about you, together with your granddaughter Yangzom, not least because your daughter Sonam, my wife, was encouraging me to do this.

Since you were five years old, you had only one aim, that of becoming a nun and of directing everything towards leading your life in such a way that you would immediately gain entry to the heavenly or paradisiacal realms. When you decided to become a nun, you would never have been able to imagine the destiny that awaited you. You were caught up in the turmoil of world politics, fled to India, and eventually arrived in Switzerland, one among innumerable refugees who end up in an unknown country. Like a shell that is thrown up on the shore, anywhere.

You called this *Your karma*

Our film is about *this karma*, or *Le*, the Tibetan term for karma



In April 2018, you set out on your last journey, a journey back to your homeland. That's where you want to die – close to the religious paradise that you assume is in Tibet. Apart from a few postcards while on holiday, I have never written to you, because you know very little German. So, this letter is really more important for me, because I can put my feelings into words, and give expression to my esteem and gratitude. Because you are one reason why I was able to marry your daughter Sonam Dolma. This would have been impossible without your consent.

As we stood in the airport in Kathmandu, waiting for the plane that was about to fly you to Lhasa to take

off – we were immensely sad, because we thought we were never going to see you again. Unless we got approval for a visitor visa to China, which seemed extremely improbable.

Two years earlier, when your grandson Tashi asked you what your dearest wish was, you replied that you'd like to return to your homeland, to die there. How could we fail to fulfil your last wish? What right did we have? Elderly people should have the opportunity to express their wishes and see them fulfilled, so long as their circumstances allow – that's what I have always read. You were not senile, despite your 100 years. Throughout your life, you had always made the right decisions, by your reckoning. So why should this not also apply to this very important moment, for you, the moment of passing into a new form of existence?

We knew that we'd be constantly anxious. How would you cope with the separation from your daughter who you have lived with for nearly 65 years? Would you be well cared for in Lhasa if you were to get ill? If you were really to die in Tibet, as you wished to do, would we be allowed to attend your funeral? If not, what would that mean for us?

For your part, you had suppressed so much: the agony of your flight, your privations during your Indian exile. And you had also forgotten that you'd sought happiness in Switzerland, and had finally found it.

All that was 45 years ago, now.

Back then, we flew from India to Switzerland as a party of three. Sonam, with whom I was totally in love, had made it clear from the start: either I bring *two* women back to Switzerland, or none. There was no other option. So, I ended up marrying not just Sonam, but, indirectly at least, you too, my mother-in-law. You were her dowry.

The longer you lived here, the more Switzerland became your home – the best country in the world, a sort of paradise, as you yourself occasionally said. For all that, suddenly, after all those decades, you expressed the wish to return to Tibet. Your purpose was to die in your Tibetan homeland, so that the necessary rituals for the dead could be performed there and you would achieve a good rebirth – as a human – or even get to the Buddhist paradise.² For you, Tibet is the holy land that you had to flee decades ago, on account of adverse political events. But, for that very reason, it has never lost any of its sacred nature. For you, the spiritual Tibet is a pure place, where it would be easier to achieve the passage to paradise. Clearly – and your life story made me aware of this – there are two sorts of paradise: one in which milk and honey flow, where we need have no more material cares, and one which is supposed to bring the final deliverance from all sorrow. You were seeking the latter.

Your search for a better world, for paradise, however, began much earlier, nearly 100 years ago, in Tetolo, a little village in East Tibet, near the border with China. Your mother died early on and your father

warteten – waren wir unendlich traurig, weil wir dachten, Dich nie mehr wiederzusehen. Es sei denn, uns würde ein chinesisches Besuchsvisum erteilt, was jedoch höchst ungewiss erschien.

Zwei Jahre zuvor, als Dein Enkel Tashi Dich nach Deinem tiefsten Wunsch gefragt hatte, sagtest Du, Du möchtest in Deine Heimat zurückkehren, um dort zu sterben. Wie konnten wir Dir Deinen letzten Wunsch verwehren? Mit welchem Recht? Betagte Menschen sollten die Gelegenheit haben, ihre Anliegen zu formulieren und diese umzusetzen, solange die Umstände es erlauben – so hatte ich es immer wieder gelesen. Du warst damals trotz Deiner 100 Jahre nicht dement, Du hattest in Deinem Leben stets die für Dich richtigen Entscheidungen getroffen. Weshalb sollte das nicht auch in diesem für Dich wichtigsten Moment gelten – jenem des Übergangs in eine neue Daseinsform?

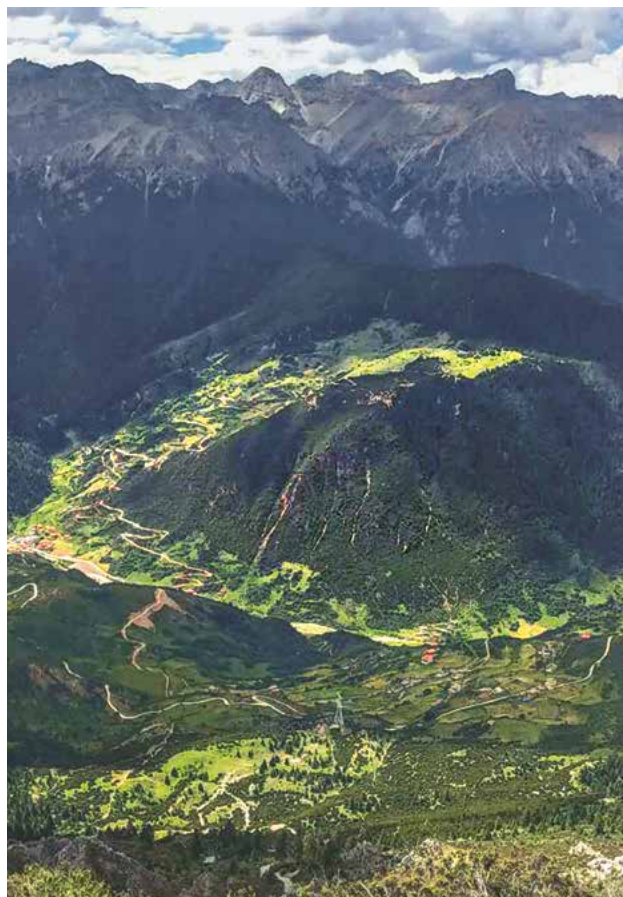
Dass die Zweifel uns stets verfolgen würden, das wussten wir. Wirst Du die Trennung von Deiner Tochter, mit der Du beinahe 65 Jahre lang lebstest, aushalten? Wirst Du in Lhasa gut behandelt, falls Du krank wirst? Wenn Du wirklich in Tibet stirbst, wie Du Dir dies wünschst, dürfen wir zu den Totenfeiern bei Dir sein? Und wenn nicht, was würde dies für uns bedeuten?

Du selbst hattest vieles verdrängt und vergessen: die Qualen der Flucht, die Entbehrungen im indischen Exil. Vergessen auch, dass Du Dein Glück in der Schweiz gesucht und schließlich gefunden hast.

All das lag nun 45 Jahre zurück ...

Wir waren damals zu dritt, als wir von Indien in die Schweiz flogen. Sonam, in die ich unendlich verliebt war, hatte mir von allem Anfang an klar gemacht: Entweder würde ich *zwei* Frauen mit in die Schweiz nehmen – oder gar keine. Andere Optionen gab es nicht. Und so heiratete ich nicht nur Sonam, sondern – zumindest indirekt – auch Dich, meine Schwiegermutter. Du warst gleichsam die Mitgift.

Je länger Du hier warst, desto mehr wurde die Schweiz zu Deiner Heimat – zum besten Land der Welt, zu einer Art Paradies, wie Du dies verschiedentlich selbst sagtest. Und dennoch hattest Du plötzlich, nach all den Jahrzehnten, den Wunsch, nach Tibet zurückzukehren. Dein Ziel war es, in Deiner Heimat Tibet zu sterben, damit dort die notwendigen Totenrituale durchgeführt werden und Du eine gute Wiedergeburt – als Mensch – erlebst oder gar in eines der buddhistischen Paradiese gelangst.² Tibet ist für Dich das Heilige Land, aus dem Du wegen widriger politischer Ereignisse vor Jahrzehnten fliehen musstest. Dennoch hatte es für Dich nichts von seiner Sakralität verloren. Das spirituelle Tibet war für Dich ein reiner Ort, von wo aus das jenseitige Paradies leichter erreichbar sein würde. Offenbar – das wurde mir durch Deine Lebensgeschichte bewusst – gibt es zwei Arten der Vorstellung vom Paradies: eines, in dem Milch und Honig fließen, wo man keine materiellen Sorgen mehr



Die Gegend in Osttibet, in der Mola geboren wurde
The region in eastern Tibet where Mola was born

„Eines Tages kam mein späterer Mann mit ein paar Kollegen in die Einsiedelei, um den Guru zu treffen. Nachdem sie weggegangen waren, kam er wieder zurück. So trafen wir uns wieder und er zwang mich, mit ihm zu schlafen. Nachdem mein Guru verstorben war, gingen wir nach Lenri. Ein uns bekannter hoher Mönch, Trishül Rinpoche, vertraute uns dort sein kleines Kloster und die darin befindlichen wertvollen Dinge an.

Nach der Flucht des Dalai Lama nach Indien sagte Trishül Rinpoche, wir sollten zum Kloster schauen, solange es die politische Lage erlaube. Aber wenn es gefährlich werden würde, sollten auch wir fliehen.“ (Mola)

‘One day, my future husband came to the hermitage with some fellow monks to meet the guru. After they had gone away, he returned. So we met again and he forced me to sleep with him.

After my Guru died, we went to Lenri. A senior monk, Trichul Rinpoche, who we knew, entrusted us with his little monastery there and the valuable things inside it. After the flight of the Dalai Lama to India, Trichul Rinpoche said we should look after the monastery for as long as the political situation permitted. But, if it became too dangerous, we should flee too.’ (Mola)



Ruinen des Wohnhauses in Lenri (Kongpo), wo Mola und ihre kleine Familie bis zu ihrer Flucht Ende 1959 lebte
Ruins of the house in Lenri (Kongpo) where Mola and her small family lived until they fled at the end of 1959



„Die schönste Zeit erlebte ich in der Einsiedelei hoch oben in den Bergen von Kongpo.“ (Mola im Film);
Blick in ein Tal der Gegend Kongpo
‘My best time was in the hermitage high up in the mountains of Kongpo.’ (Mola in the movie)
View into a valley in the Kongpo region

followed suit a few years later. At that difficult time, you were supported by a community of nuns, whose company you were already seeking at the age of five. As a little girl, you were drawn to the nuns with their shaved heads in the neighbouring Ane monastery. You too wanted to live a contemplative, peaceful life like them. The fact that you did eventually become a nun meant that you withdrew from the normal social order and entered a new social reality, a community that practises non-attachment, sharing and belief.

After your father died, you were left all alone. The community of nuns looked after you. Back then, without your realising it, you had already become a pawn in the game of politics. Roaming armed gangs, like the ones led by the Chinese warlord Ma Bufang, were plundering, burning and mistreating local populations. Your guru, your spiritual leader, decided to move west and establish a new home in Kongpo in Central Tibet. A few nuns accompanied him including you, Mola. When you followed your guru, you saw the random devastation wrought by the bandits. You were a witness to a time of rival political factions. It wouldn’t be the only or, indeed, the last time this happened. But all your vicissitudes proved worthwhile: from then on, you lived with your guru and a few nuns, high on an alp in Kongpo, and were initiated into sacred Buddhist teachings. You retired for three years to meditate, and, as you said repeatedly, this was the happiest time of your life.

haben muss, und eines, das einem die letztendliche Erlösung bringen soll. Du warst auf der Suche nach Letzterem.

Deine Suche nach einer besseren Welt, nach dem Paradies, begann jedoch viel früher, vor beinahe 100 Jahren – in Tetolo, einem kleinen Dorf im Osten Tibets nahe der Grenze zu China. Deine Mutter war früh verstorben, einige Jahre später starb auch der Vater. Eine wichtige Stütze in jener schweren Zeit war die Gemeinschaft der Nonnen, deren Nähe Du bereits mit fünf Jahren suchtest. Als kleines Mädchen fühltest Du Dich von den kahl geschorenen Nonnen im benachbarten Ane-Kloster angezogen. Du wolltest auch ein solch beschauliches, friedliches Leben führen. Dadurch, dass Du schließlich tatsächlich eine Nonne geworden bist, hast Du Dich der normalen gesellschaftlichen Ordnung entzogen und bist in eine neue soziale Realität eingetreten, in eine Gemeinschaft der Bedürfnislosigkeit, des Teilens und Glaubens.

Nach dem Tod des Vaters warst Du ganz auf Dich allein gestellt. Die Gemeinschaft der Nonnen gab Dir Halt. Doch schon damals wurdest Du, ohne es zu merken, zum Spielball der Politik. Marodierende Banden wie jene des chinesischen Warlords Ma Bufang plünderten, brandschatzten und misshandelten die lokale Bevölkerung. Dein Guru, Dein geistlicher Lehrer, entschloss sich, gen Westen zu ziehen und fand sein neues Zuhause in Kongpo in Zentraltibet. Ihm hatten sich einige Nonnen angeschlossen, so auch Du, Mola. Als Du Deinem Guru folgtest, sahst Du hier und dort die von den Banditen verursachten Verwüstungen. Du warst Zeugin rivalisierender politischer Kräfte geworden. Es sollte nicht das einzige, nicht das letzte Mal sein. Doch all Deine Strapazen hatten sich gelohnt: Denn von nun an lebst Du mit Deinem Guru und einigen Nonnen hoch oben auf einer Alp in Kongpo und wurdest in geheime buddhistische Lehren eingeweiht. Du zogst Dich für eine über drei Jahre währende Meditation zurück – wie Du immer wieder sagtest, die glücklichste Zeit Deines Lebens.

Tatsächlich ging auch Deine schöne Zeit in der Einsiedelei schließlich zu Ende. Du wurdest schwanger und einige Zeit später verstarb Dein Guru, und ihr lebtet von da an in einem kleinen Kloster in Lenri.

Du erzähltest uns ab und zu davon, dass es damals unten im Tal sogenannte Thamzing-Treffen gab – öffentliche Versammlungen, in denen die Dorfbewohnerinnen und Dorfbewohner vor aller Augen Adlige und hohe Geistliche denunzieren, verspotten, anklagen und schlagen mussten. Es sei so grässlich und unmenschlich gewesen, dass Du, Mola, später nicht mehr darüber sprechen wolltest. All die schrecklichen Erlebnisse bestärkten Dich schließlich in der Ansicht, dass es an der Zeit sei, zu fliehen. Dein Mann³ war von der Idee nicht angetan, doch Du hattest Dich entschieden und warst gewillt, notfalls allein mit deinen beiden in der Zwischenzeit auf die Welt gekommenen Töchtern wegzugehen, wenn er nicht mitkäme.



Dudjom Rinpoche (1904–1987), einer der wesentlichen geistlichen Lehrer von Mola
Dudjom Rinpoche (1904–1987), one of Mola's main spiritual teachers

„Meine glücklichste Zeit erlebte ich in der Einsiedelei, als ich mit meinem Guru zusammenlebte. Dieser gab mir Belehrungen und ich praktizierte alles selbst. Das Wichtigste war, dass ich allein zum Guru gehen konnte und dass ich die Essenz der Lehre bekommen habe, das kann nicht jeder. Nur dem, der viel praktiziert, ist dies beschieden. [...] Zum Guru musst du volles Vertrauen haben. Dies ist sehr tiefgründig. Es ist das Höchste, was man erlangen kann. Wenn dir der Guru die Essenz der Lehre erklärt hat, musst du darüber meditieren. Nur ganz wenige Leute erhalten diese Belehrungen.

Aber anfangs muss man die diversen 100.000 vorbereitenden Handlungen und Übungen vollbringen, ohne die du keine tieferen Belehrungen erhältst. Erst dann kannst du allein zu deinem Guru gehen. Dieser führt dich in die geheimen Lehren ein und erklärt, wie man darüber meditieren soll. Dies nur einmal zu tun, nützt nichts. Du musst immer wieder zu ihm gehen und ihm erzählen, was du erlebt hast. Wenn du es schließlich verstanden hast, musst du weiterhin darüber meditieren. Aber ich darf darüber nicht sprechen. Das darf man niemandem erzählen – man muss dies selbst praktizieren, ganz auf sich selbst gestellt. Ich durfte dies nicht einmal meinen religiösen Schwestern weitererzählen. Doch so viel sei gesagt: Ich muss tagtäglich meditieren – als Vorbereitung auf den Tod. Mein Guru hat mir diese Lehre vermittelt.

Zusätzlich musst du das Normale tun. Du betest zum Wohl des gesamten Universums. Man betet, dass es allen Lebewesen gut geht und dass sie ins Paradies gelangen. Jedes Mal, wenn man mit dem Rosenkranz die manis („Om Mani Peme Hung“) aufsagt, denkt man dies. Man stellt sich das Leid aller Lebewesen vor und betet, dass dieses zu einem Ende kommt.“ (Mola)

‘My happiest time was spent in the hermitage, when I was living with my guru. He was teaching me and I was practising everything myself. The most important thing was that I could go the guru on my own and that I have learnt the essence of his teaching, which not everyone can do. Only the person who practises a great deal is granted this. [...] You must have complete trust in your guru. This is very profound. It is the highest that one can achieve. When your guru has explained the essence of his teaching to you, you must meditate on it. Only very few people are granted these teachings.

To start with, though, one must master the various 100,000 actions and exercises to perfection, without which you will not gain any deeper learning. Only then can you go to your guru. He will lead you into the secret learning and explain how one should meditate on it. Doing this just once is no use. You must go to him again and again and tell him what you have experienced. When you have finally understood it, you need to meditate further on it. But I am not allowed to talk about this. One is not allowed to tell anyone about it – one must practise this oneself, relying wholly on oneself. I was not even allowed to share it with my religious sisters. But this much may be said: I must meditate daily, as a preparation for death. My guru has transmitted this learning to me.

In addition, you must do the normal things. You pray for the wellbeing of the whole universe. One prays that all living beings will be well and that they will achieve paradise. Every time one prays the manis ‘om Mani Peme Hung’ out loud with the rosary one is thinking this. One is imagining all the suffering in the world and praying that it comes to an end.’ (Mola)



Mola und Sonam vor dem Kinderheim „Sterling Castle“ in Shimla
Mola and Sonam in front of the children's home 'Sterling Castle' in Shimla

Your lovely interlude in the hermitage ultimately came to an end. You became pregnant and a little while later your guru died, and from then on you lived in a small monastery in Lenri.

You told us how, at that time, in the lower valley, public assemblies were held, the Thamzing Meetings, struggle sessions, at which the villagers were forced to denounce the nobles and senior spiritual leaders by mocking, berating and beating them. It had been so horrible and beastly that you, Mola, never wanted to speak about it again. All these terrible events encouraged you to decide that it was, finally, time to flee. Your husband³ was not keen on the idea, but you had decided and were determined, if necessary, to leave on your own, with your two daughters who had in the meantime been born, if he didn't come too.

In critical moments, you always behave sensibly. You read the signs of the times correctly and insisted on fleeing to India, at a time when the Chinese were destroying more and more monasteries, depriving farmers of their fields, and were coming to your monastery to plunder it. Together with your little family, you were caught up in the political turmoil without knowing the underlying reasons for it. Back then, you did not know that the world had turned away from Tibet, you did not know that the Indian prime minister Jawaharlal Nehru had signed a peaceful coexistence



In einem solchen Zeltlager lebten Mola, ihr Mann und Sonam, als sie im Straßenbau tätig waren.
Mola, her husband and Sonam lived in a tent camp like this when they were working in road construction.

In kritischen Momenten handeltest Du stets mit Verstand. Du hast die Zeichen der Zeit richtig interpretiert und darauf gedrängt, nach Indien zu fliehen – damals, als die Chinesen mehr und mehr Klöster zerstörten, den Bauern die Felder wegnahmen und zu Eurem Kloster hinaufkamen, um es zu plündern. Du wurdest zusammen mit Deiner kleinen Familie von den Strudeln der Politik mitgerissen, ohne deren Ursachen zu kennen. Du wusstest damals nicht, dass sich die Welt von Tibet abgewendet hatte, Du wusstest nicht, dass der indische Premierminister Jawaharlal Nehru mit den Chinesen einen Vertrag der friedlichen Koexistenz abgeschlossen und Tibet damit verraten hatte, und das gegen den Willen vieler seiner Landsleute. Auch war Dir nicht bekannt, dass die tibetische Regierung in Peking eine Art Vertrag, das sogenannte *17-Punkte-Abkommen*, unterschrieben hatte, wodurch sie sich für einen autonomen Status Tibets bereit erklärte. Faktisch bedeutete diese Vereinbarung aber, der Kontrolle Chinas zu unterstehen.⁴ Obschon Du all diese politischen Umwälzungen nicht kanntest, spürtest Du dennoch, dass etwas Ungutes auf Euch zukommt. Und Du hast konsequent gehandelt.

Bei Eurer damaligen Flucht im Winter 1959/60 musstet Ihr mit einem wackligen Boot über den großen Fluss Tsangpo (Brahmaputra) setzen und danach während vieler Nächte den Himalaya überqueren. Schließlich seid Ihr in das indische Auffanglager Misamari gelangt, wo Deine jüngere Tochter, die Ihr auf der beschwerlichen Flucht auf dem Rücken getragen hattet, starb – ein Ereignis, über das Du später nicht gern gesprochen hast. Auch über einen weiteren Verlust sprachst Du selten, den Tod Deines Mannes. Den Namen von Verstorbenen soll man nicht nennen, denn sonst könnte man – so Dein Glaube – ihr umherwanderndes Bewusstsein in Schwierigkeiten bringen.



How the reflection of the moon in the water
gives the appearance of reality,
but is not the moon,
so all that does not really exist,
what appears to a conventional consciousness.
This false perception of objects
is the real cause of wandering in the painful
cycle of life.

(From the text 'The Excellent Path to Omniscience',
which Mola recited every day)

Wie das Spiegelbild des Mondes im Wasser wohl
den Anschein von Wirklichkeit erweckt,
aber dennoch nicht der Mond ist,
so existiert auch all das nicht wirklich,
was einem konventionellen Bewusstsein erscheint.
Diese falsche Wahrnehmung der Objekte
bildet die eigentliche Ursache des Herumwanderns
im leidvollen Lebenskreislauf.

(Aus dem Text „Der vorzügliche Pfad zur Allwissenheit“, den
Mola jeden Tag rezitierte, übers. von Daniel A. Scheidegger)



From now until the complete cessation of samsara, I will take care of the happiness and welfare of all sentient beings (who were once my mothers). [...] My body, my possessions and all my virtuous qualities, all this, I offer unreservedly to all beings who have been my mothers.

May I – without hindrance – be of great benefit to all beings!

A brief recitation of the preparatory exercises according to the new treasures of Dudjom (Translated by Enrico Kosmus)

Von jetzt an bis zum völligen Ende von Samsara (Lebenskreislauf), will ich für Glück und Wohlergehen aller fühlenden Wesen (die einst meine Mütter waren), sorgen. [...] Meinen Körper, meinen Besitz und all meine tugendhaften Qualitäten, all das opfere ich vorbehaltlos allen Wesen, die meine Mutter gewesen sind.

Möge ich – ohne Hindernisse – für alle Wesen von großem Nutzen sein!

Eine kurze Rezitation der vorbereitenden Übungen gemäß den neuen Schätzen von Dudjom (Übersetzung: Enrico Kosmus)

„Die Gedanken sind das Wichtigste beim Ausüben der Religion. Wenn du deine Gedanken beherrschst, dann bist du bereit für die tieferen Belehrungen.

Wir sagen: Wenn du gute Gedanken hast, sind Erde und Weg begehbar.

Wenn du schlechte Gedanken hast, dann sind Erde und Weg schwer begehbar.“

(Mola)

‘The thoughts, (mind) are the most important thing in practising religion. If you control your thoughts, then you are ready for the deeper teachings.

We say: If you have good thoughts, the earth and the path are passable.

If you have bad thoughts, the earth and the path are difficult to walk on.’

(Mola)





Bereit, Grenzen zu überschreiten: Beinahe hätte Mola mich, Martin, den Freund ihrer Tochter Sonam, geheiratet, um in die Schweiz zu gelangen, doch ...

Ready to cross boundaries: Mola almost married me, Martin, her daughter Sonam's boyfriend, to get to Switzerland, but ...

Du hast all diese Wirren, Verluste und Brüche stoisch ertragen, Du bist äußerlich und in Deinen Gedanken dieselbe geblieben: Du trugst stets Nonnenkleider – 90 Jahre lang, seit damals, als Du eine Novizin gewesen bist. Du standest stets außerhalb der mondänen Welt – und dennoch liebtest Du ab und zu einen feinen Wein oder ein Essen in einem guten Restaurant. Du warst Du selbst – in allem, immer. Es ging Dir nicht um Status, Prestige, materielle Dinge oder Geld, sondern letztendlich nur um eines: Erlösung zu finden und anderen auf ihrem Weg zur Erlösung zu helfen – kurz: Weisheit zu erlangen und Mitgefühl zu entwickeln.

Deine Bereitschaft, Grenzen zu überschreiten – trotz Deines althergebrachten Glaubens –, habe ich immer bewundert. Beinahe hättest Du mich vor 45 Jahren geheiratet, als Du und Deine Tochter Sonam mit mir in die Schweiz reisen wollten und wir zunächst keine andere Möglichkeit sahen. Das schweizerische Rote Kreuz, das damals für die Einreise von Tibetern und Tibetern in die Schweiz zuständig war, wollte mich zur Rechenschaft ziehen, weil ich es zuvor kritisiert hatte – zu Recht, wie sich später herausstellte. Allein die Warnung eines Anwalts, dass ich durch eine Ehe mit Dir, Mola, meine große Liebe Sonam, Deine Tochter, später nie würde ehelichen können, da sie



... dann hätte ich meine große Liebe Sonam nie heiraten können, denn sie wäre dann meine Stieftochter gewesen.

... then I would never have been able to marry the love of my life, Sonam, because she would have been my stepdaughter.

agreement with the Chinese, thereby betraying Tibet, and against the will of much of his people. Neither were you aware that the Tibetan government had signed a sort of treaty in Beijing, the *Seventeen-Point Agreement*, in which it proclaimed its acceptance of an autonomous status. In factual terms, this agreement meant submitting to China's control.⁴ Although you were not aware of all these political upheavals, you still felt that something bad was coming your way. And you reacted logically.

Back in the winter of 1959/60, fleeing meant having to cross the great river Tsango (Brahmaputra) in a rickety boat and then spending many nights traversing the Himalayas. Finally, you arrived in Misamari, the Indian reception camp, where your younger daughter, who you had carried on your back throughout that terrible journey, died – an event that you did not like to talk about, later on. Indeed, you suffered a further loss, that of your husband, which you seldom mention either. The names of the dead should not be spoken, since – according to your faith – that could make difficulties for their wandering consciousness.

You bore all these troubles, losses, and changes stoically, remaining the same externally and in your thoughts. You always wore your nun's habit, for ninety years, ever since you became a novice. You always kept apart from the secular world, yet you enjoyed the occasional fine wine, or eating in a good restaurant.

You were yourself, in everything, always. You were focussed, not on status, prestige, material things or money, but always on the one thing: achieving salvation and helping others on their path to salvation – in brief: the attainment of wisdom and the development of compassion.

I've always admired your readiness to cross boundaries – despite your traditional faith. *You* almost married me, 45 years ago, when you and Sonam, your daughter, wanted to travel to Switzerland with me, and we saw no other way forward at the time. The Swiss Red Cross, which was at that time responsible for entry permits to Switzerland for Tibetans, wanted to get even with me because I had criticised them earlier – correctly, as was established later. We were warned just in time by a lawyer, who informed us that marrying you, Mola, would subsequently make it impossible for me to marry your daughter and my great love, Sonam, as she would then be formally my stepdaughter, so we didn't resort to that expedient. You would have been ready to run with this young man's naive idea and to become my wife, you, a traditional Buddhist nun!

Two years later, you also tolerated your daughter's marriage to me, a non-Tibetan, at a time when such marriages were disapproved of. As so often, you sought and found help in these difficult decisions, in your religion, in Buddhism. You asked one of your most important teachers, Dudjom Rinpoche, for advice. When I heard about his consent, I was relieved and understood for the first time that the spiritual man had been right when he had advised you both, two years earlier, not to travel to Switzerland with me. At the time, I'd been furious. But, on further consideration, it was the decision of a wise man. The guru's verdict had made the first dent in my world view – and other dents would follow.

When you arrived in Switzerland, you were not an innocent with regard to the world, even though your primary concern was your own spiritual development. So, almost every evening, you watched the news on the television and you were constantly amazed at how earnestly the Swiss government went about its tasks. There was one event that you talked about for ages, when the then Finance Minister Otto Stich started weeping in Parliament because his restructuring budget had been rejected. The sense of duty and compassion that this revealed moved you deeply, because compassion is one of the four divine states of Buddhism: Loving kindness, compassion, sympathetic joy and equanimity. It would always remind you of a text that you read every day:

dann ja formell meine Stieftochter gewesen wäre, hat uns von diesem Vorhaben abgehalten. Du wärest dazu bereit gewesen, diese naive Idee eines jungen Mannes aufzunehmen und meine Frau zu werden. Du, eine traditionelle buddhistische Nonne!

Auch hast Du zwei Jahre später toleriert, dass ich – ein Nichttibeter – Deine Tochter heirate, in einer Zeit, als solche Ehen verpönt waren. Wie so oft hast Du bei dieser schwierigen Entscheidung Hilfe in Deiner Religion, dem Buddhismus, gesucht und gefunden: Du batest einen Deiner wichtigsten geistigen Lehrer, Dudjom Rinpoche, um Rat. Als ich von seiner Zustimmung erfuhr, war ich erleichtert und verstand zum ersten Mal, dass der Geistliche recht gehabt hatte, als er zwei Jahre zuvor empfahl, dass ihr beiden noch nicht mit mir in die Schweiz reisen sollten. Ich war damals wütend. Doch war es im Nachhinein betrachtet der Entscheid eines Weisen. Durch das Verdikt des Guru hatte mein Weltbild einen ersten Riss bekommen – und es sollten noch weitere folgen.

In der Schweiz angekommen warst Du – obschon Du Dich vor allem um Deine geistige Entwicklung gekümmert hast – nicht weltfremd. Du interessierstest Dich für das politische und soziale Leben. So schau-test Du beinahe jeden Abend die Nachrichten im Fernsehen und bist immer wieder erstaunt gewesen, wie ernsthaft die schweizerische Regierung ihren Aufgaben nachgeht. Über ein Ereignis sprachst Du noch lange: Der für die Finanzen zuständige Bundesrat Otto Stich begann 1995 im Parlament zu weinen, weil das von ihm vorgeschlagene Sanierungsbudget nicht akzeptiert wurde. Sein Pflicht- und Mitgefühl, das so zum Vorschein kam, hatten Dich tief berührt, denn Mitgefühl gehört zu einer der vier grundlegenden Tugenden des Buddhismus – neben Liebe, Freude und Gleichmut. Daran erinnert Dich stets ein Text, den Du alltäglich liest:

HO!
Geblendet von der Mannigfaltigkeit der Erscheinungen, die der Spiegelung des Mondes im Wasser gleichen,
Irren die Lebewesen durch die zyklische Kette ihrer Leben.
Damit sie Wohlbefinden und Ruhe finden in der Leuchtkraft des alles durchdringenden Raums ihrer wahren Geistesnatur,
Erzeuge ich die unermesslichen Geisteshaltungen Liebe, Mitfühlen, Freude und Gleichmut eines erleuchteten Geistes.
Liebe ist der Wunsch, alle Lebewesen glücklich zu sehen.
Mitgefühl ist der Wunsch, alle Lebewesen frei von Leiden zu sehen.
Freude ist die Anteilnahme am Glück anderer Lebewesen.
Gleichmut ist die Unvoreingenommenheit, die alle Lebewesen als gleichwertig erkennt.⁵



Besuch des Stadtpräsidenten von Bern anlässlich des 100. Geburtstags von Mola: „So etwas habe ich noch nie erlebt. Sie ist fit wie ein Turnschuh, ist im Kopf wach und steht jeden Morgen um drei Uhr auf, um zu beten.“ (Ehemaliger Stadtpräsident Alexander Tschäppät in einem TV-Interview)
Visit by the Mayor of Bern on the occasion of Mola's 100th birthday: 'I've never seen anything like it. She's as fit as a fiddle, her mind is alert and she gets up at three o'clock every morning to pray.' (Former Mayor Alexander Tschäppät in a TV interview)

Nach diesen vier Tugenden hast Du Dich Dein ganzes Leben lang ausgerichtet. Du hast in Deiner Wohnung immer wieder Menschen beherbergt, die Unterstützung benötigt haben – weniger finanzielle, sondern vor allem psychische und emotionale. Du hast dies stets auf Deine ganz persönliche Art getan – nicht mit tiefgründigen Gesprächen, sondern durch Deine Offenheit, Deinen Humor und Deine Freigiebigkeit. Du teilstest immer das Wenige, das Du selbst hattest, mit anderen. Vor allem mit jenen, die in Not waren. Deine eigene Bedürfnislosigkeit erlebte ich persönlich, als einmal in einem Hotelzimmer ein Bett fehlte. Sogleich botest Du mir Dein Bett an und meintest, Du könntest auf dem Boden schlafen – eine über 90 Jahre alte Frau! Da kam mir Aristoteles in den Sinn, der gesagt haben soll, das Glück gehöre denen, die sich selbst genügen.

Selbst als Du Deinen 100. Geburtstag gefeiert hast, warst Du noch immer unabhängig und fit. Du hattest eine besondere Fähigkeit, Dich dem Leben anzupassen. Gewohnt, in der Einsamkeit zu meditieren, hast Du es dennoch stets begrüßt, wenn junge Menschen mit Dir in Deiner Wohnung lebten. Du bist nie depressiv oder mürrisch gewesen, sondern selbstbewusst und selbstzufrieden, manchmal mit einem Hang zum Narzissmus. Letzterer war eine Deiner Schattenseiten, die nur wenige Menschen – insbesondere die Frauen in Deinem Umfeld, vor allem Deine Tochter – erfahren haben.



Dein Leben zeichnete sich durch unglaubliche Brüche aus, durch Gegensätze, die größer nicht hätten sein können: Einst wurde Dein Kloster in Tibet von chinesischen Soldaten geplündert, doch später hast Du in Deiner Wohnung einen eigenen Altarraum gehabt, in dem Du in voller Freiheit Deine Rituale durchführen und meditieren konntest. Einst musstest Du wochen-

HO!

Mesmerized by the sheer variety of perceptions, which are like the illusory reflections of the moon in water, Beings wander endlessly astray in saṃsāra's vicious cycle.

In order that they may find comfort and ease in the luminosity and all-pervading space of the true nature of their minds,

I generate the immeasurable love, compassion, joy and equanimity of the awakened mind, the heart of bodhicitta.

Love is the wish to see all living beings happy.

Compassion is the wish to see all living beings free from suffering.

Joy is sharing in the happiness of other living beings.

Equanimity is the impartiality that recognizes all living beings as equal.⁵

Your entire life was directed towards these four virtues. You were constantly sheltering people in your apartment who needed support, not so much financial support as above all, mental and emotional support. You always did this in your own very personal way – not with profound conversation, but through your openness, humour and generosity. You always shared the little that you had with others, above all with those who were in need. I had personal experience of your own freedom from attachment when we were once staying in a hotel room that didn't have enough beds. You immediately offered your bed to me, saying that you could sleep on the floor – and you over ninety years old! That reminded me of a saying by Aristotle, that happiness belongs to those who have inner contentment.

Even when you celebrated your hundredth birthday, you were still independent and fit. You had a special ability to adjust to life. Though you were accustomed to meditating on your own, you were always glad when young people came to live with you in your apartment. You were never depressed or disgruntled, but self-confident and self-contented, sometimes with an element of narcissism. The latter was your shadow side, one that only a few people, in particular the women in your circle, especially your daughter, experienced.



Your life has contained incredible upheavals, and contrasts that could not have been greater. To start with, your monastery in Tibet was plundered by Chinese soldiers but, later on, you had your own altar in your apartment, where you could perform your rituals and meditate in total freedom. Back then, you spent weeks, always at nighttime, fleeing across the Himalayas but, later on, you travelled comfortably and confidently in aeroplanes and top modern trains. Back then, you had scarcely enough to eat when you were a

refugee in northern India but, later on, you were living in Switzerland, the land of plenty. Back then, you were wearing yourself out building roads in India but, later on, you were receiving money from the Swiss Old Age and Surviving Dependents Fund. How did you cope so well with this huge upheaval? For your part, you are convinced that it's your faith. All these positive experiences have strengthened you in your conviction that you have always done the right thing. Your rituals, your prayers, your donations to the monasteries, and above all your positive thoughts have achieved something; that's what you believe. I cannot refute your arguments.

All these crises could have shattered your faith. But you have remained faithful and continued to live as a nun, observing all the many rituals and precepts.

Nietzsche's formula applies to you, 'He who has a Why to Live can bear almost any How [...]'⁶

Your 'Why to Live', which gave reason and meaning to your life, was and is the achievement of the best possible rebirth, or even of paradise. So, the fact that the journey there was often extremely painful and difficult is, in the final analysis, of very little importance. For you, the important thing has always been the correct motivation and intention.



Old people are wise, they say. And wise people are good-humoured, they don't get angry quickly, their emotions are under control; they can be objective about themselves and are aware that everything is relative. You have the qualities of this sort of wise person. You are always good-humoured, cheerful, and relaxed. You keep your feelings under control. When bad thoughts occur, you settle them with the appropriate prayers and meditation exercises. It is said that meditation is the way to wisdom, and you Mola, have been practising this since childhood.

Being wise means being objective about oneself, knowing that one does *not* know, exactly as Socrates put it. This might seem unlikely in such a religious person as yourself. You are convinced that your religion is the only truth. From childhood on, you have been taught this by your root guru, high in the mountains of Tibet, and nothing about it can ever be altered or questioned.

But you don't want to force your truth on anyone. 'Pray every day,' you used to tell Sonam, your daughter, 'that you don't get leprosy'. Advice that you had heard a senior monk give. But when Sonam stopped following this advice, you did not insist. This, too, is evidence of wisdom: you did not want to force your convictions on anyone, not even your daughter.



You were born in a Tibet which can be described as medieval and feudal. The powerful clergy, the great landowners and the nobility determined the lives of

lang, immer nachts, über den Himalaya fliehen, doch später bist Du bequem und selbstbewusst im Flugzeug oder hochmodernen Zug gereist. Einst hattest Du kaum genug zu essen, als Du als Flüchtling im Norden Indiens gelebt hast, doch später wohntest Du im schweizerischen Schlaraffenland. Einst hattest Du Dich im Straßenbau in Indien abgerackert, doch später erhieltest Du Geld von der schweizerischen Alters- und Hinterbliebenenversicherung. Was hatte diesen Wandel zum Guten bewirkt? Du selbst bist felsenfest davon überzeugt, dass es Dein Glaube ist. All die positiven Entwicklungen bestärkten Dich in der Gewissheit, dass Du stets das Richtige getan hast. Deine Rituale, Deine Gebete, Deine Spenden an Klöster, aber vor allem Deine positiven Gedanken haben etwas bewirkt – so denkst Du. Ich kann Deine Argumente nicht widerlegen.

Die vielen Krisen hätten Deinen Glauben erschüttern können. Du bleibst Dir jedoch treu und führtest weiterhin das Leben einer Nonne – unter Beachtung all der zahlreichen Rituale und Vorschriften. Für Dich gilt, was Nietzsche folgendermaßen formulierte: „Hat man sein *warum*? des Lebens, so verträgt man sich fast mit jedem *wie*? [...]“⁶ Dein „Warum des Lebens“, das, was Deinem Leben Sinn und Bedeutung gegeben hat, war und ist die Erlangung einer möglichst guten Wiedergeburt oder gar des Paradieses. Dabei spielte die Tatsache, dass der Weg dorthin oft äußerst schmerzhaft und schwierig war, letztendlich kaum eine Rolle. Das Wichtige für Dich ist immer die richtige Motivation und Absicht gewesen.



Alte Leute seien weise, so sagt man. Und weise Leute seien humorvoll, sie ärgerten sich nicht schnell über etwas, sie hätten die Kontrolle über ihre Emotionen, sie könnten Abstand zu sich nehmen, sie wüssten um die Relativität von allem. Du hast Züge eines solchen weisen Menschen. Du bist stets humorvoll, heiter und gelassen. Du hast Deine Gefühle unter Kontrolle. Wenn schlechte Gedanken aufkommen, so beruhigst Du diese mit entsprechenden Gebeten und Meditationsübungen. Meditation sei der Weg zur Weisheit – und diesen hast Du, Mola, seit Deiner Kindheit beschritten.

Zur Weisheit gehört auch, Abstand von sich zu nehmen, zu wissen, dass man *nicht* weiß – ganz im Sinne von Sokrates. Dies scheint bei einem so gläubigen Menschen wie Dir undenkbar. Du bist überzeugt, dass Dein Glaube die einzige Wahrheit ist. Von klein auf wurde Dir diese von Deinem Wurzel-Guru beigebracht, hoch oben in den Bergen von Tibet – und daran gibt es nichts zu rütteln und nichts zu hinterfragen. Doch aufzwingen willst Du diese Deine Wahrheit niemandem. „Bete jeden Tag“, sagtest Du anfangs Deiner Tochter Sonam, „damit Du nicht Lepra bekommst.“ Ein Rat, den Dir selbst einst ein hoher Mönch gegeben hatte. Doch als Sonam diesen Rat nicht mehr befolgte, hast Du nicht insistiert. Auch dies ist wohl

A Buddhist nun with a shaved head, wearing a maroon robe, is seated at a dark wooden table. She is looking out a window with a decorative circular pattern. The room has dark wood paneling and a patterned curtain. The lighting is warm and soft, coming from the window.

Ich suche Zuflucht
Bei Buddha, Dharma und der höchsten Sangha,
Bis ich Erleuchtung erlange.
Durch die Kraft
Der guten Dinge, die ich tue,
Durch das Geben und alles andere,
Möge ich ein Buddha werden,
Um allen Lebewesen helfen zu können.

(Aus: Gelöbnis der Zufluchtnahme (kyamdro semkye))

I go for refuge
To the Buddha, Dharma, and Sangha
Until I achieve enlightenment.
By the power
Of the goodness that I do
In giving and the rest,
May I reach Buddhahood
For the sake
Of every living being.

(From: Vow of taking refuge (kyamdro semkye))



Seit ihrer Kindheit in Tibet stellte Mola den Inhalt der Butterlampen selbst her vom Docht aus Holz und Watte bis zum Füllen mit geschmolzenem Fett.
From her childhood in Tibet, Mola made the contents of the butter lamps herself, from the wick made of wood and cotton wool to the filling with melted fat.



Momente der Zweisamkeit: Mola und Sonam stellen Gebäck für das Neujahrsfest her.
Moments of togetherness: Mola and Sonam making pastries for the New Year celebrations.

the people in many ways. The principles of justice and freedom that are now widely recognised were unknown, with the exception of religion, since every Tibetan was allowed – indeed, obliged – to practise their religion freely. Most of them practised Tibetan Buddhism. Although freedom from the enlightened western point of view was restricted in Tibet, you did not suffer under those political and social conditions. Everything had its meaning and right place, not least on the basis of the personal destiny that you had been allotted. Every Buddhist believes in the law of causality, in karma, which determines the outcome of actions and thoughts. You were not bothered by the fact that there were wealthy and poor, lords and serfs, in Tibet. You were constantly bringing gifts to the noble family in the neighbouring village, not because you had to, but because of your convictions. Later on, when you re-visited your homeland after your flight, you bore no grudges against the nobility. You showered them with gifts, as you'd done before the Chinese marched in. For you, a feudal world order is not viewed as an imposition or an aberration, but is determined by destiny.

When you arrived in Switzerland, your faith encountered a modern world view that is based on science. Your extraordinary self-confidence helped you cope. This self-confidence could take on aspects of complacency and arrogance which those close to you didn't always find easy to bear. Especially the person who was closest to you and who was always looking after you: your daughter. In the traditional Tibetan family, the parents are always right. So, there is no place for arguments, complaints or quarrels. So it was, and so it is, and that's the end of it.

Whenever Sonam asked you to say something positive about her instead of always criticising her, the conversation would end in incomprehension and displeasure. One doesn't praise one's own daughter, that's not appropriate; criticising her, on the other hand, that's normal – that's how you, Mola, saw and see the world. You are never troubled by profound thoughts. For you, there are no critical doubts, no self-questionings. For you, there is always only *one* truth; the one that has been transmitted to you by your spiritual teachers, the gurus. Instead of analysing, you recite the truth formulated for you by senior Buddhist monks. And you attempt to apply it every day.

You'd be quite right, if you were to ask: 'Why should your scientific theories that are built on reason be true, and mine false? Why should my belief in karma and the wisdom of my guru be irrational? Why should my prayers and rituals for the removal of obstacles be irrational?' In any case, you can always point to a clear proof for the effectiveness of your world view and way of life: your very existence! Notwithstanding the heavy blows of fate that you've suffered, it's thanks to your faith and daily rituals that you have overcome these difficulties, and are living happily and confident-

ein Zeichen von Weisheit: Du willst niemandem, nicht einmal Deiner Tochter, Deine Überzeugungen aufzwingen.



Du wurdest in ein Tibet hineingeboren, das als mittelalterlich-feudalistisch bezeichnet werden kann: Ein starker Klerus, Großgrundbesitzer und der Adel bestimmten weitgehend das Leben der Leute. Heute weithin anerkannte Prinzipien wie Gerechtigkeit und Freiheit waren unbekannt, sieht man von der Religion ab: Denn jede Tibeterin und jeder Tibeter durfte – ja sollte – frei die Religion ausüben. Die meisten befolgten den tibetischen Buddhismus. Obwohl die Freiheiten in Tibet – aus westlich-aufgeklärter Sicht – eingeschränkt waren, littest Du nicht unter den politischen und sozialen Umständen. Alles hatte seinen Sinn und richtigen Platz, nicht zuletzt aufgrund des eigenen Schicksals, in das Du Dich fügtest. Jede Buddhistin und jeder Buddhist glaubt an das Gesetz der wirkenden Tat, an das Karma, wonach das Tun und die Gedanken die eigene Zukunft bestimmen. Du störtest Dich nicht daran, dass es in Tibet Wohlhabende und Arme, Herren und Knechte gab. Du brachtest der Adelsfamilie im benachbarten Ort immer wieder Geschenke, nicht weil Du musstest, sondern aus Überzeugung. Und selbst später, als Du Deine Heimat nach der Flucht wieder einmal besuchtest, hegtest Du Adligen gegenüber keinen Groll. Du verwöhntest sie wie vor dem Einmarsch der Chinesen mit Geschenken. Eine feudale Weltordnung war für Dich keine Last oder gar ein Gräuel, sondern schicksalsbedingt.

Als Du in die Schweiz kamst, stieß Dein Glaube auf ein modernes, wissenschaftlich fundiertes Weltbild. Dein außergewöhnliches Selbstbewusstsein half Dir, damit umzugehen. Dieses Selbstbewusstsein, das Züge von Überheblichkeit und Arroganz annehmen konnte, war für Dir Nahestehende nicht immer einfach zu verkraften. Vor allem nicht von der Person, die Dir am nächsten war und Dich stets umsorgte – Deiner Tochter. In der traditionellen tibetischen Familie gilt, dass die Eltern stets recht haben. Jedwedes Argumentieren, Lamentieren und Diskutieren hat da keinen Platz. So war und so ist es und nicht anders.

Wann immer Sonam Dich bat, etwas Positives über sie zu sagen, statt sie zu kritisieren, endete das Gespräch in Unverständnis und Unzufriedenheit. Die eigene Tochter lobe man nicht, das schicke sich nicht; sie zu kritisieren, sei hingegen normal – so sahst und siehst Du, Mola, die Welt.

Tiefgründige Gedanken quälen Dich nie. Für Dich gibt es keine kritischen Zweifel, keine Selbstprüfung. Für Dich gibt es immer nur *eine* Wahrheit: Diejenige, die Dir von Deinen geistlichen Lehrern, den Gurus, vermittelt worden war. Statt zu analysieren und zu hinterfragen, rezitierst Du das, was vor Dir hohe buddhistische Geistliche als Wahrheit formuliert hatten. Und Du versuchst, es alltäglich anzuwenden.

Du könntest mit einigem Recht fragen: „Weshalb sollen die wissenschaftlichen, auf Vernunft aufbauenden Theorien wahr sein und meine falsch? Weshalb soll mein Glaube ans Karma und an die Weisheit meines Guru abwegig sein? Warum sollen meine Gebete und Rituale zur Beseitigung von Hindernissen widersinnig sein?“ – Du kannst immerhin einen eindeutigen Beweis für die Wirksamkeit Deiner Weltanschauung und Deiner Lebensführung vorweisen: Dein eigenes Dasein. Du hast zwar schwere Schicksalsschläge einstecken müssen, doch dank Deines Glaubens und Deiner täglichen Rituale hast Du diese Schwierigkeiten überwunden und lebst zufrieden und selbstbewusst. Ja, Du bist überzeugt, dass sich einzig und allein wegen Deines Glaubens und Deiner täglichen Rituale alles zum Guten gewendet habe. Der Grund Deines Wohlbefindens ist, so denkst Du, Dein Glaube an die Lehre Buddhas und eine Art *Heiland*, nämlich Deinen sogenannten Wurzel-Guru, Deinen ganz persönlichen geistlichen Lehrer, sowie die Anwendung der buddhistischen Ethik. Einige mögen einen solchen Glauben naiv nennen. Für andere wie Dich ist dies die einzige unerschütterliche, durch nichts zu widerlegende Gewissheit.

Als ich über diese unterschiedlichen Wahrnehmungsarten nachdachte, wurde mir bewusst, dass unsere ‚aufgeklärte‘ Art des Denkens *eine mögliche*, aber bestimmt *nicht die einzige* und allein richtige ist. Wer kann beweisen, dass Dein Denkuniversum falsch ist, dass Dein Glaube an die Gesetze des Karmas und der Wiedergeburt lächerlich sei? Existiert ein Fortdauern des Bewusstseins nach diesem Leben, wovon Du überzeugt bist? Sind viele unserer wissenschaftlich-rationalen Erklärungen nicht ebenso ungewiss wie Deine Überzeugungen?

Wir sogenannten aufgeklärten Menschen sind der Meinung, die Welt zu verstehen und richtig zu deuten, obwohl wir erst in der letzten Zehntelsekunde der Entstehungsgeschichte dieses Universums auf diese Welt gekommen sind. Es erscheint naheliegend, dass uns für das Verständnis der Welt Schranken gesetzt sind: Waren wir noch bis vor Kurzem Jäger und Sammler, und noch etwas weiter zurückliegend affenähnliche Wesen – wie können wir erwarten, dass es unserem Hirn möglich ist, die letzten Geheimnisse zu verstehen, zu wissen, was Realität ist?

Wir sind zwar erstaunlich weit fortgeschritten in der Erklärung und Beherrschung der materiellen Welt – mithilfe der Mathematik, Physik und Chemie. Doch steckt die Erforschung des Geistes, des Bewusstseins, noch in den Kinderschuhen. Wer weiß, vielleicht sind manche Religionen in der Erforschung des Bewusstseins *vernünftiger* als viele Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler? Auch die Vernunft der besten wissenschaftlichen Denkerinnen und Denker hat Grenzen!

Lebt das Bewusstsein eines Menschen weiter? Manifestiert es sich, nachdem ein Lebewesen gestorben ist, in einem neuen Körper? Oder auf eine uns

ly. Yes, you are convinced that it’s simply and solely due to your faith and daily rituals that everything has turned out well. The reason for your wellbeing is, you think, your belief in the teachings of Buddha and a sort of salvation, realised through your root guru, your own personal teacher, and the application of Buddhist ethics. Some people might call this belief naïve. For others, like yourself, it’s the one immutable, irrefutable certainty.

As I pondered these different ways of perceiving reality, I realised that our ‘enlightened’ way of thinking is *a possible*, but definitely *not* the one and only correct way. Who can prove that your mental universe is wrong, that your faith in the laws of karma, and in rebirth is ridiculous? Does the consciousness persist after this life, as you are convinced is the case? Are not many of our scientific-rational explanations just as uncertain as your convictions?

We, the so-called enlightened, think we understand the world and interpret it correctly, although we’ve only been around in the last fraction of a second in the timeline of the creation of the universe. It seems obvious that there are limits to our understanding of the world. Were we not until recently hunters and gatherers, and a little further back, ape-like creatures? How could we expect our brains to be capable of understanding the ultimate secrets, of knowing what reality is?

We have made astonishing progress in elucidating and mastering the material world, with the help of mathematics, physics and chemistry. But our research into the mind, the consciousness, is still in its infancy. Who knows, maybe many religions are *more rational* than many scientists when it comes to researching consciousness? There are limits to the rationality of the best scientific thinkers, too.

Does human consciousness continue to exist? Does it manifest itself, after a person has died, inside a new body? Or in a different way that we’re not yet aware of? I don’t know but can’t completely exclude this possibility. You, Mola, are firmly convinced of this. Maybe all the deities and transcendental beings in which you believe exist, not as *tangible* beings but, rather, as inner psychic forces?

Basically, we – you, Mola, and I – are interested in similar things: in what lies behind appearances, in the hidden truth. But there is a difference between us: you are convinced that you’ve found the truth – your faith tells you that.

For my part, I am sceptical and doubtful; I am someone who is searching. My thoughts are constantly leading to new ideas, whereas your faith emanates from an unassailable truth. That’s what divides us. For I have lost the innocence of faith – irrevocably.

Much of what you believe is possible. But we with our reason cannot prove it. Not yet. Maybe there will come a time when we can research the non-material world, consciousness, feeling and thoughts, with the

same thoroughness that we apply to the material world, today. We still know hardly anything about what we refer to simply as *consciousness* or *mind*. Is this merely a by-product of our physical brain at work? And if it isn’t, what is it? This theory of mind-body dualism was already under consideration by Plato, and many other philosophers after him. But we still haven’t found the *correct* answer. Maybe the future will bring us the knowledge that you have been convinced of your entire life. Or maybe it will reveal quite different insights. We should be open to alternative explanations for what we call reality!

Your belief in the law of karma seems plausible to many; ‘What I do has consequences for me.’ That, in simple terms, is what *karma* means. And often, indeed, this application of the rule can be experienced on a daily basis. However, it can’t be proven that this law of cause and effect is universal and applies after death, as you believe. It simply doesn’t fit into our rational scheme of things.

On the other hand, your habit of referring to your *karma* as the reason why people are in need seems cynical to me. Hunger, illness, poverty, are often not self-inflicted, and are not completely determined by *karma*. To think this way would mean ignoring the relevant social, power political and economic issues, and reducing all that to individual karma. In this, Mola, lies a further big difference in the way we think.

Contrary to you, I am convinced that there may be a form of *collective karma*, a destiny that is brought about by many people in a society, which will then impact on individuals positively or negatively. For instance, when the majority of voters in a country choose a despot, a manipulator, or a psychotic individual as their leader, then the policies that ensue can be viewed a sort of *collective karma* which all, as part of that society, be forced to endure.



You love life with a great passion, but you do not fear death and are not afraid of having to give it all up one day. You are helped by your detachment and this one thought: you are convinced that you will be reborn.

This certainty I lack, although I too like the idea of rebirth. For me, though, it is simply a possible theory, no more than that. Clinging to *hope* by a thread. Given that matter does not simply dissolve into nothing, but alters, so too our consciousness could alter and turn into something else. For instance, could consciousness be explained in physical terms, one day?

Your world is always the world of faith – my world is one of reflection and scrutinising. Your world has always been one of certainties and joy, and mine one of pondering, sometimes even melancholy.

On reading George Steiner’s ‘Ten Possible Reasons for the Sadness of Thought’, I thought of you – a person for whom faith is more important than thinking, analysing, and questioning. The German title can be

nicht bekannte andere Art? Ich weiß es nicht, kann es aber nicht gänzlich ausschließen. Du, Mola, bist felsenfest davon überzeugt. Vielleicht sind sogar all die Gottheiten und transzendenten Wesen, an die Du glaubst, existent, nicht als *greifbare* Wesen, sondern als innere psychische Kräfte?

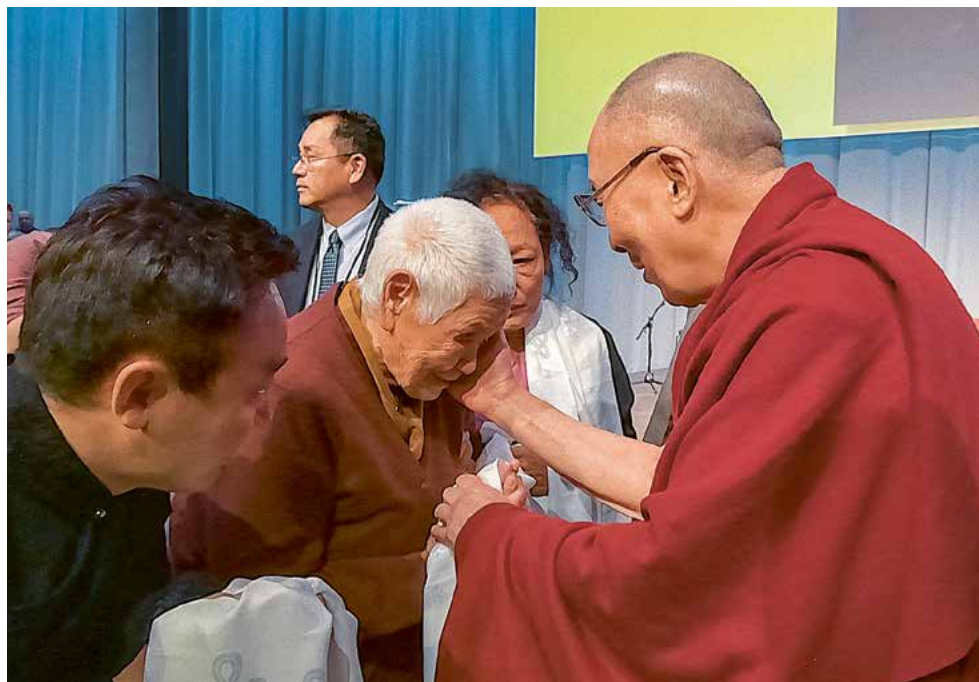
Im Grunde genommen sind wir – Du, Mola, und ich – an Ähnlichem interessiert: an dem, was hinter den Erscheinungen ist, an der verborgenen Wahrheit. Doch gibt es einen Unterschied zwischen uns: Du bist überzeugt, das Wahre gefunden zu haben – Dein Glaube sagt Dir das. Ich jedoch bin skeptisch und zweifle, bin einer, der auf der Suche ist. Mein Denken führt zu immer neuen Gedanken – während Dein Glaube von einer unumstößlichen Wahrheit ausgeht. Das ist es, was uns trennt. Denn ich habe die Unschuld des Glaubens verloren – unwiderruflich.

Vieles, was Du glaubst, ist möglich. Doch mit unserer Vernunft kann es nicht bewiesen werden. Noch nicht. Vielleicht wird es einmal eine Zeit geben, in der wir mit gleichem Eifer, mit dem wir heute die materielle Welt erforschen, auch das Nichtmaterielle erkunden – das Bewusstsein, die Gefühle und Gedanken. Noch wissen wir kaum etwas über das, was wir gemeinhin als *Bewusstsein* oder *Geist* bezeichnen. Ist dies nur ein Nebenprodukt physischer Gehirntätigkeit? Und wenn nicht, was dann? Diese alte Geist-Körper-Thematik trieb schon Platon um – und nach ihm viele weitere Philosophinnen und Philosophen. Doch die *richtige* Antwort kennen wir noch immer nicht. Vielleicht werden wir erst künftig zu Erkenntnissen gelangen, von denen Du Dein Leben lang überzeugt warst. Oder aber zu ganz anderen Einsichten. Wir sollten offen sein für alternative Erklärungen dessen, was wir Realität nennen!

Dein Glaube an das Gesetz des Karmas erscheint vielen plausibel: „Was ich tue, wirkt auf mich zurück.“ – Das ist in einfachen Worten unter *Karma* zu verstehen. Und diese Gesetzmäßigkeit kann im eigenen täglichen Leben tatsächlich oftmals erfahren werden. Doch ob dieses Gesetz der wirkenden Tat universell ist und auch über den Tod hinaus Gültigkeit hat, wie Du dies glaubst, ist nicht beweisbar. Das entzieht sich unserer Ratio.

Hingegen empfinde ich es als zynisch, wenn bei Menschen, die sich in Not befinden, stets ihr *Karma* zur Begründung herangezogen wird. Hunger, Krankheit, Armut sind oft *nicht* selbst verschuldet und nicht durchwegs *Karma*-bedingt. Das so zu sehen, würde bedeuten, jedwede sozialen, machtpolitischen und wirtschaftlichen Gründe auszublenden und alles nur auf das persönliche Karma zurückzuführen. Hierin, Mola, liegt ein weiterer – großer – Unterschied in unser beider Denken.

Im Gegensatz zu Dir bin ich davon überzeugt, dass es eine Art *kollektives Karma* geben mag, ein durch viele Menschen einer Gesellschaft herbeigeführtes Schicksal, das sich auf den Einzelnen auswirken



Segnung durch den Dalai Lama in Bern (Schweiz) rund 50 Jahre nach der ersten Begegnung mit dem Dalai Lama in Shimla (Indien), als Mola tibetische Flüchtlingskinder im „Sterling Castle“ betreute, während Sonam zur Schule ging

Blessing by the Dalai Lama in Bern (Switzerland), some 50 years after the first meeting with the Dalai Lama in Shimla (India), when Mola looked after Tibetan refugee children in 'Sterling Castle' while Sonam went to school

„Eines Tages kam der Dalai Lama zu Besuch (im Kinderheim in Shimla, wo Mola arbeitete). Alle standen in einer Reihe. Als er zu den in der Küche Arbeitenden kam, fragte er mich: ‚Bist du so angezogen, weil du Köchin bist? Deine Hände sind so schwarz, zeige sie mir einmal.‘ Er nahm meine Hände in die seinen, strich darüber und sagte: ‚Oh, was ist mit deinen Händen passiert?‘ ‚Wir kochen mit Kohle‘, erwiderte ich. Er klappte leicht mit seinen Händen auf die meinen und sagte: ‚Du arbeitest sehr hart.‘

Dann gelangte ich in die Schweiz. Hier sorgt man sich um die Menschen. Oh, so wunderbar, dass ich in einem solchen Land gelandet bin. So dachte ich und war sehr glücklich. Wenn meine Tochter nicht den Schweizer Martin kennengelernt hätte, wäre ich nicht hier gelandet. Es war sehr gut, dass unser Guru Dudjom Rinpoche uns geraten hatte, hierhin zu reisen. Seitdem ich hier bin, bin ich wiederum sehr glücklich und zufrieden.“ (Mola)



‘One day the Dalai Lama came to visit (in the children’s home, where Mola worked). Everyone stood in a row. When he came to the people working in the kitchen, he asked me: “Are you dressed like that because you’re a cook? Your hands are so black, show them to me.” He took my hands in his, stroked them and said: “Oh, what’s happened to your hands?” “We cook with coal, I replied.” He lightly tapped his hands on mine and said, “You work very hard.”

Then I arrived in Switzerland. People care about people here. Oh, so wonderful that I ended up in a country like this. That’s what I thought and I was very happy. If my daughter hadn’t met the Swiss Martin, I wouldn’t have ended up here. It was very good that our guru Dudjom Rinpoche had advised us to travel here. Since I have been here, I am again very happy and content.’ (Mola)

translated as: ‘Why thinking makes you sad’. Is that why you’re so happy and content – because you *don’t* think much, and believe instead? So, if we turn that around and write, ‘Why *not* thinking makes you happy’, would this also apply? Steiner wrote: ‘We are not an inch nearer to [...] any verifiable solution to the quandary of the nature or purpose, if any, of our existence in this probably multiple universe, to a determination of the finality or not of death and to the possible presence or absence of God than were Parmenides or Plato. We might be further off [...] Science cannot give an answer to the quintessential questions which possess or ought to possess the human spirit.’⁸ Furthermore: ‘Who can tell us whether much of rationality, analysis and organized perception are not made up of pure fiction.’⁹ Statements such as these make me wonder if you, Mola, are actually far ahead of many a more rational person or, at least, if you’re not less fictive than them – to borrow George Steiner’s terms.

In fact, we only know very little about ourselves and the world. The concept we call reality cannot be grasped in any kind of demonstrable, proven manner. And almost every day, we have to acknowledge that our world view is unstable and requires constant readjustment. New particles and forces are being discovered at both minute and universal scales: all sorts of pieces of information are coming together all over the place, like the tesserae in a mosaic, to form a clearer image, but one that will probably not endure for ever. Improving our understanding of this world may actually require ‘a major conceptual revolution at least as radical as relativity theory, the introduction of electromagnetic fields into physics – or the original scientific revolution itself [...]’ as Thomas Nagel claimed.¹⁰ Elsewhere, he wrote: ‘I would be willing to bet that the present right-thinking consensus will come to seem laughable in a generation or two – though of course it may be replaced by a new consensus that is just as invalid. The human will to believe is inexhaustible.’¹¹

You, Mola, do not torture yourself with such complicated thoughts. You have always allowed yourself to be guided – by your religion and your *karma*. And by an enormous amount of self-confidence! Your world view, convictions and faith are right, basta! I well remember the day when you tripped over the doorstep in our house in Wallis and fell over. You had not heeded your daughter’s advice, and had carried the crockery into the kitchen, thereby failing to notice the doorstep. When Sonam asked if you would agree that you’d made a mistake, you refused. ‘I haven’t made a mistake,’ you said, wholly convinced, ‘it was my karma’. When something bad happened to someone, you often said ‘Your fault!’ That was your short code for *karma*. Your daughter Sonam once asked you if you would have been able to practise your religious duties more effectively if you hadn’t had children, but you refuted

kann – positiv oder negativ. Wählt zum Beispiel die Mehrheit eines Landes einen Despoten, einen Manipulator, einen Psychotiker als ihren Präsidenten, als ihr Oberhaupt, dann kann die daraus resultierende Politik als eine Art *kollektives Karma* gesehen werden, das alle als Teil ebendieser Gesellschaft mit erdulden müssen.



Du liebst das Leben außerordentlich. Trotzdem fürchtest Du Dich nicht vor dem Tod und hast keine Angst davor, eines Tages alles aufgeben zu müssen. Dir hilft Deine Bedürfnislosigkeit und der eine Gedanke: Du bist davon überzeugt, wiedergeboren zu werden. Diese Gewissheit fehlt mir, obwohl mir der Gedanke der Wiedergeburt genauso gefällt. Doch ist er für mich lediglich eine mögliche Theorie, mehr nicht. Eine Möglichkeit unter vielen. Eine Art *Hoffnungsstrohalm*. Andererseits: So wie Materie sich nicht einfach ins Nichts auflöst, sondern sich verwandelt, so könnte sich das Bewusstsein wohl durchaus verwandeln, in etwas anderes übergehen. Möglicherweise lässt sich das Bewusstsein dereinst auch physikalisch erklären?



Deine Welt ist die Welt des Glaubens – meine Welt ist die des Denkens und Hinterfragens. Deine Welt ist seit jeher eine der Gewissheit(en) und der Fröhlichkeit, meine eine des Grübelns und manchmal der Schwermut.

Beim Lesen des Buchs *Warum Denken traurig macht* von George Steiner bist Du mir in den Sinn gekommen – eine Person, für die der Glaube wichtiger ist als das Denken, Analysieren und Hinterfragen. Bist Du deshalb so glücklich und zufrieden – weil Du nicht viel denkst, aber stattdessen glaubst? Gilt also allenfalls die Umkehrung des Satzes von George Steiner: ‚Weshalb *Nichtdenken* glücklich macht?‘⁷ Steiner schreibt: „Wir sind einer nachprüfbaren Lösung des Rätsels unserer Existenz, ihrer Natur und ihres Zwecks [...], wir sind einer Antwort auf die Frage, ob der Tod endgültig ist oder nicht, ob es Gott gibt oder nicht, keinen Zoll näher gekommen als Parmenides oder Platon. Vielleicht sind wir weiter davon entfernt als sie. [...] Die Wissenschaft kann auf die wesentlichen Fragen, die den menschlichen Geist beschäftigen oder ihn beschäftigen sollten, keine Antwort geben.“⁸ Und weiter: „Wer kann uns dessen versichern, dass ein Großteil unserer Rationalität, Analyse und organisierten Wahrnehmung nicht aus infantilen Fiktionen besteht?“⁹ Sätze wie diese ließen in mir die Frage aufkommen, ob Du, Mola, allenfalls weiter bist als manch *rationaler* Mensch, oder zumindest nicht infantiler – um mit dem Wort von George Steiner zu sprechen.

In der Tat wissen wir erst sehr wenig über uns und die Welt. Das, was wir *Wirklichkeit* benennen, entzieht sich jedem beweisbaren, gesicherten Zugriff. Und mit beinahe jedem neuen Tag müssen wir erkennen, dass unser Weltbild instabil ist und immer wieder



„Ich habe keinen Fehler gemacht, es war mein Karma.“ (Mola im Film, nach einem selbst verschuldeten Unfall)
 'I didn't make a mistake, it was my karma.' (Mola after a self-inflicted accident)

that. You'd been obliged to keep your thoughts under even better control, and not allow yourself to be distracted by your children. Having children was your karma. Whereupon, Sonam suggested that it made life easier to manage if everything good or bad that happened could be attributed to one's one karma.



In spite of the differences in our world views, there is a lot that we share: such as our moral compass: tolerance, compassion for suffering beings, and a general openness towards other ways of life and attitudes. However, your compassion is significantly more inclusive than mine. You pray every day for the wellbeing of all creatures; you include them in your religious practice.¹² In your daily life, this means, for instance, that you feed flies with squashed grapes, whereas I get rid of them. Lots of others would simply flatten them with a fly swatter. For you, every animal is a being with feelings and needs. You won't even hurt a mosquito that has stung you. Empathy and wisdom were and are your guides.

Although you have always set great value by traditions, you have remained open to new and different things – without appropriating anything of them or allowing them to become part of your life. You even react to your daughter's abstract art with an open mind. With her abstract art, Sonam has accessed an area that is foreign to you. But you didn't have any preconceived opinions about it. That must be the main reason why you two could talk about Sonam's art without any conflict. When it came to themes that touch on the meaning of life, the outcome was quite different: on the one side, the religious nun who upholds the values of Buddhism and, on the other, her daughter who does not accept Buddhist values in an unreflecting way.

In one of the few more profound conversations between you and Sonam, you talked about the question of what, ultimately, is this paradise that you desire for yourself so ardently. This conversation eventually led to a sort of common theme:

Sonam asked you where one goes if one does not reach the divine paradise (*zhing khams*).¹³ At this stage, you said, one arrives in one of the cold or hot hells, or, if one has behaved well in one's lifetime, one is reborn as a human. So, to avoid the worst, one must behave ethically and pray during one's entire life that one will arrive where the Bodhisattva Chenresig (*Avalokiteshvara*) dwells. Then, one's destiny is rather simpler. One must live religiously, which doesn't just mean praying lots and constantly. The most important thing is to have a good heart.

Turning to me, she said that I would reach the heavenly paradise, because I had given honourable presentations and written books about Tibet, and even the Dalai Lama had been a contributor. When your daughter objected that I never recite the so important

revidiert werden muss. Neue Teilchen und Kräfte im Kleinsten wie im Universum werden entdeckt; Erkenntnisse verdichten sich allenfalls irgendwann einmal wie einzelne Mosaiksteine zu einem deutlicheren Gesamtbild, das aber wohl ebenso nicht ewig Bestand haben dürfte. Vielleicht benötigen wir zum besseren Verstehen dieser Welt tatsächlich eine „größere begriffliche Revolution, die mindestens ebenso radikal ist wie die Relativitätstheorie, die Einführung von elektromagnetischen Feldern in der Physik – oder die ursprüngliche wissenschaftliche Revolution selbst [...]“, wie Thomas Nagel dies postuliert.¹⁰ Ferner schreibt er: „Ich würde darauf wetten wollen, dass der gegenwärtige Konsens, was zu denken richtig ist, in einer oder zwei Generationen lachhaft wirken wird – auch wenn er vielleicht durch einen neuen Konsens ersetzt werden wird, der ebenso wenig trifft ist. Des Menschen Wille zu glauben, ist unerschöpflich.“¹¹

Du, Mola, quälst Dich nicht mit solch komplizierten Gedanken ab. Du hast Dich stets leiten lassen – von Deiner Religion und von Deinem *Karma*. Und von einem enormen Selbstvertrauen! Deine Weltsicht, Deine Überzeugungen, Dein Glaube seien richtig, basta!

Ich erinnere mich noch gut an jenen Tag, als Du in unserem Haus im Wallis über die Hausschwelle stolperst und zu Boden fiellst. Du hattest nicht auf den Rat Deiner Tochter gehört, Geschirr in die Küche tragen und dabei die Türschwelle übersehen. Als Dich Sonam fragte, ob Du es einsehen würdest, dass Du einen Fehler gemacht hast, verneintest Du: „Ich habe keinen Fehler gemacht“, sagtest Du mit voller Überzeugung. „Es war mein Karma.“ Oftmals sagtest Du auch, wenn jemand etwas Ungutes erlebte: „Selber schuld!“ – Deine Kurzformel für *Karma*.

Deine Tochter Sonam fragte Dich einmal, ob Du Deine religiösen Tätigkeiten ohne eigene Kinder besser hättest ausüben können, was Du verneintest. Du seist so gezwungen gewesen, Deine Gedanken noch besser unter Kontrolle zu halten und Dich nicht durch die Kinder ablenken zu lassen. Kinder zu haben, das sei Dein Karma gewesen.



Trotz der Unterschiede in unseren Weltbildern gibt es auch manches, das uns verbindet. Etwa der moralische Kompass: Toleranz, Mitgefühl für leidende Wesen und generell Offenheit gegenüber anderen Lebewesen und Ansichten. Doch Dein Mitgefühl ist bedeutend weiter als das meine. Du betest jeden Tag zum Wohle aller Lebewesen, Du schließt sie ein in Deine religiöse Praxis.¹² In Deinem täglichen Leben bedeutet dies zum Beispiel, dass Du Fliegen mit zerquetschten Trauben fütterst, während ich sie vertreibe. Manch anderer würde sie gar mit einer Fliegenklatsche töten. Für Dich ist jedes Tier ein Wesen mit Gefühlen und Bedürfnissen. Selbst einer Mücke, die Dich gestochen hat, tust Du nichts zuleide. Empathie und Weisheit waren und sind Deine Wegweiser.



Obwohl Du stets großen Wert auf Tradition gelegt hast, bist Du Neuem und Anderem gegenüber aufgeschlossen geblieben – ohne davon etwas anzunehmen und zu einem Teil Deines Lebens werden zu lassen. Sogar die abstrakte Kunst Deiner Tochter nimmst Du mit wachem Geist wahr. Sonam hat sich mit ihrer Kunst ein Gebiet erschlossen, das Dir fremd ist. Aber Du hast dazu keine vorgefasste Meinung. Das ist wohl der Hauptgrund, weshalb ihr beiden euch konfliktfrei über Sonams Kunst austauschen konntet. Ganz anders sah das aus, wenn es um Themen ging, die den Sinn des Lebens betreffen: auf der einen Seite die sich an die Werte des Buddhismus haltende gläubige Nonne, auf der anderen Seite ihre Tochter, welche die buddhistischen Werte nicht unreflektiert akzeptiert.

In einem der seltenen tiefgründigeren Gespräche zwischen Dir und Sonam ging es um die Frage, was denn schließlich das Paradies sei, das Du für Dich so sehr herbeiwünschen würdest. Dieses Gespräch ließ schließlich doch eine Art gemeinsamen Nenner erkennen:

Sonam fragte Dich, wohin man gelange, wenn man nicht das göttliche Paradies (*zhing khams*¹³) erreichen würde. Dann komme man, so sagtest Du, in eine der kalten oder heißen Höllen oder man werde – wenn man sich im Leben gut verhalten hätte – als Mensch wiedergeboren. Um also das Schlimmste zu vermeiden, müsse man zu Lebzeiten ethisch richtig handeln und beten, dass man dort ankomme, wo der Bodhisattva Chenresi (*Avalokiteshvara*) sei. Dann habe man ein etwas einfacheres Schicksal. Man müsse religiös leben, was nicht unbedingt bedeuten würde, dass man viel und ständig betet. Ein gutes Herz zu haben, genüge eigentlich auch.

Zu mir gewandt meinst Du damals, ich würde das himmlische Paradies erreichen, weil ich ehrliche Ausstellungen gemacht und Bücher über Tibet geschrieben habe und sogar der Dalai Lama daran beteiligt gewesen sei. Auf den Einwand Deiner Tochter, ich würde nie das so wichtige Mantra *Om Mani Peme Hung*¹⁴ rezitieren, meinst Du, ich fände eben keine Zeit dazu. Aber ich hätte ein gutes Herz und befasse mich ernsthaft mit Tibet, deshalb würde ich ins Paradies gelangen. Ein gutes Herz zu haben, sei das Wichtigste.

Sonam fragte Dich danach, ob es besser sei, als Mensch wiedergeboren zu werden oder ins Paradies zu gelangen, worauf Du meinstest, das Paradies sei natürlich besser. Aber auch eine Wiedergeburt als Mensch sei erstrebenswert, denn dann könne man zumindest die tiefen Belehrungen der geistlichen Lehrer hören und befolgen.

Wo denn nun aber dieses Paradies sei, fragte Sonam weiter. In unserem Inneren oder an einem anderen Ort? Und Du meinstest, man könne das nicht sagen – es sei an einem bestimmten Ort. Alles könne zu diesem reinen Land, zum Paradies, werden, das aber nicht mit dem Himmel identisch sei. Es sei nichts Konkretes, es umfasse alles.

*Om Mani Peme Hung*¹⁴ mantra, you replied that I didn't have any time for that. But I had a good heart, you said, and I was sincerely interested in Tibet, which meant I would get to paradise. Having a good heart is the most important thing.

Sonam then asked if it's better to be reborn as a human or to reach paradise, to which you replied that paradise is of course better. However, rebirth as a human is also worth striving for, since one can then at least hear and follow the profound instruction of one's spiritual teacher.

Where, then, can this paradise be found, Sonam persisted. Within ourselves, or in a different place? And your reply was, it's not possible to say that – that it's in a specific place. Everything can become this pure land, paradise, but this is not identical with Heaven. It's not a concrete thing; it embraces everything.

Sonam dug in her heels, asking whether this *zhing khams*, this paradise is not, then, within oneself; whereupon you asserted again, 'It is not a country, not a concrete place; everything can become *zhing khams*.' At this, Sonam commented that, in her opinion, there was no paradise outside of oneself. When one has achieved pure consciousness, then that is *zhing khams*.

You did not agree with this, nor did you dismiss it, simply adding once again that it is not like the world in which we live and suffer since, in the realm of paradise, one does not suffer, it is a peaceful state. The Buddhist Paradise thus appears to be a sort of *Utopia*, a non-place!

Even as a girl, your daughter Sonam had a mind of her own, and questioned many things and was sceptical. However, any kind of critical discussion is unusual with most Buddhists, although the Buddha himself did encourage his faithful not to follow him blindly but to seek for themselves. Sonam did not like submitting to any authority, but you, Mola, have spent your entire life doing just that. The two of you could not be more different. With regard to these differences, you used to comment that you had been born in the Year of the Bird, and Sonam in the Year of the Snake, and that this has established a constellation full of conflict, since birds and snakes are fundamentally different animals and cannot bear each other.



Whenever I sat in your sparsely furnished room and heard you pray with passion, I felt humbled – without knowing exactly what your prayers meant. Just the deep, rhythmical sound drew me in, and had a quietening, relaxing and liberating effect. Your whole life was and is ritual – repetitive, symbolic gestures which follow a predetermined model and thereby transmit order and security. As with every ritual, you are also following a clear purpose: at the end, you want to attain a good rebirth as a human, and if possible, arrive in paradise. Standing behind you or, better said, above

you is an idol, your own personal guru: your root guru. For you, he is the representative of Buddha. This teacher is always present. You followed him, back then, from East Tibet to Central Tibet, to a hermitage high in the mountains, where you swore an oath to remember him every day, and to keep the promises you made him. For you, he is like an omnipresent protective deity. I can well imagine how helpful such a feeling is, especially when destiny deals such heavy blows. And you have experienced enough of those in your lifetime! In the evening, in particular, your guru is close to you, when you summon him before you go to sleep. This is when you engage in an exercise to help you dismiss compulsive patterns of action, speech and thought as unreal; you finish with a meditation on your root lama, who you imagine to be seated above the crown of your head. While practising this you fall asleep in accordance with the text that you recite every evening, fully relaxed and with no troubling thoughts.

**'O lama, care for me!
Like a lotus flower blossoming in the sunlight, the
eight-petalled lotus at your heart unfurls its petals
through the strength of your faith ... Please look upon
me with compassion! I have accumulated negative
karma and harmful actions in the past, and now, as a
result, I am plagued by turbulent emotions ... To
protect me from the enemy of disturbing emotions,
rise up ... to the crown of my head ... Remain there as
the jewel ornament until I attain enlightenment,
I pray!'**¹⁵

Your guru has, as you've told me, taught you to prepare for death, so that you need not fear it. Up until the 17th century, death in Europe was so general and widespread, in a way that is almost unimaginable today. These days, we have driven death out of our everyday lives. Not you, Mola. You consent, every day, to the day of your death, not in a gloomy way, but with great confidence and assurance. So you recite every day the following text:

**This free and well-favoured human form is difficult
to obtain.
Now that you have the chance to realise the full
human potential,
If you don't make good use of this opportunity,
How could you possibly expect to have such a chance
again?**

**This existence of ours is as transient as autumn
clouds.
To watch the birth and death of beings is like looking
at the movement of a dance.
A lifetime is like a flash of lightning in the sky,
Rushing by, like a torrent down a steep mountain.
When his time has come, even a king has to die,**

Sonam ließ nicht locker und fragte, ob denn dieses *zhing khams*, dieses Paradies, nicht also in einem selbst sei, worauf Du nochmals bestätigtest: Es sei kein Land, kein konkreter Ort, alles könne zu *zhing khams* werden. Worauf Sonam anfügte, es gebe ihrer Meinung nach keinen paradiesischen Zustand *außerhalb* von einem selbst. Wenn man ein reines Bewusstsein erlangt habe, dann sei dies *zhing khams*.

Du bejahtest dies nicht, verneintest es aber genauso wenig und fügtest nochmals an, es sei nicht wie die Welt, in der wir leben und leiden, denn dort, im paradiesischen Zustand, leide man nicht, es sei ein friedvoller Zustand. Das buddhistische Paradies scheint somit eine Art *Utopia* zu sein – ein Nichtort!

Deine Tochter Sonam war schon als Mädchen eigenständig, hinterfragte vieles und war skeptisch. Eine kritische Auseinandersetzung ist jedoch den meisten Buddhistinnen und Buddhisten fremd, obgleich Buddha die Gläubigen einst selbst dazu angeregt hatte, ihm nicht blindlings zu folgen, sondern sich selbst zu erforschen. Sonam mag sich nicht irgendeiner Autorität unterordnen. Doch genau dies hast Du, Mola, Dein ganzes Leben lang getan. Unterschiedlicher könntet ihr beiden nicht sein. Angesprochen auf diese Differenzen, pflegst Du darauf hinzuweisen, dass Du in einem Vogeljahr geboren worden seiest, Deine Tochter Sonam jedoch in einem Schlangenhjahr. Dies stelle eine konfliktreiche Konstellation dar, da Vogel und Schlange grundverschiedene Tiere seien, die sich nicht vertragen würden.



Immer, wenn ich in Deinem bescheiden eingerichteten Raum saß und Dich inbrünstig beten hörte, fühlte ich mich geborgen – ohne den genauen Inhalt der Gebete zu kennen. Allein der tiefe, rhythmische Ton zog mich stets in den Bann, wirkte beruhigend, entspannend, befreiend. Dein ganzes Leben war und ist Ritual – ein repetitives, symbolisches Handeln, das nach einem vorgegebenen Muster abläuft und damit Ordnung und Sicherheit vermittelt. Hinter oder besser über Dir steht immer schützend und Dich leitend ein Idol – Dein ganz persönlicher Guru – Dein Wurzel-Guru. Er ist für Dich der Repräsentant Buddhas. Stets ist dieser Lehrer präsent. Du folgst ihm einst von Osttibet nach Zentraltibet, in die hoch oben liegende Einsiedelei und legtest damals ein Gelübde ab, sich seiner tagtäglich zu erinnern und Dich an die gegebenen Versprechen zu halten. Er ist für Dich wie ein Schutzheiliger allgegenwärtig. Ich kann mir gut vorstellen, wie hilfreich ein solches Gefühl ist, vor allem, wenn einen schwere Schicksalsschläge heimsuchen. Und solche gab es genügend in Deinem Leben! Dein Guru ist vor allem am Abend in Deiner Nähe, wenn Du ihn herbeirufst, bevor Du einschläfst: Dann übst Du Dich darin zu erkennen, dass die von Augenblick zu Augenblick aufkommenden Betätigungen des Körpers, der Rede und des Geistes unwirklich sind; und anschließend meditierst Du über Deinen Wurzel-Lama, den Du



„Ich reiche tagtäglich das goldene Getränk (*ser kyem*) den Götter dar, welche die Religion bewahren. Ich bitte die Schutzgottheiten, sie mögen zu Lebzeiten und nach dem Tod den Weg erleichtern und Hindernisse beseitigen. Wie wenn man einen Menschen um Hilfe bittet, so bittet man auch die Schutzgottheiten, sie sollen einem helfen. Ich reiche dieses Opfer auch allen Lebewesen dar, damit ihr Glück vermehrt wird, einem zunehmenden Mond gleich.“

(Mola im Film)



‘I offer every day the golden drink (*ser kyem*) to the gods who preserve the religion. I ask the tutelary deities to ease my path and remove obstacles during my lifetime and after death. Just as when you ask a person for help, you also ask the protective deities to help you. I also offer this sacrifice to all living beings so that their happiness is increased, like a waxing moon.’

(Mola in the movie)

Dir über Deinem eigenen Kopfscheitel sitzend vorstellst. So übend schläfst Du gemäß dem Text, den Du allabendlich rezitierst, völlig entspannt und ohne störende Gedanken ein.

O Lama, Sorge für mich!
Vom blühenden Lotus der Hingabe in der Mitte
meines Herzens,
Erhebe dich, oh mitfühlender Lama, meine einzige
Zuflucht!
Ich werde von vergangenen Handlungen und turbulenten Emotionen geplagt.
Um mich in meinem Unglück zu schützen,
Bleibe als Juwelenschmuck auf dem Scheitel meines
Kopfes ...,
Erwecke all meine Achtsamkeit und mein Bewusstsein,
ich bete!¹⁵

Dein Guru hat Dir, wie Du mir sagtest, beigebracht, wie Du Dich auf den Tod vorbereiten sollst, sodass Du vor ihm keine Angst haben müsstest. Bei uns in Europa war der Tod bis ins 17. Jahrhundert hinein so allgegenwärtig, wie man es sich in der heutigen Zeit kaum noch vorstellen kann. Wir haben ihn aus dem Alltag verdrängt. Nicht so Du, Mola. Du stimmst Dich tagtäglich auf den Tag Deines Todes ein, nicht schwermütig, sondern mit einer großen Zuversicht und Sicherheit.

So rezitierst Du jeden Tag den folgenden Text:

Diese freie und wohlgefällige menschliche Form ist schwer zu erreichen.
Jetzt, wo du die Chance hast, dein menschliches Potenzial voll zu verwirklichen,
Wenn du diese Gelegenheit nicht nutzt,
Wie kannst du dann erwarten, dass du noch einmal eine solche Chance bekommst?

Diese unsere Existenz ist so vergänglich wie die Herbstwolken.
Die Geburt und den Tod von Wesen zu beobachten,
ist wie das Betrachten der Bewegung eines Tanzes.
Die Dauer eines Lebens ist wie ein Blitz am Himmel,
Wie ein Wildbach, der einen steilen Berg hinabstürzt.

Wenn seine Zeit gekommen ist, muss sogar ein König sterben,
Und weder seine Freunde noch sein Reichtum können ihm folgen.
Das gilt auch für uns – wo immer wir sind, wohin wir auch gehen –
Karma folgt uns wie ein Schatten.

Aufgrund von Begierde, Anhaftung und Unwissenheit,
Machen Menschen, Götter, Tiere, hungrige Geister und Höllenwesen
Töricht ihre Runden,
Gleich dem Drehen einer Töpferscheibe.¹⁶



And neither his friends nor his wealth can follow him.
So for us – wherever we stay, wherever we go –
Karma follows us like a shadow.

Because of craving, attachment and ignorance,
Men, gods, animals, hungry ghosts and hell-beings
Foolishly go round,
Like the turning of a potter's wheel.¹⁶

Right from the start, you've been observing exactly the same religious actions, reciting the same texts, whether in Tibet, India, or Switzerland. As a result, your homeland remains close, even though it's many thousands of miles away. Rituals are the links that connect the past with the future; they signify continuity and security. Generally speaking, daily rituals, prayers and meditations are not just intended to please the numerous deities and to secure their protection for all other forms of life, but they are also, mainly, to discipline the mind. Negative thoughts are recognised and turned into positive ones.

In fact, I have never seen you angry. When bad thoughts come, you recite a particular text and apply the advice that it contains. Then you show remorse for the errors you have committed, repent, and promise to avoid them in future.

'I confess all my impairments of body, speech and mind! I implore you: let my negative actions caused by disturbing emotions, cognitive obscurations, and wrongs or downfalls, – all my flaws – be completely cleansed and purified!'¹⁷

You have often told me that you were initiated into secret teachings by your guru Ape Rinpoche, in the hermitage, but that you are not allowed to talk about it. Once, you were required by the guru to go all alone up into the mountain to meditate there.

It's clear from a text that you read regularly that it is about freeing oneself from thoughts and memories and following a specific breathing exercise. When this is practised properly, a light appears from within, the consciousness, whatever it may be. In this state, we let go of intrusive thoughts and what appears instead is the actual ineffable reality, the timeless wisdom, that dwells within ourselves. When one meditates like this and then sleeps, the incidence of dreams is reduced and eventually, consciousness vanishes; the mind is no longer busy with the multiplicity of intrusive thoughts. By becoming familiar with this condition, all thoughts will cease. There are no more concepts or limits and, detached from everything, all confusing mental processes cease.¹⁸

Thus, all alone, you travelled high up in the mountains of Tibet to seek, by means of specific breathing exercise and controlling your thoughts and emotions, to attain a state in which intrusive thoughts and emotions dissolve, a state with no concepts, limits

or obligations. This meditation, you told me, is very difficult, because you had to endure days, outside in the cold, alone and relying totally on yourself, and concerned only with yourself.

The 'clear light' that is mentioned in the text is, according to Buddhist concepts, the true face of the mind's nature, and it can only be apprehended by ordinary people at the moment of their death. A person who undertakes this profound meditation, however, attempts to attain, in their own lifetime, this fundamental, ineffable state of openness to all phenomena, in order, finally, to experience all phenomena as an emanation of the 'clear light'.¹⁹

Nowadays, we know that the brains of people who meditate regularly clearly show more activity in the areas related to positive feelings, and that they have fewer symptoms of stress and a stronger immune system. Some scientists even think that specific forms of meditation can alter chromosomal structures in a positive way, so that the ageing process is prolonged. Is this the reason for your relaxed and healthy state, right up to a great age?



While making preparations for our film *MOLA*, I came across an essay by Susan Sontag which seems to me to encapsulate your philosophy of life, your – one might say – nonconformity: 'Women [...] can aspire to be wise, not merely nice; to be competent, not merely helpful; to be strong, not merely graceful; to be ambitious for themselves, not merely for themselves in relation to men and children. They can let themselves age naturally and without embarrassment, actively protesting and disobeying the conventions that stem from this society's double standards about aging [...].

Instead of being girls, girls as long as possible, who then age humiliatingly into middle-aged women and then obscenely into old women, they can become women much earlier [...] Women should allow their faces to show the lives they have lived. Women should tell the truth.'²⁰

With our film *MOLA* I wanted to investigate this – your – truth.

In this quotation from Susan Sontag I left a short section out, in which she refers to the long erotic career that women are capable of. Because I realised that you spoke very seldom about your amorous interludes, your sexual relationships. As a nun, this was not a suitable subject. However, you did not live a completely chaste life. Your approach to the erotic and to sex was different to that adopted by Susan Sontag and many women in Europe and the USA. You had your amorous interludes, but considered them more duty than pleasure. When a man clasped you and slept with you then, according to you, that was karma. Long ago, a senior monk enticed you into his room but exactly what happened there, you've never told us. You felt no resentment, no guilt – certainly not when

Seit jeher vollführst Du die genau gleichen religiösen Handlungen, rezitierst dieselben Texte – ob in Tibet, Indien oder in der Schweiz. Deine Heimat bleibt Dir dadurch nahe, obschon sie viele Tausende Kilometer weit entfernt von Dir ist. Rituale sind Bindeglieder zwischen Vergangenheit und Zukunft; sie bedeuten Kontinuität und Sicherheit. Es geht bei den alltäglichen Ritualen, Gebeten und Meditationen generell nicht nur darum, die zahlreichen Gottheiten zu erfreuen und für sich und alle anderen Lebewesen ihren Schutz zu erlangen, sondern auch, und im Grunde in erster Linie, um eine Geistesschulung. Negative Gedanken werden erkannt und in positive verwandelt.

In der Tat habe ich Dich nie wütend erlebt. Wenn schlechte Gedanken aufkommen, rezitierst Du einen bestimmten Text und wendest die darin enthaltenen Anweisungen an. Du zeigst dann Reue über die von Dir begangenen Fehler, bedauerst sie und versprichst, in Zukunft von diesen abzulassen:

Ich bekenne alle meine Schwächen ... von Körper, Sprache und Geist.
Ich flehe dich an: Lass meine negativen Handlungen, Verdunkelungen, Verfehlungen und Niederlagen – all meine Fehler – vollständig gereinigt und geläutert werden!¹⁷

Du hast mir mehrmals gesagt, dass Du von Deinem Guru Ape Rinpoche in der Einsiedelei in geheime Lehren eingeweiht worden seist, doch dürftest Du nicht darüber sprechen. Einmal seist Du vom Guru aufgefordert worden, Dich ganz allein oben in die Berge zu begeben und dort zu meditieren. Aus einem Text, den Du regelmäßig liest, wird ersichtlich, dass es dabei darum geht, Gedanken und Erinnerungen loszulassen und eine bestimmte Atemübung zu befolgen. Bei richtiger Praxis erscheine dann von innen heraus ein Licht – das Bewusstsein, wie es an sich sei. In diesem Zustand würden sich das Kommen und Gehen der Gedanken auflösen, und das was stattdessen erscheine, sei die eigentliche begriffsfreie Wirklichkeit, die zeitlose Weisheit, die sich in einem selbst befindet. Wenn man so meditiert hat und danach schläft, soll die Anzahl der Träume abnehmen und schließlich komme kein Bewusstsein mehr auf, der Geist beschäftige sich nicht mehr mit der Vielfalt der kommenden und gehenden Gedanken. Indem man sich mit diesem Zustand vertraut macht, löst sich das Denken auf. Es gibt keine Begrifflichkeit und Begrenzungen mehr und, ohne in etwas verhaftet zu sein, versiege schließlich das verwirrte Denken.¹⁸

Du hast somit in völliger Einsamkeit hoch oben in den Bergen Tibets versucht, durch bestimmte Atemübungen und die Kontrolle von Gedanken und Emotionen einen Zustand zu erlangen, in dem sich das Kommen und Gehen von Gedanken und Emotionen auflöst – einen Zustand ohne Begrifflichkeit, Begrenzungen und Bindungen. Diese Meditation war, so hast

Du mir gesagt, sehr beschwerlich, weil Du tagelang in der Kälte ausharren musstest – einsam, völlig auf Dich gestellt und nur mit Deinem eignen Selbst beschäftigt.

Das „Klare Licht“, das im Text erwähnt wird, ist gemäß der buddhistischen Auffassung das wahre Gesicht der Natur des Geistes und kann von gewöhnlichen Lebewesen nur im Augenblick des Todes wahrgenommen werden. Eine diese tiefe Meditation durchführende Person hingegen versucht, diese grundlegende, begrifflich nicht fassbare Ebene aller Erscheinungen schon zu Lebzeiten zu erreichen, um schließlich alle Erscheinungen als ein Spiel des „Klaren Lichts“ zu erfahren.¹⁹

Wir wissen heute, dass bei regelmäßig meditierenden Personen jene Gehirnareale deutlich aktiver sind, die mit positiven Gefühlen in Beziehung stehen, und dass sie geringere Stresssymptome und ein stärkeres Immunsystem haben. Einige Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler sind sogar der Meinung, bestimmte Meditationen würden die Struktur der Chromosomen positiv verändern können in der Art, dass der Alterungsprozess verlangsamt werde. Ob dies der Grund für Deine Gelassenheit und Deine Gesundheit bis ins hohe Alter ist?



Während der Vorarbeiten für unseren Film *MOLA* stieß ich auf einen Essay von Susan Sontag, der – so schien mir – Deine Lebensphilosophie, Deine – so könnte man auch sagen – Nonkonformität auf den Punkt bringt: „Frauen [...] können danach streben, weise zu sein – nicht nur hübsch und nett; fachkundig – nicht nur hilfreich; stark – nicht nur anmutig; ehrgeizig für eigene Belange – nicht nur für ihren Mann und ihre Kinder; sie können auf natürliche Weise und ohne Gefühl der Verlegenheit altern, bewusst sich gegen die gesellschaftliche Doppelmoral des Alterns (von Mann und Frau) stellen [...]“.

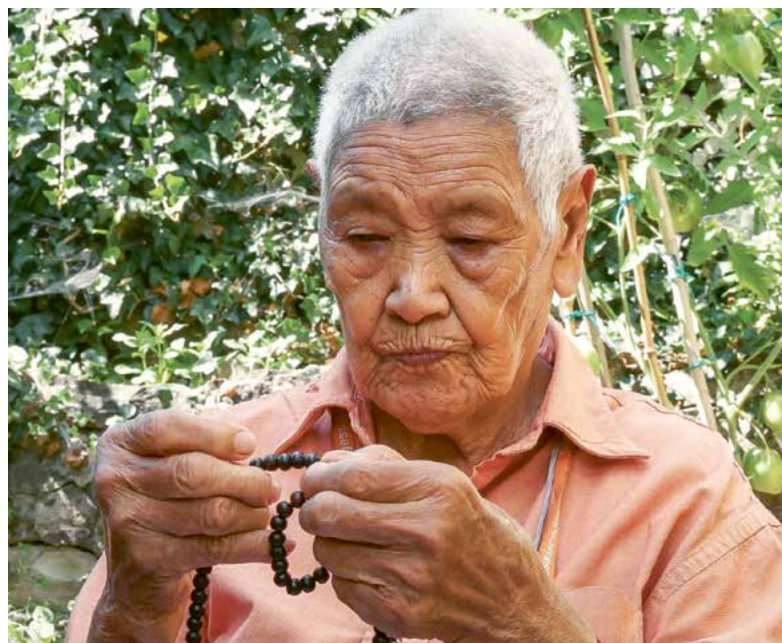
Anstatt so lange wie möglich Mädchen zu sein, die dann auf demütigende Weise zu Frauen mittleren Alters altern, können sie viel früher zu Frauen werden [...]

Frauen sollten es ihren Gesichtern erlauben, das Leben, das sie führten, zu zeigen.

Frauen sollten die Wahrheit erzählen.“²⁰

Mit unserem Film *MOLA* wollte ich dieser – *Deiner* – Wahrheit nachgehen.

Im Zitat von Susan Sontag habe ich einen kurzen Satzteil weggelassen, in dem sie über eine mögliche lange erotische Karriere von Frauen spricht. Denn ich habe realisiert, dass Du nur selten über Deine amourösen Abenteuer, über sexuelle Beziehungen, gesprochen hast. Als Nonne schickte sich dies nicht. Du lebstest jedoch nicht völlig enthaltsam. Deine Einstellung zu Erotik und Sex war aber eine andere als die von Susan Sontag und vielen in Europa und Nordamerika lebenden Frauen. Du hattest Deine amourösen Abenteuer, und empfandest diese eher als Pflicht statt



„Jetzt möchte ich herausfinden, ob ich nach Tibet gehen kann oder nicht. Kansa (nicht gut). Kann ich nach Tibet reisen oder nicht? Ah, wieder Kansa. ... Alle drei Male ist Kansa.“ Sonam: „Du wirst das Visum nicht bekommen. Du wirst hier in der Schweiz bleiben müssen. Die Schweiz ist auch ein Paradies. Dein Guru Dudjom Rinpoche hat auch gesagt, die Schweiz sei wie ein Paradies.“ (Zitate aus dem Film)
‘Now, I want to find out if I can go to Tibet or not. Will I be able to return to Tibet or not? Kansa (not good). Can I travel to Tibet or not? Ah, Kansa again ... All three times are Kansa.’ Sonam: ‘You won’t get the visa. You will have to stay here in Switzerland. Switzerland is also a paradise. Your Guru Dudjom Rinpoche also said, Switzerland is like a paradise.’ (Quotations from the movie)

the man who slept with you was a monk or an incarnate lama. That was a destiny that was a consequence of your own actions.

Every now and again you would refer, with a smile, to your amorous interludes, and cite a short poem by the 6th Dalai Lama, who has become known for his love songs.

**Oh white crane, lend me the strength of your wings.
I won’t linger far away. Just circle Litang and return.²¹**

Furthermore, and wholly in line with Susan Sontag, you did not feel obliged slavishly to follow the majority. Since you started wearing the red and yellow nun’s habit at the age of five, you’ve needed no make-up, you’ve taken no interest in diets, and have no need to compare yourself with others. You are satisfied with your body and have never felt compelled to fight against the onset of old age – against sagging breasts, expanding stomach, slackening muscles, and wrinkles: all that was and is foreign to you. With two exceptions: since youth, you have taken care of your skin – in Tibet with butter and, later, with face creams – and for many years you dyed your pepper and salt hair black, a small expression of your – very modest – vanity.

Established attitudes to age, sex and gender roles are social constructs, as demonstrated particularly clearly in your life. Which attitude, which behaviour is preferable? For me, one thing is certain: people must be allowed to live dignified and self-determined lives, and this presumes that one allows one’s neighbour the same right to dignity and self-determination.

Dear Mola, every letter must come to an end, even when there’s lots more to say. I have spent a long time writing this and would like to end it with a thank you. Thank you for entrusting your daughter to me – and for showing me a particular sort of meaningful, fulfilled, life. You incorporated in an exemplary manner the six Buddhist perfections: Generosity, Ethical Discipline, Patience or Endurance, Joyful Effort, Meditative Concentration, and Wisdom.

Your loving Martin

Freude. Wenn ein Mann Dich packte und mit Dir schlief, dann war das – so sagtest Du – *Karma*. Einst soll Dich gar ein hoher Mönch in sein Zimmer gelockt haben, doch was dort genau geschah, hast Du nie preisgegeben. Du hattest keinen Groll, keine Schuldgefühle – erst recht nicht, wenn derjenige, der mit Dir schlief, ein Mönch oder inkarnierter Lama war. Das sei selbst verschuldetes Schicksal gewesen, in das Du Dich fügtest.

Ab und zu hast Du mit einem Lächeln über Deine *amourösen Abenteuer* gesprochen und dabei ein kurzes Gedicht des 6. Dalai Lama zitiert, der für seine Liebeslieder bekannt geworden ist:

**Oh weißer Kranich, leihe mir die Stärke deiner Flügel.
Ich werde nicht weit fliegen. Lediglich nach Litang
und zurück.²¹**

Wiederum ganz im Sinne von Susan Sontag fühlst Du Dich nicht gezwungen, Dich sklavisch der Mehrheit anzupassen. Seit Du mit fünf Jahren begonnen hast, Nonnenkleidung in roten und gelben Farben zu tragen, benötigst Du kein Make-up, interessierst Dich nicht für Diätessen und hast kein Bedürfnis, Dich mit anderen zu messen oder zu vergleichen. Du bist mit Deinem Körper zufrieden und hast nie das Verlangen gehabt, gegen die Natur anzukämpfen, Dich gegen sie zu stellen. Mädchenhaft zu bleiben und Dich gegen das fortschreitende Alter zu wehren – gegen die hängenden Brüste, den zunehmenden Bauch, die schlaffen Muskeln und Runzeln –, das war und ist Dir fremd. Abgesehen von zwei Ausnahmen: Seit Deiner Jugend pflegst Du Deine Haut – in Tibet mit Butter, später mit Cremes ... und während vieler Jahre hast Du Deine grau-weißen Haare schwarz gefärbt, ein kleines Zeichen Deiner – bescheidenen – Eitelkeit.

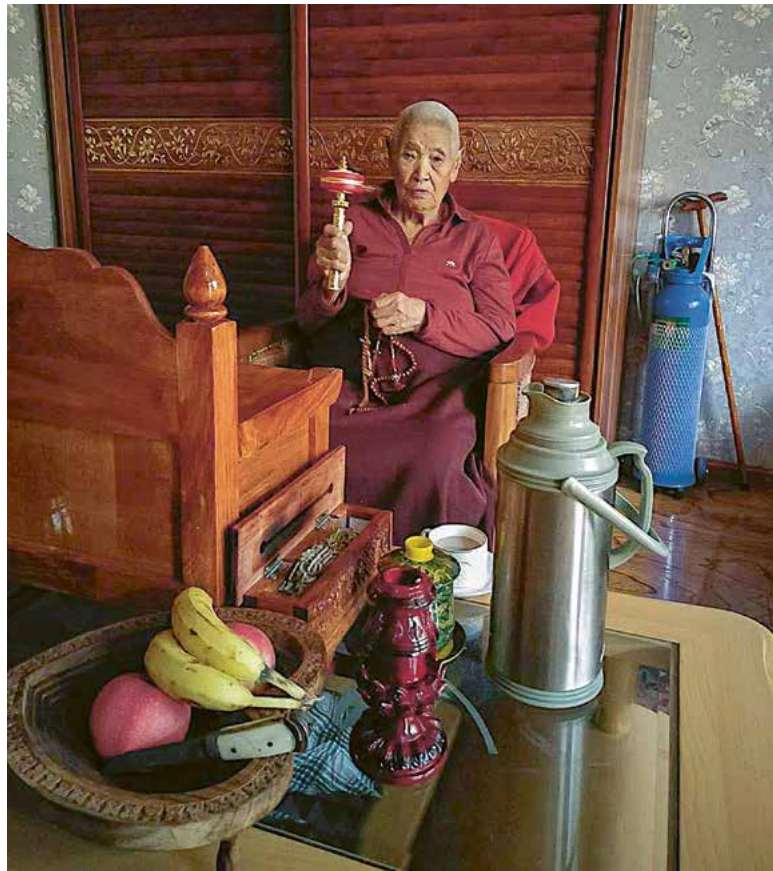
Etablierte Einstellungen zu Alter, Sex, Geschlechterrollen sind gesellschaftliche Konstrukte – nicht zuletzt dies zeigt sich besonders deutlich in Deinem Leben. Welcher Einstellung, welcher Haltung ist der Vorzug zu geben? Für mich steht eines fest: Menschen müssen in Würde und selbstbestimmt leben dürfen. Dies setzt voraus, dass man dem Nächsten ebendiese Würde und Selbstbestimmung ebenfalls zugesteht.

Liebe Mola, jeder Brief muss einmal zu einem Ende gelangen, auch wenn noch viel zu sagen wäre. Lange Zeit habe ich hieran geschrieben, nun möchte ich ihn mit einem Dank beenden: Ich danke Dir, dass Du mir Deine Tochter anvertraut hast – und dass Du mir eine besondere Art eines sinnvollen, erfüllten Lebens aufgezeigt hast. Du verkörperst auf vorbildliche Art die sechs Tugenden einer buddhistischen Person: Freigebigkeit, ethische Disziplin, Duldsamkeit, Tatkraft, meditative Versenkung und Weisheit.

In Liebe
Dein Martin



Ansammeln von Verdienst: Umrundung des Bodnath-Stupa
in Kathmandu vor Molas Reise zurück in ihre tibetische Heimat
Accumulation of merits: Circumambulation of the Bodnath
Stupa in Kathmandu before Mola's journey back to her Tibetan
homeland



Oben: Verabschiedung im April 2018 am Flughafen von Kathmandu, Nepal
Mitte: Mola in ihrem neuen Zuhause in Lhasa
Unten: vor dem Potala in Lhasa
top: Farewell at the airport of Kathmandu, Nepal, in April 2018
centre: Mola in her new home in Lhasa,
bottom: in front of the Potala in Lhasa



Epilogue

Before Mola's departure early in 2018, we had spent almost a whole year obtaining her visa for Tibet. In the end – after a diplomat we had befriended raised the matter with the Chinese ambassador – we were successful, and she was allowed to return to her promised land.

Mola had a happy time in Tibet. Her relations gave her a great welcome, took her on outings, visited holy places and treated her like a queen. Nevertheless, she did get to experience the unpredictability and perfidy of the Chinese occupiers when they refused to extend her visa once the six months had expired, despite great efforts on our part.

In the end, her karma had not been willing to let her remain for ever in Tibet. She had to return, flying from Lhasa to Nepal where Sonam, her daughter, was waiting to return to Switzerland with her.

After her return from Tibet, she was no longer the same active and energetic woman she'd been. She started to forget most of what was said to her, or what she had done. She performed the usual rituals but would forget about it shortly afterwards. Time stopped existing for her, leaving just the immediate present.

The experience of timelessness, of living in the now, in the present, is desirable, the mystics tell us. But when I consider Mola's destiny, it seems to me that the now should have a link to the past and be able to discern the future darkly – or humans will descend into loneliness and feel disorientated.

Time, they say, flows from the past over the present into the future. If there is no past, there is no future – no memories, no thoughts, no consciousness ... and life no longer has any meaning. Forgetting is like an empty map, I have read: the reference points are missing, as are all our plans for life and our sense of purpose.

Mola died in November 2019, one year after her return from Tibet after a short period of intense suffering.

The two of us, Sonam and I, said goodbye to Mola in the crematorium. It was just the three of us in the cold bare space in front of the oven where she would shortly be cremated – three of us, as it was back then when we started our lives together in Switzerland. Just 47 years between those two moments.

We had promised Mola that we'd take her ashes to Tibet, so that they could be mixed with clay to form *tsa tsa* votive figures. Given that we weren't sure if her ashes really would arrive in Tibet, we retained some of them. We wanted to use them for the death ceremony in a Buddhist monastery in Nepal.

By the time we finally packed up Mola's ashes early in 2022, after the end of the COVID lockdown, in order to send them to Tibet by courier, Sonam and I were surprisingly composed. It was a leaving, a final farewell, a definitive ending. Sonam thought that the

Epilog

Wir hatten uns vor Molas Abreise im Frühjahr 2018 beinahe ein ganzes Jahr lang bemüht, für sie ein Visum für Tibet zu erhalten. Schließlich – nachdem ein befreundeter Diplomat die Sache beim chinesischen Botschafter angesprochen hatte – klappte es und sie durfte in ihr gelobtes Land zurückkehren.

Mola hatte eine glückliche Zeit in Tibet. Die Verwandten haben sie gut aufgenommen, mit ihr Ausflüge gemacht, heilige Orte besucht, sie wie eine Königin behandelt. Doch bekam sie die Unberechenbarkeit und Perfidität der chinesischen Besatzung schließlich doch noch einmal zu spüren, als ihr das Visum nach einem sechsmonatigen Aufenthalt in ihrer Heimat trotz großer Bemühungen unsererseits nicht verlängert wurde.

Ihr Karma hat es schließlich nicht gewollt, dass sie für immer in Tibet bleiben darf. Sie musste von Lhasa nach Nepal zurückfliegen, wo ihre Tochter Sonam sie erwartete, um mit ihr zusammen in die Schweiz zurückzukehren.

Nach ihrer Rückkehr aus Tibet war sie nicht mehr dieselbe tatkräftige und energische Frau wie früher. Es begann, dass sie das meiste von dem, was man ihr sagte und was sie erlebte, vergaß. Sie führte die üblichen Rituale durch, erinnerte sich aber schon kurz danach nicht mehr daran. Es gab keine Zeit mehr für sie – nur noch unmittelbare Gegenwart.

Die Erfahrung von Zeitlosigkeit, das Leben im Jetzt, in der Gegenwart, so wird von Mystikern gelehrt, sei erstrebenswert. Doch wenn ich über Molas Schicksal nachdenke, scheint mir, das Jetzt sollte einen Bezug zu Vergangenen haben und einen Schimmer der Zukunft erahnen lassen – sonst versinkt der Mensch in Einsamkeit und Orientierungslosigkeit. Die Zeit, so sagt man, fließt von der Vergangenheit über die Gegenwart in die Zukunft. Gibt es keine Vergangenheit, gibt es keine Zukunft – keine Erinnerung, keine Gedanken, kein Bewusstsein ... und keinen Lebenssinn mehr. Das Vergessen sei mit einer leeren Landkarte vergleichbar, so habe ich einmal gelesen: Es fehlen die Orientierungspunkte und somit auch jegliche Lebensplanung und Sinnggebung.

Mola ist ein Jahr nach ihrer Rückkehr aus Tibet im November 2019 nach kurzem, intensivem Leiden verstorben.

Wir zwei, Sonam und ich, haben im Krematorium Abschied von Mola genommen. Nur wir drei waren in jenem kalten, kahlen Raum vor dem Ofen, in dem sie kurze Zeit später verbrannt werden sollte – zu dritt, wie damals, als wir unser gemeinsames Leben in der Schweiz begonnen haben. Dazwischen lagen nun 47 Jahre.

Wir haben Mola versprochen, ihre Asche nach Tibet zu bringen und dort mit Ton vermischt sogenannte *tsa tsa*, Votivfigürchen, herstellen zu lassen. Da wir uns



Nach der Rückkehr aus Tibet im November 2018: Es gibt keine Zeit mehr für Mola – nur noch unmittelbare Gegenwart
After returning from Tibet in November 2018: Time stopped existing for Mola, leaving just the immediate present

teachings of the Tibetan lama Mingyur Rinpoche would have helped her:

Let go. Everything passes. Don't cling to things! Death is all-present, nothing is eternal. I, you, my children, will one day be ashes. If tears start coming now, then not from grief, but from joy, joy that I can let go.

Mola was always aware of the finitude of this single life. But with her faith that it continues after death, she was light-hearted about this finality. The onset of death is not the end of life, after all – life goes on. And how does it continue? That alone is determined by our previous ethical behaviour, our way of life – of that, she was sure.

In her life, everything was, in the end, directed towards the future – towards the other side of death. Mola had not amassed any material treasures, but she was aware of *one* treasure which we all possess: that of being born as humans. She told me, again and again, that this is an incredible privilege. For, it's only as humans that we have the opportunity to learn the secrets of our life and to influence our condition after death.

One of her daily prayers was this:

**May I as a human be reborn
May I meet my spiritual teacher again,
May I receive the secret learning [...]**²²

Another text that Mola read every day runs as follows:



„Mola, falls du nicht in Tibet sterben kannst, werde ich deine Asche nach Tibet und Nepal bringen.“ (Sonam in einem Gespräch vor Molas Reise nach Tibet); Ankunft von Molas Asche in ihrer Heimat Tibet im Jahr 2022

‘Mola, if you can't die in Tibet, I will bring your ashes to Tibet and Nepal.’ (Sonam in a talk with Mola before her departure for Tibet); Arrival of Mola's ashes in her native Tibet in 2022

nicht sicher waren, ob die Asche wirklich in Tibet ankommen würde, behielten wir einen Teil davon zurück. Damit wollten wir in einem buddhistischen Kloster in Nepal die erforderlichen Zeremonien für Verstorbene durchführen lassen.

Als wir Molas Asche endlich nach coronabedingtem Warten im Frühjahr 2022 verpackten, um sie mithilfe eines Kuriers nach Tibet zu senden, waren Sonam und ich erstaunlicherweise sehr gefasst. Es war ein Abschluss, ein letzter Abschied, ein definitives Ende. Sonam meinte, die Belehrungen des tibetischen Geistlichen Mingyur Rinpoche hätten ihr geholfen:

Loslassen. Alles ist vergänglich. Nicht haften an den Dingen! Der Tod ist allgegenwärtig, nichts ist ewig. Ich, du, meine Kinder werden einmal zu Asche. Wenn jetzt Tränen kommen, dann nicht aus Trauer, sondern aus Freude, Freude, dass ich loslassen kann.

Mola war sich der Endlichkeit dieses einen Lebens stets bewusst gewesen. Doch mit dem Glauben, es gehe nach dem Tod weiter, schlug sie dieser Endlichkeit ein Schnippchen: Mit dem Eintritt des Todes ist das Leben demnach nicht zu Ende – es geht weiter. Und wie geht es weiter? Das bestimmt allein unser vorheriges sittliches Verhalten, unsere Art zu leben – davon war sie überzeugt.

Alles war in ihrem Leben letztendlich auf die Zukunft ausgerichtet – auf das Jenseits nach Eintritt des Todes. Mola hat keine materiellen Schätze angesammelt, aber war sich *eines* Schatzes bewusst, den wir alle besitzen: als Mensch geboren worden zu sein. Immer wieder sagte sie mir, dies sei ein unglaubliches Privileg. Denn nur als Mensch habe man die Chance, die Geheimnisse unseres Lebens kennenzulernen und den Zustand nach dem Tod günstig zu beeinflussen.

Eines ihrer täglichen Gebete lautete:

**Möge ich als Mensch wiedergeboren werden,
Möge ich meinen geistlichen Lehrer wiedertreffen,
Möge ich die geheimen Belehrungen erhalten. [...]**²²

In einem anderen Text, den Mola jeden Tag gelesen hat, steht:

Einen menschlichen Körper zu erhalten, ist wie die Ankunft auf einer Insel voller Juwelen. Ein so vielversprechendes Fundament zu erlangen, mit allen Freiheiten und Begabungen, und dies dann nur zu benutzen, um negative Taten anzuhäufen, wäre wie ein Kaufmann, der auf einer Insel voller kostbarer Juwelen landet und dann mit leeren Händen zurückkehrt.²³

Mola kam nach einer bewegten und langen Lebensreise wieder in ihrer Heimat an – erst nach ihrem Tod – als Asche – dieses Mal für immer. So, wie sie es



Tsa-tsa-Figürchen, hergestellt aus Ton und Molas Asche in Tibet (links oben)... und in Pharping, Nepal, sowie Totenzeremonie im selben Ort. (2022/23)
Tsa tsa-figurines made of clay and Mola's ashes in Tibet (top left) ... and in Pharping, Nepal, as well as a funeral ceremony in the same place (2022/23)

gewünscht hatte, und genau dort, auf der – so sagte sie – heiligen Erde von Tibet, nahe bei den heiligen Stätten Tibets, nahe bei den Göttern, die sie ein ganzes Leben lang begleitet haben.

In der Zwischenzeit, im Frühjahr 2023, brachten wir die zurückbehaltene Asche nach Pharping in Nepal. Dort wurde sie in einem Kloster mit Ton vermischt und zu Votivfiguren (*tsa tsa*) geformt. In einer dreitägigen Zeremonie segneten die Nonnen und Mönche des Klosters die Asche und die *tsa tsas* und vollzogen die notwendigen Rituale der Totenfeier, wobei ein Bildnis von Mola verbrannt wurde. Ihr Lebenszyklus fand dadurch ein endgültiges Ende.

To obtain a human body is like arriving at an island of jewels.
 To attain such a promising basis as this, complete with all the freedoms and endowments, and then use it only to amass negative deeds, would be like a merchant landing on an island of precious jewels and then returning empty-handed.²³

Mola, after an eventful and lengthy life journey, returned to her homeland after her death – as ashes – and this time, for ever. The way she had wished it, and in the very place she had wanted, on the holy soil of Tibet, close to the holy places of Tibet, near the gods to whom she had devoted her whole life.

In early 2023, we took her remaining ashes to Pharping in Nepal. In a monastery there, they were mixed with clay and shaped into votive figures (*tsa tsa*). In the course of a three-day ceremony, the nuns and monks in the monastery blessed her ashes and the *tsa tsas*, and performed the necessary funerary rites, which involved burning an image of Mola. Her life cycle thereby finally ended.

Some thoughts about the movie

Making a film of just over an hour's length about someone like Mola, who lived to be 100, and doing justice to her, is like trying to square the circle. There is scarcely any footage from the earlier period of Mola's life. Making a selection from the films that are available, has also been difficult. I think the film has pulled off a good balance between rituals, prayers and her relationship with her daughter, who she spent 65 years of her life with, her attitude to life and associated viewpoints, and Mola's incredible manual dexterity.

I am thinking of several scenes which I was very pleased with, but which did not make the cut for the film, for obvious reasons. How, right up into old age, Mola would fashion a little figure from dough for the Tibetan New Year, and install a butter lamp in front of it, and set this figure up in the street that runs past our house – and in my imagination, any car that drove over the burning butter lamp would shoot off into the sky. It was also lovely when Mola sat in the garden next to her daughter to help her fill a Tibetan bowl with the teeth of yaks, sheep and goats from Tibet, instead of the melted butter that is required by tradition. She did all this with stoical calm.

Mola and her daughter Sonam often worked together – in the garden, preparing festivals and rituals and cooking – in complete harmony and with mutual understanding. Such scenes are also largely missing.

Mola was not just the pious nun whose sole concern was her soul's wellbeing and praying for the wellbeing of all creation. She was also a person who could enjoy life, with games, with her favourite Irish Coffee, with swimming, telling jokes and much more. So, we filmed those kinds of scenes from her life, too. Most of that footage didn't make the cut, though.

When we were putting the film together, I realised how selective and subjective a documentary film is. Sonam compares the process to that of creating a painting. To start with, there's only a canvas and a load of paints. These colours can then be combined to present an endless variety. It's much the same with our film. The numerous sequences can be combined in very different ways, just like Sonam's colours, or they can simply be left out. This means that every documentary is not just a film on a specific theme, but a mirror of the persons, who have made it. The process of shaping and selecting was not always easy. There were long and animated discussions about the scene in which Sonam is cutting Mola's hair, and she asks why I am always filming her. From the Tibetan point of view, it's not a good thing if images of a person exist after death, as his or her consciousness would be unable to achieve peace.

Gedanken zum Film

Es gleicht dem Versuch der Quadratur eines Kreises, in einem Film, der etwas länger als eine Stunde dauert, einer Person wie Mola, die 100 Jahre alt geworden ist, gerecht zu werden. Wir haben erst spät begonnen, sie zu filmen. Von der Zeit davor gibt es kaum Filmmaterial. Aber selbst die Auswahl aus den vorliegenden Filmen, war eine schwierige. Ich denke, es ist eine gute Balance gefunden worden von Ritualen, Gebeten, der Beziehung zur Tochter, mit der sie 65 Jahre zusammengelebt hat, ihrer Lebenseinstellung und der damit verbundenen Sinngebung und Molas unglaublichen Handfertigkeiten.

Ich erinnere mich an mehrere Szenen, die mir sehr gefielen, die aber aus naheliegenden Gründen nicht ihren Weg in den Film fanden: Wie Mola mit großem Geschick bis ins hohe Alter hinein für das tibetische Neujahr aus Teig eine kleine Figur und vor ihr eine Butterlampe kreierte, wie sie diese Figur auf die Straßenkreuzung vor unserem Haus stellte – und ich in meiner Fantasie bereits ein Auto in die Luft fliegen sah, falls es über die brennende Butterlampe fahren würde. Schön war auch, als Mola im Garten neben ihrer Tochter sitzend half, einen tibetischen Kelch mit aus Tibet stammenden Zähnen von Yaks, Schafen und Ziegen zu füllen – statt wie es die Tradition verlangt mit flüssiger Butter. Sie tat dies alles in stoischer Ruhe.

Oft arbeiteten Mola und Tochter Sonam zusammen – im Garten, bei Vorbereitungen von Festen und Ritualen und beim Kochen – in völliger Harmonie und mit gegenseitigem Verständnis. Auch solche Szenen fehlen weitgehend im Film.

Mola war nicht nur die fromme Nonne, die sich lediglich um ihr Seelenwohl kümmerte und für das Wohl aller Lebewesen betete. Sie war genauso jemand, die das Leben genießen konnte – mit Spielen, mit ihrem geliebten Irish Coffee, mit Baden, Scherzen und vielem mehr. Auch solche Szenen aus ihrem Leben haben wir gefilmt. Diese aber haben es zum größten Teil nicht in den Film geschafft.

Erst als ich dessen Entstehung begleitete, ist mir bewusst geworden, wie selektiv und subjektiv ein Dokumentarfilm ist. Sonam vergleicht diesen Prozess gern mit dem Schaffensprozess eines Bildes: Zuerst gibt es nur eine Leinwand und viele Farben. Die Variationsmöglichkeiten, was aus den unzähligen Farben schließlich entsteht, sind unendlich. So ähnlich war es bei unserem Film: Die unzähligen Filmsequenzen können wie Farben ganz unterschiedlich angeordnet, vermischt, aber genauso weggelassen werden. So ist jeder Dokumentarfilm nicht nur ein Film über bestimmte Themen, sondern auch ein Spiegel derjenigen, die ihn erschaffen haben. Der Prozess des Formens, Austarierens war nicht immer leicht. So gab es Diskussionen über die Szene, in der Sonam Mola die Haare schneidet und sie fragt, weshalb ich sie immerzu



Sonam: „Wenn ich dich bitte, mich zu loben, hast du nichts zu sagen. All das Gute, das ich getan habe, erwähnst du nie.“ Mola: „Oh, wie schön du bist, mit deinen Runzeln; ... schließe deinen Mund.“ (Zitate aus dem Film)
 Sonam: ‘When I ask you to praise me you have nothing to say. Anything good I’ve done you never mention.’
 Mola: ‘Oh, how sweet you are, with wrinkles; ... close your mouth like that.’ (quote from the movie)

filme. Es sei aus tibetischer Sicht nicht gut, wenn nach dem Tod eines Menschen Bilder dieser Person existieren würden, da dadurch das Bewusstsein dieses Wesens nicht zu Ruhe kommen könne.

Wir fragten uns später: Müsste das Projekt unter diesen Umständen gänzlich eingestellt werden? Nein, denn wir wussten, dass Mola ihr Einverständnis zum Filmen gegeben hatte, doch hatte ich dies nie filmisch festgehalten. Ihr schelmisches Lachen am Ende ihrer Aussage, aber auch die Tatsache, dass sie danach immer wieder zugestimmt hat, dass wir Aufnahmen von ihr machen, ja dabei sogar kokettierte, all dies belegt, dass ihr Protest nicht ernst gemeint war. Sie erklärte sich ausdrücklich bereit, gefilmt zu werden, weil sie die Betrachterinnen und Betrachter auf das Schicksal Tibets aufmerksam machen wollte.

1 Tsering Woeser ist eine tibetisch-chinesische Schriftstellerin, Dichterin, regimekritische Essayistin und seit 2005 Bloggerin. Das Zitat stammt aus: Kamila Hladíková: „An Interview with Tsering Woeser“ (o.D.), in: Website ASYMPOTTE, URL: <https://www.asymptotejournal.com/interview/an-interview-with-tsering-woeser/> [06.03.2024], Übersetzung ins Deutsche vom Autor.
 2 Gemäß dem tibetischen Buddhismus existieren mehrere Paradiese, etwa dasjenige des Buddha Öpame (*Amitabha*), das des Bodhisattva Chenresi (*Avalokiteshvara*) sowie das des Heiligen Padmasambhava.
 3 In Tibet galt man als verheiratet, wenn man miteinander geschlafen und Kinder gezeugt hat. Eine Hochzeit zur Eheschließung wurde oft nicht eigens gefeiert.
 4 Näheres zur Geschichte Tibets im 20. und 21. Jahrhundert in dieser Publikation, S. 58.
 5 Zitat aus: Dodrupchen Jigme Trinle Özer (1745–1821): *Der vorzügliche Pfad zur Allwissenheit. Die vorbereitende Praxis der Herz-Essenz der großen Weite* (Longchen Nyingtik). Diesen Text las Mola jeden Tag.

Later on, we asked ourselves if, given these circumstances, we should shelve the whole project? No, because we knew that Mola had given her consent to the film, though I never actually filmed that moment. Her mischievous laugh at the end of the ‘haircut statement’, together with the fact that she repeatedly agreed to us filming her, even flirting with the camera, all prove that her protest was not meant to be taken seriously. She stated firmly that she was prepared to be filmed because she wanted to inform viewers about the destiny of Tibet.

1 Tsering Woeser is a Tibetan Chinese author, poet, and essayist who criticises the regime. Since 2005 she has kept a blog. This quotation is from: Kamila Hladíková: ‘In Interview with Tsering Woeser’ in website ASYMPOTTE, URL: https://www.asymptotejournal.com/interview/an-interview-with-tsering-woeser/ [06.03.2024]
 2 According to Tibetan Buddhism, there are several paradises, including that of the Buddha Opame (*Amitabha*), that of the Bodhisattva Chenresig (*Avalokitesvara*) and that of the saint Padmasambhava.
 3 In Tibet, a man and a woman who sleep together and raise children are considered married. They often don’t engage in a specific marriage ceremony.
 4 Further details about the history of Tibet in the 20th and 21st centuries on p. 58
 5 Quoted from: Dodrupchen Jigme Trinle Özer (1745–1821), *The Excellent Path to Omniscience, The Preliminary Practice of the Heart-Essence of the Vast Expanse* (Longchen Nyingtik) from the Great Perfection. Mola read this text every day.
 6 Friedrich Nietzsche, ‘Maxims and Arrows 12’, in *Twilight of the Idols, or How to Philosophise with the Hammer* (first publ. 1889), Project Gutenberg The Project Gutenberg eBook of The Twilight of the Idols, by Friedrich Nietzsche.
 7 George Steiner ‘Ten Possible Reasons for The Sadness of Thought’ *Salmagundi* No. 146/147 (SPRING-SUMMER 2005), pp 3-32
 8 George Steiner, p 31
 9 George Steiner, p 7



Mola: „Du (Martin) filmst mich immer, wenn Sonam meine Haare schneidet, und wenn ich hierhin oder dorthin gehe.“ Sonam: „Weshalb ist es nicht gut, dich (im Film) zu zeigen?“ Mola (lachend): „Wenn man stirbt, verirrt sich das Bewusstsein und kann nicht ruhen.“ (Zitate aus dem Film)
 Mola: ‘You always film me when Sonam cuts my hair, when I go here or there.’ Sonam: ‘Why is it not good to show you (in the movie)?’ Mola (laughing): ‘When one dies, one’s consciousness lingers and does not come to rest.’ (quote from the movie)

10 Thomas Nagel: *Mind and Cosmos: Why the Materialistic Neo-Darwinian Conception of Nature is Almost Certainly False*, Oxford 2012, p 42
 11 Thomas Nagel, p 128
 12 In the *loving-kindness meditation* or *Metta Meditation*, which has grown in popularity in the West, a similar approach is shown. According to some scientific enquiries, it has positive effects on the wellbeing of the person who practises it. However, more research is needed to reach a firm conclusion.
 13 The term *zhing khams* has many meanings. Fields, the abode of the Buddhas and Bodhisattvas, heavenly fields, pure land, holy sphere, spiritual sphere.
 14 Generally written this way: *Om mani padme hum*, but *om Mani Peme Hung* is the spoken form.
 15 Quoted from: *The Excellent Path to Omniscience* (see Note 5).
 16 *The Excellent Path to Omniscience. The Preliminary Practice of the Heart-Essence of the Vast Expanse* (Longchen Nyingtik from the *Great Perfection*, arranged by Dodrupchen Jikme Trinle Özer) (see Note 5).
 17 Quoted from: *The Excellent Path to Omniscience* (see Note 9).
 18 I am grateful to Daniel Scheidegger for providing this suitable text, translated from German to English
 19 Quoted from: *The Excellent Path to Omniscience*, (see Note 5)
 20 Susan Sontag: ‘The Double Standard of Aging’, *The Saturday Review of THE SOCIETY*, 23 September 1972.
 21 According to legend, the youthful 6th Dalai Lama fell in love with a girl. Because it was not seemly for him to have a lover, let alone marry her, the young woman was sent far way to Litang. This is thought to have inspired this poem by the 6th Dalai Lama.
 22 Mola in an interview
 23 Chökyi Drakpa: *A Torch for the Path to Omniscience, A Word-by-Word Commentary on the Text of the Longchen Nyingtik Preliminary Practices*

6 Friedrich Nietzsche: „Sprüche und Pfeile, 12“, in: ders.: *Götzen-Dämmerung oder Wie man mit dem Hammer philosophirt* (Erstausgabe 1889), hier Ausgabe Leipzig 1922, online unter: Projekt-Gutenberg-DE, URL: https://www.projekt-gutenberg.org/nietzsch/goetzend/chap002.html [07.03.2024].
 7 George Steiner: *Warum Denken traurig macht. Zehn (mögliche) Gründe*, Frankfurt am Main 2008 (Originalausgabe: *Dix raisons [possibles] à la tristesse de pensée*, Paris 2005).
 8 Ebd., S.101–104.
 9 Ebd., S. 21.
 10 Thomas Nagel: *Geist und Kosmos. Warum die materialistische neodarwinistische Konzeption der Natur so gut wie sicher falsch ist*, Frankfurt am Main 2013 (Originalausgabe: *Mind and Cosmos: Why the Materialistic Neo-Darwinian Conception of Nature is Almost Certainly False*, Oxford 2012), S. 65.
 11 Ebd., S.183
 12 In der *Meditation der liebenden Güte* (*loving-kindness-meditation* oder *Metta-Meditation*), die im Westen recht populär geworden ist, geht es um Ähnliches. Diese soll, so einige wissenschaftliche Untersuchungen, vielversprechende positive Auswirkungen auf das Wohlbefinden der praktizierenden Person haben. Für eindeutige Schlussfolgerungen scheint die Datenlage jedoch noch unzureichend zu sein.
 13 Der Begriff *zhing khams* hat mehrere Bedeutungen: Gefilde, wo die Buddhas und Bodhisattvas sind, himmlisches Gefilde, Buddhafeld, himmlisches Land, Paradies, heilige Sphäre, spirituelle Sphäre.
 14 Meistens folgendermaßen geschrieben: *Om mani padme hum*, aber *om Mani Peme Hung* ausgesprochen.
 15 Zitat aus: *Der vorzügliche Pfad zur Allwissenheit* (wie Anm. 5).
 16 Zitat aus: ebd.
 17 Ebd.
 18 Ich verdanke diese Informationen Daniel Scheidegger, der mir einen entsprechenden Text zur Verfügung gestellt hat.
 19 Zitat aus: *Der vorzügliche Pfad zur Allwissenheit* (wie Anm. 5).
 20 Susan Sontag: „The Double Standard of Aging“, in: *The Saturday Review of THE SOCIETY*, 23. September 1972.
 21 Die Legende besagt, der junge 6. Dalai Lama sei sehr in ein Mädchen verliebt gewesen. Weil es sich nicht schickte, dass er eine Geliebte hatte und diese gar zu heiraten gedachte, wurde die junge Frau ins weit entfernte Lhang verbannt. Aus diesem Anlass soll der 6. Dalai Lama das Gedicht geschrieben haben.
 22 Mola in einem Interview.
 23 Chökyi Drakpa: *Eine Lampe für den Pfad zur Allwissenheit. Ein Wort-für-Wort-Kommentar zum Text der Longchen Nyingtik. Vorbereitende Übungen*.

Tibet im 20. und 21. Jahrhundert

Zwischen der Geburt von Kunsang Wangmo alias Mola im Jahr 1915, ihrer Flucht aus Tibet nach Indien 1959/60 und in den Jahren danach kam es in Tibet zu dramatischen Umwälzungen.

Ausgangslage

1912 hatte der 13. Dalai Lama die Unabhängigkeit Tibets erklärt. Der zweithöchste inkarnierte Geistliche, der Panchen Lama, hatte sich jedoch auf die Seite Chinas geschlagen. Das führte zu Rivalitäten zwischen einflussreichen Klöstern, da einige von ihnen prochinesisch waren und sich gegen die Beschlüsse der tibetischen Regierung stellten.

Diese Situation versuchten plündernd umherziehende Bandenchefs im Osten Tibets auszunutzen, die die Bevölkerung an manchen Orten drangsalierten und sogar töteten. Sehr gefürchtet war der Warlord Ma Bufang, der sich mit der tibetischen Regierung angelegt hatte.

Chinesische Invasion

Im Oktober 1950 überquerten Zehntausende chinesischer Truppen den Yangtse-Fluss und drangen in Osttibet, im sogenannten Kham, ein. Nachdem die Chinesen diese Region nach heftigen Kämpfen unter ihre Kontrolle gebracht hatten, zogen sie westwärts gegen die Hauptstadt Lhasa. Anfangs verhielten sich die Chinesen freundlich, versprachen Wohlstand für alle, brachten Geschenke wie Stoffe, Silbermünzen, Süßigkeiten und Getreide. Sehr bald schon zeigten sie jedoch ihr wahres Gesicht, denn sie begannen, Klöster zu plündern und zu zerstören, verteilten Land um und entmachteten die lokalen Behörden.

Seit 1943 war Mao Zedong der faktische Machthaber in China, 1949 hatte er die Republik ausgerufen. Sein Anliegen war es, mit der tibetischen Regierung einen Vertrag zu schließen, um die Besetzung des Landes zu legitimieren. In dem sogenannten *17-Punkte-Abkommen* (1951), das er Tibet aufzwang, wurde umfassende Autonomie versprochen. Doch der Inhalt des Vertrages war weitgehend von China bestimmt worden und schon seine feierliche Besiegelung ließ keine Zweifel aufkommen, wer von nun an das Sagen hatte.

Die tibetische Delegation unterschrieb den Kontrakt nach langen und harten Diskussionen – nicht zuletzt weil sie damit weiteres Blutvergießen verhindern wollte. Später distanzierte sich die tibetische Regierung aber davon, weil alles unter Androhung von Waffengewalt und ohne Rücksprache der Verhandlungsdelegation mit der tibetischen Regierung zustande gekommen sei.

Festigung der chinesischen Macht

Angesichts der Instabilität im Land war der Dalai Lama nach Südtibet geflohen, doch er kehrte im August 1951 nach Lhasa zurück. Zuvor hatte bereits ein chinesischer General die Hauptstadt Tibets erreicht, dem in den folgenden Monaten Tausende chinesischer Soldaten folgten.

1952 organisierten die Chinesen in Lhasa ein Treffen zwischen dem Dalai Lama und dem damals noch als Rivale geltenden Panchen Lama. Sehr zum Missfallen der Chinesen kamen sich die beiden dabei aber näher und befreundeten sich.

Im Jahr 1954 brach der Dalai Lama zu einer Reise nach Peking auf, um dort zusammen mit dem Panchen Lama der ersten Nationalversammlung Chinas beizuwohnen. Der Dalai Lama war damals zunächst von Mao und der Ideologie des Marxismus beeindruckt. Er ahnte nicht, dass Mao ihn täuschte, obwohl dieser ihm bei einem Treffen zuvor bereits gesagt hatte, Religion sei in seinen Augen Gift.

Tibet in the 20th and 21st centuries

Between the birth of Kunsang Wangmo, alias Mola, in 1915 and her flight from Tibet to India in 1959/60, Tibet underwent a series of dramatic changes.

The Initial Situation

In 1912, the 13th Dalai Lama declared Tibet an independent state. However, the second highest incarnate lama, the Panchen Lama, had opted to side with China. This led to rivalry between important monasteries, since some of them were pro-China and aligned against the decisions of the Tibetan government.

The situation was exploited by roving gang leaders who were plundering Eastern Tibet, sometimes even murdering the population in many places, and forcing people to ally with them. The warlord Ma Bufang, who had fallen out with the Tibetan government, was greatly feared.

The Chinese Invasion

In October 1950, ten thousand Chinese troops crossed the Yangtze River and invaded East Tibet, known as Kham. The Chinese brought this region under control, after many violent battles, and then moved west against the capital Lhasa. To start with, the Chinese were friendly, promising prosperity for all, and bringing gifts such as cloth, silver coins, sweets, and corn. Soon enough, though, they showed their true faces and began to plunder and destroy the monasteries, redistributing the land and stripping the local officials of power.

Since 1943, Mao Zedong had been in charge in China and, in 1949, he proclaimed the Republic. His intention was to draw up an agreement with the Tibetan government to legitimise the occupation of their country. The Seventeen-Point Agreement (1951) that he forced on Tibet included the promise of comprehensive autonomy. However, the contents of the agreement were mainly specified by China and the solemn ratification ceremony left no one in doubt about who was now in control.

The Tibetan delegation signed the agreement after protracted and difficult discussions, not least because they hoped to prevent further bloodshed that way. Later, however, the Tibetan government denied any existence of the agreement, because it had all come about under the threat of armed violence, and without further consultation with the Tibetan Government.

Strengthening Chinese Power

The Dalai Lama had fled to South Tibet, on account of the instability in the country, but he returned to Lhasa in August 1951. Prior to that, a Chinese general had already reached the Tibetan capital, and he was followed by thousands of Chinese soldiers over the ensuing months.

In 1952, the Chinese in Lhasa organised a meeting between the Dalai Lama and the Panchen Lama, who was still thought to be the former's rival. Much to the annoyance of the Chinese, the two men drew closer and became friends.

1954 saw the Dalai Lama undertake a journey to Beijing, where, together with the Panchen Lama, he attended China's first national assembly. The Dalai Lama was initially impressed



Mao proklamiert die Volksrepublik China, 1. Oktober 1949.
The proclamation of the People's Republic of China by Mao Zedong, October 1, 1949



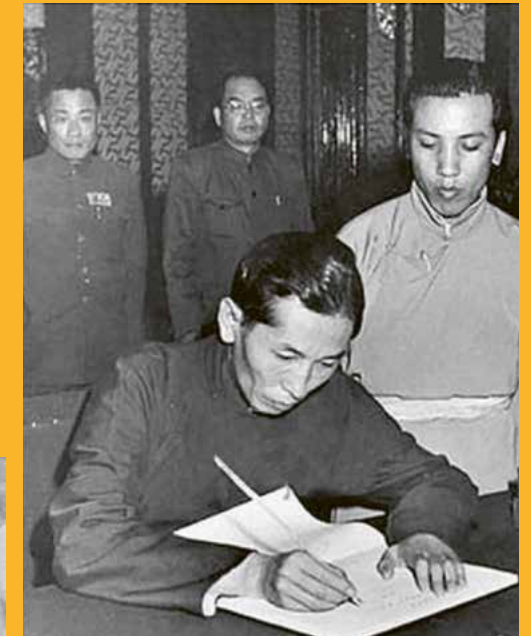
Der Dalai Lama und Panchen Lama kommen in Peking an, 1954.
The Dalai Lama and Panchen Lama arrive in Beijing, 1954.

by Mao and the Marxist ideology. He had no idea that Mao was deceiving him, despite the fact that the former had already told him, at an earlier meeting, that religion was poison.

It was only during his return to Lhasa in June 1955 that the Dalai Lama was made aware of the huge changes that his country had undergone. Farmers told him about failed attempts at sowing crops, about the collectivisation of the agricultural land, the destruction of the monasteries; about pillaging, forced labour and brutal treatment. People also told him about hunger and mass gatherings at which it was mandatory to denounce nobles and monks.

In April 1956, the Preparatory Committee for the Autonomous Region of Tibet was inaugurated with great pomp in Lhasa. During the accompanying ceremonies, General Chang Kuo-Hua declared that Tibet was a huge region with too small a population: the current population of two million must be increased to ten million. Furthermore, the economy and culture must be developed. The Tibetan people found his words deeply provocative and rejected them, especially in Eastern Tibet, where Chang Kuo-Hua's declarations gave rise to active resistance.

In November that year, the Dalai Lama travelled to India to take part in the celebrations to commemorate the historical Buddha Shakyamuni, the founder of Buddhism, who had lived in India 2500 years previously. At that event, the Dalai Lama met the Indian Premier, Jawaharlal Nehru, who gave him no grounds for hope that India would support him. For his part, Nehru was deeply impressed by the fact that, for the first time in history, China had established a state that contained a quarter of the world's population. Earlier, in 1954, he had drawn up his own



Unterzeichnung des 17-Punkte-Abkommens, 23. Mai 1951
Signing of the 17 Point Agreement, 23 May 1951



Mao empfängt den Dalai Lama, 1954.
Mao receives the Dalai Lama, 1954.

Von den zwischenzeitlichen enormen Umwälzungen in seinem Land erfuhr der Dalai Lama erst auf seinem Weg zurück nach Lhasa im Juni 1955, als ihm Bauern von misslungenen Saatversuchen, der Kollektivierung der Landwirtschaft, der Zerstörung von Klöstern, von Plünderungen, Zwangsarbeit und brutaler Behandlung erzählten. Die Leute berichteten ihm außerdem von Hunger und Massenveranstaltungen, in deren Rahmen Adlige und Mönche hatten denunziert werden müssen.

Im April 1956 wurde in Lhasa mit viel Pomp ein chinesisch kontrolliertes, so bezeichnetes *Vorbereitendes Komitee zur Errichtung der Autonomen Region Tibet* eingesetzt. Anlässlich der begleitenden Feierlichkeiten äußerte der General Chang Kuo-hua: „Tibet ist eine riesige Region, die aber zu wenig dicht besiedelt ist. Die gegenwärtige Bevölkerung von zwei Millionen muss auf mehr als zehn Millionen erhöht werden. Zudem



Der Dalai Lama 1956 zu Besuch in Indien anlässlich der Gedenkfeierlichkeiten zu Ehren von Buddha Shakyamuni
The Dalai Lama visits India in 1956, on the occasion of the commemorations in honour of Buddha Shakyamuni

müssen Wirtschaft und Kultur entwickelt werden.“ Diese Äußerungen wurden von der tibetischen Bevölkerung als provozierend wahrgenommen und stießen auf Ablehnung – vor allem in Osttibet führten sie zu aktivem Widerstand.

Im November desselben Jahres reiste der Dalai Lama nach Indien, um an den Gedenkfeierlichkeiten zu Ehren des historischen Buddha Shakyamuni, dem Gründer des Buddhismus, teilzunehmen, der 2.500 Jahre zuvor in Indien gelebt hatte. Der Dalai Lama traf dabei den indischen Premierminister Jawaharlal Nehru, doch machte dieser dem Dalai Lama keine Hoffnung auf Unterstützung. Nehru war selbst tief beeindruckt von der Tatsache, dass es mit China zum ersten Mal in der Geschichte einen Staat gab, in dem ein Viertel der Weltbevölkerung lebte. Er hatte zuvor, 1954, mit China einen eigenen Vertrag – *Die fünf Prinzipien der friedlichen Koexistenz* – abgeschlossen, in dem Indien explizit auf alle zuvor existierenden Rechte und Verträge mit Tibet verzichtete. Das Hauptziel des Abkommens war ein Nichtangriffspakt, die Anerkennung der Grenzen der beiden Supermächte und die Garantie, sich nicht in die Angelegenheiten des jeweils anderen Staats einzumischen. „Leben und leben lassen“ war das Motto Nehrus.

Flucht des Dalai Lama

Im März 1959 herrschten in Lhasa unglaubliche Spannungen. In Anbetracht dieser Lage wurde entschieden, der Dalai Lama solle sich frühzeitig seinen geistigen Examina in den drei Hauptklöstern und in Lhasa unterziehen. Kurz danach luden die Chinesen den Dalai Lama zu einer chinesischen Oper ein, die er unbegleitet und ohne seine bewaffneten Leibwächter hätte besuchen sollen. Als dies bekannt wurde, kam es zu antichinesischen Demonstrationen, eine Kopie des *17-Punkte-Abkommens* wurde öffentlich verbrannt und die Chinesen brachten daraufhin schweres Geschütz in Stellung. Schließlich gelang dem Dalai Lama und seinen Begleitern trotz Anwesenheit von Tausenden chinesischen Soldaten die Flucht. „Er war wie ein Vogel, der aus einem Käfig entkommt und in die Lüfte fliegt, seinen Häschern und Jägern entfliegend“, so der berühmte Widerstandskämpfer Gampo Tashi Andrutsang.

Unmittelbar nach diesen Ereignissen begannen die Chinesen am 20. März mit der Bombardierung des Sommer- und des Winterpalasts des Dalai Lama sowie weiterer Gebäude. Es gab zahlreiche Tote – man spricht von 15.000 –, doch der Dalai Lama war schon weit von Lhasa entfernt auf dem Weg nach Indien, wo er trotz der Proteste seitens China Exil erhielt. Ihm folgten etwa 100.000 seiner Landsleute, so auch Kunsang Wangmo und ihre kleine Familie.

Demokratisierung aus dem Exil

Als erste Amtshandlung nach seiner Flucht widerrief der Dalai Lama das *17-Punkte-Abkommen*. Die chinesischen Invasoren



Der Jokhang-Tempel in Lhasa wurde von den Roten Garden von Lhasa unter der Parole „Zerschlagt die vier Alten“ zerstört.
The Jokhang Temple in Lhasa was decimated under the slogan, ‘Smash the four Elders’ by the Red Guards of Lhasa.

agreement with China, The Five Principles of Peaceful Coexistence, in which India explicitly renounced all pre-existing treaties and agreements with Tibet. The main point of the agreement was to establish a mutual non-aggression pact, to recognise the borders of the two superpowers, and to guarantee not to interfere in the internal affairs of either state. Live and let live was Nehru’s motto.

The Flight of the Dalai Lama

In March 1959, the mood in Lhasa was incredibly tense. Given the situation, it was decided that the Dalai Lama should cut short his spiritual examinations in the three main monasteries and retire to Lhasa. Shortly after that, the Chinese invited the Dalai Lama to a Chinese opera, which he was required to attend unaccompanied, without his armed bodyguards. When this became known, anti-Chinese demonstrations broke out, and a copy of the Seventeen-Point Agreement was burnt in public: the Chinese responded by rolling out heavy security. In the end, despite the presence of thousands of Chinese soldiers, the Dalai Lama managed to escape. ‘He was like a bird that escapes from its cage and flies in the air, eluding its trappers and hunters,’ the celebrated resistance fighter Gampo Tashi Andrutsang wrote.

Directly after these events, on 20 March, the Chinese began to bomb the Summer and Winter Palaces, and many other buildings that belonged to the Dalai Lama. There were many victims – 15,000 have been quoted – but the Dalai Lama was already far from Lhasa, heading for India, where he remains in exile, in spite of protests by China. He was followed by about 100,000 of his countrymen, Kunsang Wangmo and her little family among them.

Introducing Democracy From Exile

As his first official act after his flight, the Dalai Lama revoked the Seventeen-Point Agreement. The Chinese invaders were no longer bound by any agreement: the ensuing revolts inside the country were brutally suppressed, resulting in thousands of victims. During the following years, the monasteries were systematically abolished, though this certainly was not simply a matter of blind destructive fury. Often, teams of informed specialists were sent to inspect the religious artefacts, with a



Sampho Tsewang Rigzin (62) und seine Frau an einer Denunzierungs-Versammlung, 1966
Sampho Tsewang Rigzin, 62 and his wife are led through a ‘struggle session’, 1966

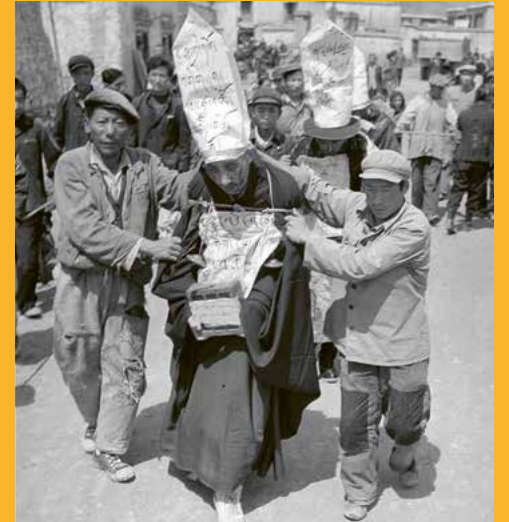
view to establishing their value on the markets for antiques, precious metals, and precious stones before they were melted down. Only about 30 of over 300 religious places survived relatively undamaged.

Once in exile, and shortly after his arrival, the Dalai Lama initiated a democratisation process. In 1960, the first Assembly of elected Tibetan people’s representatives met in exile, and a year later, the Dalai Lama laid out the principles for a constitution of the future Tibetan state. After a lengthy phase of minor adjustments, the current constitution was instituted in 1993. It includes a complete democratic structure with separation of powers and a system of checks and balances for the legislative, executive, and judicial organs. As a further step towards democratisation, the Tibetan voters, following the principle of one person one vote, voted in 2001 for the members of the Cabinet. This put an end to the tradition whereby the Dalai Lama had exercised both lay and spiritual powers in Tibet. In 2011, the Dalai Lama transferred the totality of his political powers to the elected leadership, leaving him with an exclusively religious role.

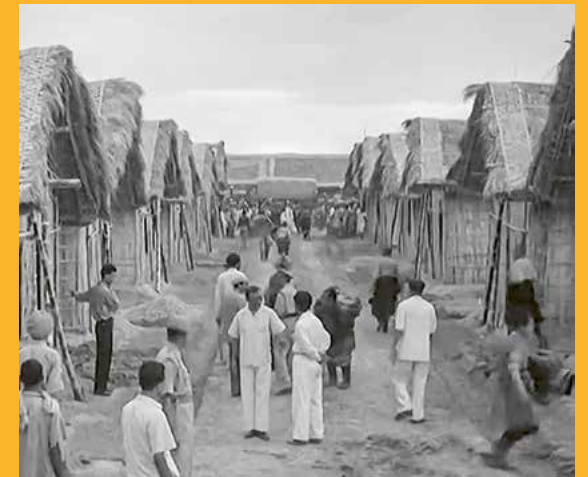
Developments Inside Occupied Tibet

Inside occupied Tibet, the very opposite development took place. To start with, after the Cultural Revolution had ended, the new Chinese government admitted to mistakes and initiated a brief phase of liberalisation, opened the region up to tourism, and invited the Dalai Lama to send delegations on fact-finding missions. They calculated that the Dalai Lama’s envoys would admire ‘the new Socialist world’ and ‘the liberation of the Tibetan people from slavery’, but this proved a total failure. In many places, the delegations were mobbed by hundreds of people complaining about their bitter sufferings during the last two decades.

In 1987, the Dalai Lama promulgated his Five-Point Peace Plan, in which he presented his vision for a de-militarised Tibet as a Zone of Peace, as a region that respects human rights and the conservation of nature. That same year, he spoke in his Strasbourg Address about his proposal whereby, in return for genuine autonomy, he would renounce his claim to Tibetan independence. The cautious opening up of Tibet, along with all



Ribur Ngawang Gyatso Rinpoche wird von zwei kommunistischen Funktionären durch Lhasas Straßen geführt, 1966.
Ribur Ngawang Gyatso Rinpoche is led through the streets by two impassioned communist cadres, 1966.



Flüchtlingslager „Misamari“, Indien, 1960
‘Misamari’ refugee camp, India, 1960

sahen sich ihrerseits nun an keine Abmachung mehr gebunden. Der Aufstand im Land wurde blutig niedergeschlagen und forderte Tausende Opfer. In den folgenden Jahren wurden die Klöster systematisch ausgelöscht, wobei keineswegs nur blinde Zerstörungswut am Werk war. Oft untersuchten Teams ausgewiesener Fachleute vorhandene religiöse Artefakte auf ihren Wert auf dem Antiquitäten-, Edelmetall- oder Edelsteinmarkt, bevor sie eingeschmolzen wurden. Nur etwa 30 von mehr als 3.000 religiösen Stätten blieben einigermaßen unversehrt.

Im Exil initiierte der Dalai Lama kurz nach seiner Ankunft einen Demokratisierungsprozess. 1960 trat ebenfalls im Exil die erste gewählte Versammlung tibetischer Volksabgeordneter ihr Amt an, ein Jahr darauf legte der Dalai Lama die Grundsätze einer Verfassung des künftigen Tibets fest. Nach einer langen Phase mit kleinen Änderungsschritten wurde 1993 die jetzige Verfassung in Kraft gesetzt. Sie enthält einen vollständigen demokratischen Aufbau mit Gewaltentrennung und ein Kontrollsystem der legislativen, exekutiven und halbrichterlichen Organe. In einem weiteren Schritt in Richtung Demokratisierung wählten die tibetischen Wahlberechtigten im September 2001 in direkter Wahl nach dem Grundsatz „eine Person – eine Stimme“ den Vorsitzenden des Kabinetts. Damit endete die Tradition, nach der der Dalai Lama sowohl die weltliche als auch die geistliche Macht in Tibet ausübte. 2011 übertrug der Dalai Lama

seine politische Macht vollständig an die gewählte Führung und erfüllt seitdem ausschließlich eine religiöse Rolle.

Entwicklung im besetzten Tibet

Das besetzte Tibet entwickelte sich genau gegensätzlich: Erst nach dem Ende der Kulturrevolution gab die neue chinesische Führung in einer kurzen Phase der Liberalisierungen Fehler in Tibet zu, öffnete die Region für den Tourismus und lud Delegationen des Dalai Lama zu Erkundungsmissionen ein. Das Kalkül, die Gesandten des Dalai Lama würden die „neue sozialistische Welt“ und die „von der Sklaverei befreiten“ Tibeterinnen und Tibeter bewundern, scheiterte kläglich. Die Delegationen wurden an vielen Orten von Hunderten Menschen belagert, die ihnen ihr in zwei Jahrzehnten erlittenes bitteres Leid klagten.

Der Dalai Lama verkündete 1987 seinen *Fünf-Punkte-Friedensplan*, in dem er die Vision eines entmilitarisierten Tibets als „Zone des Friedens“, als Region der Achtung der Menschenrechte und der Bewahrung der Natur vorstellte. Im gleichen Jahr unterbreitete er in seiner *Straßburger Rede* den Vorschlag, im Gegenzug für eine „genuine Autonomie“ auf den Anspruch der Unabhängigkeit Tibets zu verzichten. Ermutigt durch die behutsame Öffnung Tibets und die internationale Aufmerksamkeit kam es vor allem in Lhasa immer wieder zu Protestaktionen, die blutig niedergeschlagen wurden und Hunderte Todesopfer forderten. Schließlich eskalierten die Proteste in dem Maße, dass im März 1989 nach schweren Unruhen zum Jahrestag des Volksaufstandes von 1959 der Ausnahmezustand über Lhasa verhängt wurde.

Die chinesische Regierung änderte daraufhin ihre Strategie und setzte, anstatt offene Gewalt unter den Augen der Weltöffentlichkeit anzuwenden, auf „wirtschaftliche Entwicklung“. Parallel dazu wurden zwischen 2002 und 2011 Delegationen von Sondergesandten des Dalai Lama eingeladen, um Wege zur Lösung des Tibet-Konflikts zu finden. Aufgrund ihrer Erfolglosigkeit traten beide Sondergesandten jedoch 2012 zurück. Es entstand der Eindruck, dass seitens Chinas nie ein ernsthaftes Interesse an Verhandlungen vorhanden gewesen war.

Spätestens ab der Jahrtausendwende häuften sich Berichte, dass in- und ausländische Konzerne von China zur Ausbeutung der Bodenschätze nach Tibet eingeladen wurden: Seit 1999 wurden große Staudammprojekte geplant und umgesetzt, die zu erzwungenen Umsiedlungen führten und buddhistische Bauten überfluteten. Im Jahr 2006 wurde die Eisenbahnlinie von Golmud nach Lhasa eröffnet, die den Zustrom chinesischer Siedlerinnen und Siedler markant steigerte.

Die systematische Unterdrückung hält an

Die erlebte wirtschaftliche Marginalisierung zusammen mit politischer Repression und Erfolglosigkeit friedlicher Protestaktionen löste in Lhasa im März 2008 schließlich einen Aufstand aus – ausgerechnet im Jahr der Olympischen Sommerspiele in Peking. Die Unruhen griffen auch auf weitere Regionen Tibets über. In Lhasa und anderen Städten schossen Sicherheitskräfte auf Protestierende, zahlreiche Menschen kamen ums Leben.

Das leitete die dritte Phase der Unterdrückung ein: Seit 2008 und noch verstärkt sowie perfektioniert nach dem Amtsantritt des chinesischen Präsidenten Xi Jinping im Jahr 2012 wird Tibet in allen Regionen, nicht nur in der sogenannten *Autonomen Region* (TAR), einem lückenlosen und subtilen Überwachungssystem unterworfen. Verbunden damit sind zahlreiche Maßnahmen zur Unterdrückung der Religion und zur Verdrängung der tibetischen Sprache und Kultur.

Zwischen 2009 und 2022 ereignete sich eine Welle von Selbstverbrennungen als ultimative Form des Protests in einer als aussichtslos empfundenen Situation. Insgesamt 160 Selbstverbrennungen wurden bekannt, 127 Personen sind an den Folgen verstorben.

Seit 2006 verfolgt ein Regierungsprogramm das Sesshaftmachen aller Nomadinnen und Nomaden unter dem Schutz-

the international interest, encouraged the people to protest more and more frequently, especially in Lhasa. These protests were suppressed brutally, resulting in hundreds of victims. Finally, the protests escalated to such a degree that, on the anniversary of the 1959 revolt, after serious disturbance, a state of emergency was declared in Lhasa in March 1989.

Following this, the Chinese government changed its approach and, instead of applying force openly, in the full glare of international publicity, it opted for economic development. Parallel to this, between 2002 and 2011, delegations of special envoys from the Dalai Lama were invited to find a way to resolve the Tibet conflict. However, both special envoys withdrew in 2012, due to lack of success. The impression was that China had never been seriously interested in the negotiations.

By the turn of the century, a growing number of reports were coming in about internal and foreign companies being invited by China to exploit the natural resources of Tibet. Since 1999, huge reservoir projects have been planned and implemented, leading to enforced relocations and the flooding of Buddhist structures. In 2006, the trainline from Golmud to Lhasa was opened, and the numbers of incoming Chinese settlers rose alarmingly.

Systematic Suppression Deepens

In March 2008, the impact of economic marginalisation, along with political repression and the failure of peaceful protest actions, finally erupted in a revolt in Lhasa, specifically in the year of the Olympic summer games in Beijing. The unrest spread to other regions of Tibet. In Lhasa and other cities, the security forces fired on the protesters and many people lost their lives.

This ushered in the third phase of suppression. Since 2008, and more intensively and effectively since President Xi Jinping came to office in 2012, all the regions of Tibet, not just the autonomous regions (TAR), have been subjected to a seamless and subtle system of surveillance. This involves numerous measures for suppressing religion and abolishing the Tibetan language and culture.

Between 2009 and 2022, a wave of self-immolations, the ultimate form of protest in a hopeless situation, was triggered. Altogether, 160 people are known to have set themselves alight, of whom 127 have died from their burns.

Since 2006, the government has been running a forcible settlement programme for all nomads, under the pretext of poverty eradication and environmental conservation. The nomads were moved to normal residential blocks, often far from any infrastructure, which has resulted in uprootedness, poverty, loss of prospects and alcoholism. Their herds were collectivised, and the grazing lands fenced in.

In 2010, the Chinese government launched a programme of village-based teams of cadres. Tens of thousands of party members (cadres) and government officials were sent to even the tiniest Tibetan villages, to root out the slightest sign of dissent or criticism and thereby prevent another uprising.

In the monasteries, management teams were set up, controlled by the state and party. Many monasteries have had CCTV installed. Images of divinities have been replaced by portraits of Chinese state and party leaders. At the start of 2016, an online databank was introduced. Only those whose names were included in the list of about 900 names, and had been assigned a license number, could be recognised as a ‘living Buddha’ by the state. The Dalai Lama was not on the list.

China is now using the most up-to-date technology to achieve total surveillance. For instance, in 2015, a project was launched by the Department of Security to develop a system that could identify videoed faces and link them reliably and swiftly with photos on the citizens’ ID cards.

In 2020, a programme was announced, which officially was supposed to eradicate poverty in Tibet. It involves a grandiose, systematic, and centrally controlled training programme for

superfluous agricultural workers, with a view to transferring them to other parts of Tibet or China. Herdsmen and agricultural workers are retrained to make them available for work in factories, on construction sites, or in food processing. According to the official announcements, this training is supposed to strengthen their low work ethic, to prevent backward thinking, and to reduce the negative influence of religion, thereby ‘eliminating lazy individuals’.

In all the regions of Tibet, officials are systematically gathering DNA probes. There is no indication that the affected persons have been told what these probes will be used for or that they have any real option to refuse. The official explanation for this database is that it will help solve crimes, locate missing persons, and ‘promote social stability’.

A great many children have been forcibly sent to a widely dispersed boarding school system. They are thereby separated from their families and are taught primarily in Chinese, which often leads to psychological problems. These schoolchildren are in danger of losing their mother tongue and their ties to their cultural identity. The teaching is mostly in Chinese; they are living away from their families and communities, and are no longer in a position to practise their religion. They no longer have any access to Tibetan culture and religion and are subjected to a deeply political programme that is intended to make them identify as Chinese.

This account was written by Martin Brauen and Uwe Meya, with helpful comments by Wangpo Tethong.

mantel der „Armutsbekämpfung“ und des „Umweltschutzes“. Als tatsächliche Ziele stecken indes die soziale Kontrolle und Ausbeutung von Bodenschätzen dahinter. Die Umsiedlungen erfolgen in normierte Wohnsiedlungen, oft weit entfernt von jeder Infrastruktur mit den Folgen von Entwurzelung, Armut, Perspektivlosigkeit und Alkoholismus. Die Viehherden werden kollektiviert, Weideland wird eingezäunt.

Im Jahr 2010 lancierte die chinesische Regierung ein Programm „im Dorf basierter Kader-Teams“. Zehntausende von Parteikadern und Regierungsbeamten wurden daraufhin selbst in die kleinsten tibetischen Landgemeinden entsandt, damit sie dort das geringste Zeichen von Dissens oder Kritik im Keim ersticken und einem Aufstand vorbeugen können.

In den Klöstern wurden von Staat und Partei kontrollierte „Management-Teams“ eingesetzt. Viele Klöster sind inzwischen mit Videoüberwachung ausgestattet. Bilder von Gottheiten müssen durch Porträts von chinesischen Staats- und Parteiführern ersetzt werden. Anfang 2016 wurde eine Online-datenbank zugänglich gemacht. Nur wer in diesem etwa 900 Namen umfassenden Verzeichnis aufgeführt und mit einer „Lizenznummer“ versehen ist, gilt als staatlich anerkannter „lebender Buddha“. Der Dalai Lama fehlt darin.

China nutzt verstärkt modernste Technologien, um die totale Überwachung zu perfektionieren. Unter Leitung des Sicherheitsministeriums wurde 2015 beispielsweise ein Projekt mit dem Ziel begonnen, ein System zu entwickeln, das mithilfe von Videoüberwachung Gesichter innerhalb kürzester Zeit und mit größter Treffsicherheit den Fotos auf den Identitätskarten der Bürgerinnen und Bürger zuordnen kann.

Im Jahr 2020 wurde ein Programm bekannt, das nach offiziellen Angaben der „Armutsbekämpfung“ in Tibet dient. Es beinhaltet ein groß angelegtes, systematisches und zentral überwachtes Training von „überflüssigen Landarbeitern“ mit anschließendem Transfer in andere Regionen Tibets oder chinesische Provinzen. Hirten und Landarbeiter werden dabei umgeschult, um etwa für die Arbeit in Fabriken, auf dem Bau oder in der Gastronomie zur Verfügung zu stehen. Ziel dieser Trainings sei nach offiziellen Angaben, die „niedrige Arbeitsmoral“ zu stärken, „rückwärtsgewandtes Denken“ zu verhindern und den „negativen Einfluss der Religion“ zu schwächen, um so „faule Personen zu eliminieren“.

In allen Regionen Tibets sammeln die Behörden systematisch DNA-Proben. Es gibt keine Hinweise, dass die Betroffenen über deren Verwendung aufgeklärt werden oder eine reale Möglichkeit hätten, die Probeentnahme abzulehnen. Offiziell wird die Sammlung damit erklärt, dass Verbrechen aufgeklärt, vermisste Personen gefunden werden und die „soziale Stabilität“ gestärkt werden sollen.

Zahlreiche Kinder werden in ein weit verzweigtes Internatssystem gezwungen, indem sie von ihren Familien getrennt, vorwiegend in chinesischer Sprache unterrichtet werden und deswegen oft unter psychischen Problemen leiden. Die Schülerinnen und Schüler laufen Gefahr, ihre Muttersprache und die Verbindung zu ihrer kulturellen Identität zu verlieren. Der Unterricht findet hauptsächlich auf Chinesisch statt, sie leben getrennt von ihren Familien und Gemeinschaften und sind daher nicht in der Lage, ihre Religion auszuüben. Sie haben keinen Zugang mehr zur tibetischen Kultur und Tradition und sind einem stark politisierten Lehrplan unterworfen, der sie dazu bringen soll, sich als Chinesinnen und Chinesen zu identifizieren.

Dieser Text wurde zusammengestellt von Martin Brauen und Uwe Meya und teilweise kritisch von Wangpo Tethong durchgelesen.

IMPRESSUM / IMPRINT

© Martin und / and Yangzom Brauen

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung und Wiedergabe auf jegliche Weise (grafisch, elektronisch und fotomechanisch sowie der Gebrauch von Systemen zur Datenrückgewinnung) – auch in Auszügen – nur mit schriftlicher Genehmigung der Copyright-Inhaberinnen und -Inhaber. All rights reserved. No part of this work may be reproduced or used in any form or by any means (graphic, electronic or mechanical, including photocopying or information storage and retrieval systems) without written permission from the copyright holders.

HERAUSGEBER / PUBLISHER

YangZoom Films Inc. und / and Sonam's Tsampa GmbH

AUTORINNEN UND AUTOREN / AUTHORS

Yangzom Brauen und / and Martin Brauen

LEKTORAT / PROOFREADING

Deutsch / German: Katrin Günther

Englisch / English: Alexandra Cox

ÜBERSETZUNG INS ENGLISCHE / TRANSLATIONS

Sarah Tolley und / and Alexandra Cox

GRAFISCHE GESTALTUNG / GRAPHIC DESIGN

Silke Nalbach

OFFSET REPRODUKTION / OFFSET REPRODUCTIONS

Schwabenrepro

DRUCK UND BINDUNG / PRINTED AND BOUND BY

Schleunungsdruck

ISBN 978-3-033-10780-9

Printed in Germany

FOTONACHWEIS / PHOTO CREDITS

Tashi Brauen Titelbild / cover picture, (10, 20/21 unten / bottom, 26/27, 38/39, 48/49, 64)

Martin Brauen (14 unten / bottom, 15, 18/19, 20/21 oben / top, 28/29, 30, 36, 42/43, 46/47, 50, 52, 54 rechts oben, Mitte und unten / top right, centre and bottom, 56/57)

Archiv des Autors / Archive of author (14 oben / top, 22, 53, 58–61, unten / bottom)

Stephan Schmidlin (24)

Werner Saameli (17 rechts oben / top right)

Manuel Bauer (34 oben / top)

Tsering Dorje, courtesy Tsering Woeser (61 zwei Fotos oben / two photos on top)

Für die Übersetzung einiger tibetischer Texte, die Mola jeden Tag rezitierte, danken wir Daniel Scheidegger, Enrico Kosmus und Pema Wangyal.

We would like to thank Daniel Scheidegger, Enrico Kosmus and Pema Wangyal for translating some of the Tibetan texts that Mola recited every day.

Für eine vertiefende Lektüre über Mola, Sonam und Yangzom verweisen wir auf das Buch: *Eisenvogel – Drei Frauen aus Tibet*, Heyne Verlag (2009). For more in-depth reading about Mola, Sonam and Yangzom, please refer to the book: *Across Many Mountains – A Tibetan Family's Epic Journey from Oppression to Freedom*, St. Martin's Press (2011).

www.acrossmanymountains.com

www.tsampa.ch

www.sonambrauen.net

tashibrauen.com

MOLA

A Tibetan Tale of Love and Loss

Eine tibetische Geschichte von Liebe und Verlust

YangZoom Films presents in association with Bunkerville and Union in co-production with RSI Radiotelevisione Svizzera

A FILM DIRECTED AND WRITTEN BY

Yangzom Brauen and Martin Brauen

EXECUTIVE PRODUCERS

Sonam Brauen, Martin Brauen, Yangzom Brauen, James Haygood, Daniel Stanca-Di Marco, Michael Raimondi

CO-EXECUTIVE PRODUCER

Katherine LeBlond

CO-PRODUCERS

Kevin Merz, Samir Samperisi, Silvana Bezzola Rigolini, Michael Beltrami

CAMERA

Martin Brauen, Yangzom Brauen

EDITOR

Samir Samperisi

SUPERVISING EDITOR

James Haygood

ORIGINAL SCORE

Patrick Kirst

ASSOCIATE PRODUCER

Bianca-Luce Birocchi

SOUND DESIGN & MIX

Peter von Siebenthal, Arlind Sermaxhaj, Eliot Martig

ADDITIONAL PHOTOGRAPHY

Kevin Merz, Tenzin Dakpa, Karim Fawaz, Manuel Bauer, David Röthlisberger

CONSULTING EDITOR

Zach Kashkett

ADDITIONAL EDITING

Emily Stubb, Nadine Müller, Rodrigo Brazão, ACE

ARCHIVAL PRODUCER

Katrin Osmialowski

STORY CONSULTANTS

Erika Tasini, Aymeric Nager, Jarreth Merz

TIBETAN MUSIC COMPOSED AND PERFORMED BY

Techung

POST PRODUCTION SERVICES SWITZERLAND

Cinegrell Post Production GmbH – Timo Inderfurth, Roger Limacher, Daniela Apitius

POST PRODUCTION SERVICES PROVIDED BY

Union Editorial – Minna de Los Santos, Wendy Weitz, Logan Aries, Maury Rosenfeld, Mannix Rickenbacher, Morten Forland, Matt Kirk, Oscar Cranz, Ahanah Chapman, Max Garcia

MIT UNTERSTÜTZUNG VON / WITH THE SUPPORT OF

Schweizerische Eidgenossenschaft, Bundesamt für Kultur /

Swiss Confederation, Federal Office of Culture

RSI Radio Televisione Svizzera

Heinrich and Carina Harrer Charitable Foundation

Giuseppe Kaiser Foundation

Globetrotter Walter Kamm

Nadine Freysz

Ernst Göhner Foundation

René Bodmer

Magdalena and Richard Ernst

Foundation for the Preservation of the Culture of Tibet
and for the Promotion of Intercultural Exchange

Stiftung Gartenflügel

Burgergemeinde Bern

Markus Berni

Gesellschaft Schweizerisch-Tibetische Freundschaft /

Swiss Tibetan Friendship Association

Sonam's Tsampa GmbH/Ltd.

Toni Hagen Foundation

Tibet Museum Gruyeres

Richard Dähler

Melanie Winiger