

Die Taubenschule des Erwachens. © Sylvia Wetzel. Januar 2019

### Individualisierung, Kultur und Erwachen

Taubenschule ist meine Metapher für ein – in Buddhismus und Wissenschaft verwendetes – so genanntes gültiges Konzept, eine pragmatische menschliche Haltung, solange bei einer vorläufigen Erklärung zu bleiben, wie sie funktioniert – und im besten Fall wir auch wissen, dass es ein Konzept ist. Dass das Vertreter\*innen beider Ansätze meist vergessen, ist menschlich, hat aber Folgen. Erwachen ist ein Weg der Individuation. Nur Individuen können erwachen. Kollektiv strukturierte und eingebettete Menschen fühlen sich hoffentlich geborgen in ihren gemeinsamen religiösen und kulturellen Erzählungen, schätzen Kosmos und Leben und fördern das Wohl von sich und anderen. Das Stammesprinzip begrenzt die Freundlichkeit gegenüber anderen in Notzeiten auf die eigene Sippe. Der Weg des Erwachens wird notwendig, wenn in Umbruchzeiten die kollektiven Erzählungen für viele Menschen nicht mehr stimmig sind. Das erste Jahrtausend v.u.Z. – als Buddha, Konfuzius, die griechischen Philosophen und die jüdischen Propheten im babylonischen Exil lebten – war eine solche Umbruchzeit. Große Menschen und ihre Nachfolger\*innen schenken uns immer wieder tiefe Einsichten und zeigen Möglichkeiten und Wege auf, wie man in Krisenzeiten nicht verzweifelt, sondern Liebe und Mitgefühl für sich und alle Wesen entwickeln kann. Auch in unserer heutigen Umbruchzeit, die vielleicht eine Art zweiter Achsenzeit ist.

### Leben ohne – und mit Sehnsucht nach Erwachen

Viele Menschen haben weder Sehnsucht nach noch Interesse an einem spirituellen Weg. Sie sind zufrieden mit den Angeboten ihrer Kultur und Religion. Erst wenn wir Zweifel und tiefe Unzufriedenheit spüren, und die Ursachen nicht primär im Außen verorten, suchen wir einen religiösen oder spirituellen Weg. Der Übergang von relativer Zufriedenheit zur Suche bedeutet je nachdem das Ende von Vormoderne, der Moderne oder der Postmoderne und zeigt sich meist als Lebenskrise. Denn Erwachsenwerden ist nicht leicht.

Die erste Fassung der Taubenschule hatte sieben Schritte. Mit der Dunklen Nacht sind es acht und mit den Vier Zen-Gelübden zwölf. Ich sehe das als drei sich ergänzende Zugänge zu einem Leben zum Wohle aller. Denn der buddhistische Weg ist weder linear noch eine Leiter, sondern eine lebenslange Übung mit unterschiedlichen Schwerpunkten, je nach Kontext, Zeitgeist, Lebensphase usw. In Anlehnung an die vier Aufgaben fragen wir uns immer wieder: Worunter *leide* ich? Was halte ich für die *Ursachen*? Kann ich sie beeinflussen? Gibt es einen für mich gangbaren Weg? Wie erlebe ich das, wie geht es meinen Mitmenschen und wie gehen wir damit um? Können wir einander unterstützen und ermutigen?

Drei Zugänge zu den Vier Edlen Wahrheiten als Aufgaben.

### 1. Zugang: Erwachsenwerden. Via negativa. Diskurs der Veränderung.

Bemühen. Wege. Struktur. Verantwortung übernehmen.

1. *Leiden*: Zweifel. Angst: Woran leide ich? Natürliches & zusätzliches Leiden.
2. *Ursachen*: Sehnsucht nach Freiheit: Wer oder was ist schuld und was suche ich?
3. *Freiheit* schmecken: Kenne ich das und wie gehe ich damit um?
4. *Weg*: Herz & Geist erziehen. Achtfacher Pfad: Kleshas erkennen und lockern. Sicht. Ethik. Üben: Was übe ich? Wie merke ich, was funktioniert? Reinigen und Ansammeln von Verdiensten und Weisheit.

### 2. Zugang: Buddha-Natur. Via positiva. Diskurs der Unmittelbarkeit.

Es ist alles schon da. Weisheit zulassen. Darin ruhen. Es gibt nichts zu tun.

1. *Leiden*: Dunkle Nacht von Seele & Geist: Entsagung und Schock der Leerheit.
2. *Ursachen*: Nichtwissen um Buddha-Natur und dualistische Sicht. Schleier der kognitiven Verdunkelung, jneyavarana.
3. *Freiheit* schmecken: Ahnung von Nicht-Dualität & Buddha-Natur.
4. *Weg*: Herz & Geist erziehen: via positiva. Dzogchen. Reine Sicht entdecken & erinnern. Darin ruhen. Daraus handeln.

### 3. Zugang: Der Bodhisattva-Weg. Via integrativa. Je nachdem.

Die Vier Bodhisattva-Gelübde als Mahayana-Version der Vier Aufgaben.

Ein Weg jenseits aller Diskurse. Wir tun unser Bestes. Je nachdem.

1. *Leiden*: Der Wesen sind unendlich viele. Ich gelobe sie alle zu retten.
2. *Ursachen*: Die Leidenschaften... sie alle zu überwinden.
3. *Freiheit*: Der Tore der Wahrheit ... sie alle zu durchschreiten.
4. *Weg*: Der Weg der Buddhas... bis zum Ende zu gehen.

### Jahreskurs 2019. Termine in Berlin. Lotosvihara.

Jeweils Fr 19h, Sa 11-17h. 17h Tara-Puja.

29.-31.3. Jahreskurs 1/3. Via negativa. Diskurs der Veränderung.

Reinigen und Ansammeln. Bemühen. Wege. Verantwortung-

21.-22.6. Jahreskurs 2/3. Via positiva. Diskurs der Unmittelbarkeit.

Vertrauen in Buddha-Natur. Zugänge.

13.-15.12. Jahreskurs 3/3. Via integrative. Je nachdem. Bodhisattva-Weg.

**Und:** 22.5. Urania 19h30. Buddh. & Christentum. [www.urania-berlin.de](http://www.urania-berlin.de)

14.10. 18h. Lazarus- Hospiz. Meditation in der Sterbebegleitung.

## 1. Zugang: Erwachsenwerden. Via negativa. Veränderung.

Wir leiden und sehnen uns nach dem Ende des Leidens und suchen und gehen einen Weg. Mit Zielen, Methoden und Bemühen. Mit Erwartungen und Ängsten. Wir übernehmen Verantwortung für unser Leben & die Folgen unseres Handelns.

### 1. **Leiden:** Zweifel. Angst. Mangel. Unsicherheit: Woran leide ich? Die anderen?

*Aufgabe:* Natürliches & zusätzliches Leiden *spüren* und *verstehen*.

### 2. **Ursachen:** Wer oder was ist schuld? Was suche ich? Was verhindert Freiheit?

Die Welt, die anderen oder ich? Wirtschaft, Gesellschaft, Eltern, Gene? Können Wege mit Feindbildern Leiden verringern? Worauf warte ich?

*Aufgabe:* Kleshas in uns selbst bemerken, *verstehen* und *nicht mehr festhalten*.

### 3. **Freiheit** schmecken: Frei wovon und wofür? Wie gehe ich mit Freiheit um?

*Aufgabe:* Reaktive Emotionen & Kleshas loslassen & das *genießen*.

Nyams: Licht, Seligkeit, Nicht-Denken. Frieden. Verbundenheit. Ja zum Leben...

### 4. **Weg:** Herz & Geist erziehen, via negativa: Kleshas erkennen und lockern.

Sicht: Dekonstruktion. Ethik: Nicht verletzen. Üben: Ausrichten auf Heilsames.

*Aufgabe:* *Reinigen* der Kleshas und *Ansammeln* von Verdiensten und Weisheit.

*Frage:* Was übe ich? Was funktioniert und wie bemerke ich das?

## 2. Zugang: Buddha-Natur. Via positiva. Unmittelbarkeit.

Immer wieder erleben wir die Grenzen von Bemühen und ahnen die Wahrheit der Drei Daseinsmerkmale: Leiden kommt vor, alles verändert sich und wir haben keine Kontrolle über die äußere & innere Welt. Einsichten können und brauchen wir nicht zu erzwingen, denn Buddha-Natur ist schon da. Aber bemerken!

### 1. **Leiden:** Dunkle Nacht von Seele & Geist. Entsagung & Schock der Leerheit.

*Entsagung:* Zustände sind weder das Problem noch die Lösung. Klären der Prioritäten. Verzicht auf Unwesentliches, mehr Zeit für das Wesentliche.

Im Schock der *Leerheit* begreifen wir, dass keine Lehre und kein Weg völlige Sicherheit bieten. Wir leiden unter Ängsten, Zweifel, Ungewissheit, Einsamkeit.

Wir ahnen: Wir müssen den für uns passenden Weg, mit und ohne Tradition, *selber* finden und gehen. Das ist möglich mit Begleitung und Austausch.

### 2. **Ursachen:** Tiefste Ursache für Leiden ist die dualistische Sicht, entstanden aus Nichtwissen über Buddha-Natur. Das ist die kognitive Verdunkelung. Sie führt zur Verdunkelung von Klesha und Karma, dualistischem unheilbarem Handeln. Solange wir uns als essentiell getrennt erleben, fühlen wir uns in unserer existentiellen menschlichen Getrenntheit immer unsicher und bedroht.

### 3. **Freiheit schmecken:** Kurze Ahnungen von Nicht-Dualität & Buddha-Natur.

Darauf vertrauen: Don't ask the wrong guy. Tsoknyi.

Only non-duality is bliss. Lama Yeshe. Wovon und wozu sind wir frei?

### 4. **Weg:** Herz & Geist erziehen: via positiva. Buddha-Natur ist mein wahres Wesen, das wahre Wesen von allen und allem. Quelle und Urgrund.

*Dzogchen:* Sicht: Buddha-Natur schmecken. Meditation: Darin ruhen.

Verhalten: Im Vertrauen darauf handeln. Die kurzen Ahnungen von Nicht-Dualität & Buddha-Natur erinnern. Kurze Momente, viele Male. Urgyen Tulku.

*4 Zugänge zu Buddha-Natur:* Analyse. Bodhicitta. Hingabe. Direkte Einführung.

Und: Tara-Praxis. Singen. Liturgie. Hl. Orte, Zeiten und Räume usw.

## 3. Zugang: Der Bodhisattva-Weg. Via integrativa. Je nachdem.

Mit der ersten und tiefen Ahnung von Nicht-Dualität, Nicht-Zwei, Leerheit und Buddha-Natur, können wir den Bodhisattva-Weg gehen, ein Weg jenseits aller Wege und ihre Essenz. Ein Leben zum Wohle aller. Erkannte und gelebte Mehrperspektivität. Pluralität. Je nachdem, denn die Weise hängt an keiner Idee. Die Vier Bodhisattva-Gelübde im Zen interpretiere ich hier als die Mahayana-Version der Vier Edlen Wahrheiten als Aufgaben. (Mit Dank an Stephen Batchelor)

### 1. **Leiden:** Der Wesen sind unendlich viele. Ich gelobe sie alle zu retten.

### 2. **Ursachen:** Die Leidenschaften sind unerschöpflich... alle zu überwinden.

### 3. **Freiheit:** Der Tore der Wahrheit sind unzählbar viele... alle zu durchschreiten.

### 4. **Weg:** Der Weg der Buddhas ist unendlich... bis zum Ende zu gehen.

Dazu gehören auch die 16 Bodhisattva-Gelübde im Zen usw.

### **Die Essenz aller Wege ist für mich der Bodhisattva-Weg.**

Und was ist Erwachen aus dieser Sicht? Geht es den Bodhisattvas um Erwachen oder vor allem um ein Leben zum Wohle aller? Ist das ohne Erwachen möglich?

Was bedeutet Freiheit von äußeren und inneren Zwängen?

Befreiung von Kleshas und das Erwachen aller wunderbaren Fähigkeiten?

Wovon sind wir dann frei und wofür? Was fangen wir mit der Freiheit an?

Was sind Menschen und Götter, Arhats, Bodhisattvas und Buddhas?

### **Meine Ansatz beim Lehren & Begleiten.**

Ich orientiere mich am Buddhismus und brauche und gebe mir und euch viel Freiheit zum Experimentieren. Wieviel Orientierung und Freiheit braucht ihr? Silas, Sammlung und gute Erklärungen beruhigen für eine Weile. Die endgültige Beruhigung ist unerschütterliches Vertrauen in die uranfängliche Weisheit in uns und allen. Vertraut auf Tara und Buddha-Natur und tut euer Bestes zum Wohle aller. Pflegt eure Ressourcen: Freude, Beziehung, Sinn. Nehmt Zuflucht, zu Buddha, Dharma und vertikaler Sangha, im Außen, in euch und unfassbar. Und übt und tauscht euch aus mit der horizontalen Sangha. Sie kann allerdings Familie und Freundschaften nicht ersetzen, nur ergänzen. **Literatur:** *Hefte: Vier Schleier... K5. 2006. Sieben Schritte... 2010. Grüne Tara & die Taubenschule. B8. 2007 u.a.*