

# Tara-Praxis und viele Arten des Bewusstseins

*Auszug aus: Sylvia Wetzel: Grüne Tara – Freie Frau.*

*Ein weibliches Bild des Erwachens. edition steinrich 2022.*

Dieser Essay ist eine Hommage an den Kulturphilosophen Jean Gebser.<sup>1</sup> Ich übernehme hier Überlegungen aus dem 4. Kapitel und erweitere und vertiefe sie in einigen Punkten. Gebsters Modell der fünf *Bewusstseinsstrukturen* – archaisch, magisch, mythisch, mental und integral – gibt mir seit über vierzig Jahren einen begrifflichen Rahmen. Er ermöglicht mir meine Wertschätzung für die buddhistische Meditation im Allgemeinen und besonders mit Bildern des Erwachens, nicht nur als kostbare Erfahrung anerkennen, sondern auch intellektuell nachvollziehen zu können. Der US-amerikanische Kulturphilosoph Ken Wilber nennt seinen eigenen Ansatz als Ausdruck seiner Anerkennung der Pionierarbeit von Jean Gebser „integral“. Auch christliche Theologen verstehen ihr Gottes- und Menschenbild durch diese Ansätze neu, vor allem in der Interpretation durch Wilber.<sup>2</sup>

Wir können Gebsters Thesen erst dann tief verstehen, wenn wir sie nicht *nur* begrifflich, intellektuell oder mental rezipieren, denn das wäre in seinen Begriffen defizient-rational. Erst wenn wir mit Leib und Seele und allen unseren Kräften leben *und* einen meditativen Weg gehen, der unterschiedliche Bewusstseinsstrukturen weckt, nährt und integriert, können wir die Weite und Tiefe seines Ansatzes ahnen. Ohne Alltag und Meditation, ohne Aufgaben, Herausforderungen und langfristige Beziehungen zu anderen Menschen und zur Natur bleibt der ersehnte integrale Ansatz bestenfalls eine hochkomplexe und spannende neue aber leider nur defizient-rationale *Theorie*, die unser Leben aber nicht verändern kann. Die meisten Bücher von Ken Wilber vermitteln aus meiner Sicht eine kluge und intellektuell nachvollziehbare Landkarte des integralen Bewusstseins, sie zeigen aber kaum *Wege*, wie wir die fehlenden oder kulturell abgewerteten Bewusstseinsstrukturen entdecken und integrieren können.

Gebsters Thesen leuchteten mir im Herbst 1979 sofort ein: Wir brauchen *unterschiedliche* Dimensionen des Bewusstseins für ein gelingendes und ganzheitliches Leben, d.h. wir müssen die Fixierung der Moderne und Postmoderne auf das *begriffliche* Denken erkennen, relativieren und überschreiten. Denn diese führt durch den Ausschluss und die Abwertung anderer Wahrnehmungsweisen zu einer reduktionistischen und flachen Art des Denkens. Jean Gebser nennt dieses Denken *defizient-rational*. Tiefere Dimensionen der Wahrnehmung, des Erlebens und der Erfahrung, die für uns vielleicht als Kinder noch lebendig waren und die Wahrnehmungsweisen anderer oder früherer Kulturen werden ignoriert oder als irrational abgewertet. Welche sind das?

Kulturgeschichte und Ethnologie, Kulturwissenschaften und Anthropologie<sup>3</sup> beschreiben drei prä-rationale Bewusstseinsstrukturen anderer Kulturen und früherer Kulturepochen sehr anschaulich: Das *archaische* Bewusstsein der Einheit als Grund allen Lebens, wodurch diese Menschen un- oder vorbewusst im Großen Ganzen leben. Das *magische* Bewusstsein der Menschen in frühen und heutigen Stammeskulturen, die die Verflochtenheit des Kosmos

---

<sup>1</sup> Vgl. Gebser: Ursprung und Gegenwart u.a.

<sup>2</sup> Vgl. Küstenmacher/Haberer: Gott 9.0. Leider hat weder dieses Buch noch das umfangreiche und hilfreiche Werk Wilbers die Tiefe und inspirierende Wirkung, den feinen Stil, die gute Lesbarkeit und die anschauliche und berührende Kraft der Texte von Jean Gebser. Es lohnt sich sehr, ihn im Original zu lesen.

<sup>3</sup> J. Campbell, Eliade, Taylor, Assmann u.a.

und die Verbundenheit mit der Natur leben und erleben. Das *mythische* Bewusstsein der vormodernen Menschen, die auch heute noch in Bildern, Symbolen und Metaphern denken und die Bedeutung des Lebens durch erzählte Geschichten immer wieder neu entdecken können. Vor allem das mythische, aber auch das archaische und magische Bewusstsein wirkt in modernen Menschen, allerdings meist unbewusst, ignoriert oder abgewertet. Das *mentale* oder begriffliche Bewusstsein der Moderne kennen wir vermutlich gut genug, und viele halten es für das einzig sinnvolle und realistische. Es kann abstrakte Begriffe, Modelle und mathematische Formeln entwickeln und die Menschen *scheinbar* befähigen, die Welt mit dem Verstand und durch ein *fassbares* Wissen logisch zu begreifen und technisch zu beherrschen und zu kontrollieren.

Jede dieser vier Bewusstseinsstrukturen wirkt konstruktiv in ihrem Bereich. Wenn eine davon aber über die anderen dominiert oder dominieren will, verliert sie ihre Kreativität und Effizienz und wird defizient. Die *Defizienz* einer Bewusstseinsform in einer Kultur ist für Gebser ein Symptom ihrer Ausschließlichkeit und ein starker Hinweis auf ihre Überdehnung und Erschöpfung. Diese Defizienz war in der Geschichte der Menschheit nach Gebser oft Ausgangspunkt für eine jeweils neue Art des Bewusstseins, allerdings meist erst nach einer schmerzhaften Krise.

Das scheinbar hoch rationale bloße Nützlichkeitsdenken des modernen homo oeconomicus agiert z.B. ohne Rücksicht auf seine dramatischen Auswirkungen auf Natur und Menschen. Es ist ein zentrales Symptom des Bankrotts des rational-defizienten Bewusstseins, dem das Herz für die Welt, das Gefühl der Verbundenheit und der Sinn für das Große Ganze fehlen. Es äußert sich u. a. in der brutalen Ausbeutung der Natur, in engstirnigen und fanatischen Weltanschauungen, in ideologischer Politik und gnadenloser Gewalt, in Vereinzelung oder Atomisierung der Menschen und in Sinnverlust.

Damit der Sprung in das notwendige und neue *integrale* Bewusstsein gelingt, müssen neben der Wertschätzung und Bewahrung des *mentalen* Bewusstseins auch die drei früheren bzw. in uns verborgenen oder ignorierten Bewusstseinsstrukturen wieder in uns lebendig werden, und zwar jede in ihrem Bereich und ohne Vorherrschaft einer Struktur. Meine Vermutung ist, dass *einzelne* Menschen seit der Achsenzeit im ersten Jahrtausend v.Chr. in unterschiedlichen Kulturen Ansätze zum integralen Bewusstsein entdeckt haben und es seither in diesen Kulturen unter unterschiedlichen Namen und Bildern wertgeschätzt wird: als Weisheit oder göttliche Intuition, als kosmisches Ur-Wissen oder Wissen der Ahnen usw. Das große Interesse an spirituellen Texten und Lehren aus Indien und Ostasien im 19. Jahrhundert in Europa und Nordamerika interpretiere ich als unbewusste Suche nach einer Ergänzung und Überwindung des defizient gewordenen rationalen Bewusstseins. Auch das seit Anfang des 20. Jahrhunderts und verstärkt seit den 1960er Jahren große Interesse an indischer und buddhistischer Meditation, an okkulten Phänomenen und Magie, an Spiritismus, Theosophie und Esoterik, an schamanischen Praktiken und alten Mythen sind vermutlich Ausdruck dieser Sehnsucht.<sup>4</sup>

Allerdings reaktiviert die *Überbetonung* eines einzigen Zugangs, wie das einige esoterische Gruppen seit den 1970ern vertreten, verbunden mit der Ablehnung von Verstand und Vernunft eher die *defizienten* Versionen der alten Kulte und Religionen. Eine weitere Falle der Moderne ist der vergebliche Versuch, alte Lehren und Übungen nur rational defizient zu interpretieren. Das Ergebnis ist dann z.B. eine wörtliche Interpretation der Bibel, was die Religionswissenschaftlerin Karen Armstrong nicht für eine Regression oder für altmodisch hält, sondern für eine spezielle Falle der Neuzeit.

---

<sup>4</sup> Vgl. Eliade, Campbell, Zimmer, Otto u.a.

Ein rational-defizienter Ansatz führt z.B. in unserer Zeit zum Glauben an eine materiell und linear interpretierte Wiedergeburt als Methode zur Höherentwicklung der Menschen. Schon in den 1980er Jahren hörte ich von Besucherinnen und Kursteilnehmern unseres buddhistischen Zentrums in Niederbayern, dass angeblich vierzig Prozent der Menschen in Europa an Wiedergeburt glauben. Allerdings nicht wie in Indien mit dem Wunsch, den Kreislauf des Leidens durch Erwachen oder Befreiung zu beenden, sondern als eine Art ewiges irdisches Leben und Garantie für das Weiterleben *dieser* konkreten Person. Interessanterweise glaubten die meisten dieser Anhänger der Wiedergeburtsidee, mit denen ich damals sprach, sie seien eine Reinkarnation von Prinzen oder weisen Frauen usw. Niemand hielt sich für die Wiedergeburt einer Magd oder eines Sklaven.

Schon im ersten Jahrtausend n. Chr. gab es in Indien und seit dem 11. Jahrhundert in Tibet, z.B. in den Lamrim-Lehren, eine sehr beliebte *defiziente* Interpretation der komplexen Karma-Lehren, die sie auf eine *monokausale* Erklärung von Erfahrungen reduzierte: Wer eine schöne Stimme hat, hat im letzten Leben die Wahrheit gesagt, und wer gut aussieht war sehr geduldig im letzten Leben usw.<sup>5</sup> Beliebte in esoterischen Kreisen ist auch noch im 21. Jahrhundert die technikaffine Erwartung, dass wir mit alten magischen Ritualen oder kraftvollen Wünschen und Affirmationen bestimmte wohltuende Wirkungen und Folgen erzwingen könnten.

Zum Glück kommen wir nicht als defizient-rationale Erwachsene auf die Welt, sondern haben als Kinder auch in Europa und in allen westlich beeinflussten Ländern immer noch die Chance die drei von modernen und postmodernen Erwachsenen oft ignorierten Dimensionen des archaischen, magischen und mythischen Bewusstseins zu entdecken, wenn wir Märchen hören und lesen, in der Natur spielen, Lieder singen und uns verkleiden usw. Dafür braucht es aus meiner Sicht wieder mehr Raum, denn leider stehen heutzutage oft schon im Kindergarten vor allem die begrifflichen Fähigkeiten und das Umgehen mit neuen Medien im Vordergrund. Beides ist wichtig für Menschen von heute, aber ohne Natur, Märchen und Spiele erziehen wir Kinder nur zu Egozentriern mit pragmatischen Nützlichkeitsdenken ohne Zugang zu Gemeinwohl und einer ganzheitlichen Weltsicht. Und das reicht nicht zu einem gelingenden und erfüllten Leben, sondern verhindert es.

Mit einer diffusen Sehnsucht nach mehr Sinn, Bedeutung und Tiefe im Leben bin ich im Sommer 1977 nach Nordindien gereist. Nach Abschluss des Studiums in Politik und Slawistik und einigen Jahren Berufserfahrung als Lehrerin für Deutsch als Fremdsprache war ich Ende Zwanzig im Umbruch. Ich suchte nach einem Lebensstil, zu dem mehr gehört als nur Sinneserfahrungen und fassbares nützliches Wissen, Konsum und Karriere, Sozialarbeit und politischer Widerstand. Völlig unerwartet entdeckte ich im nordindischen Dharamsala den tibetischen Mahayana-Buddhismus mit seinen klugen Lehren und vielfältigen Übungen – und vor allem mit sehr kraftvollen Bildmeditationen.

Schon nach wenigen Jahren regelmäßiger Tara-Praxis allein und mit anderen zusammen bemerkte ich mit Freude und Erstaunen, dass ich auch europäische Märchen und Mythen, Gleichnisse und Metaphern besser verstehe, die Natur berührt mich immer tiefer und ich fühle mich irgendwie immer mehr zuhause in dieser verrückten, unkontrollierbaren und unfassbar bunten Welt. Über Mythen und Bilder, Symbole und Metaphern erschließen sich mir immer tiefere Dimensionen von Wirklichkeit. Dafür bin ich unendlich dankbar. Seither

---

<sup>5</sup> Vgl. Pabongka.

versuche ich zu verstehen, was ich damals eigentlich entdeckt habe. Und die Schriften von Jean Gebser sind mir eine unschätzbare Hilfe dabei.<sup>6</sup>

Für den Religions- und Kulturwissenschaftler Mircea Eliade<sup>7</sup> haben religiöse Menschen in alten Kulturen drei wunderbare Zugänge zur Quelle aller Einsicht oder in den Worten von Gebser, zum „Ursprung in der Gegenwart“ entdeckt und gelebt: Rituelles Tun an heiligen *Orten* zu heiligen *Zeiten* mit heiligen Texten und *Liturgien* fördert die Überschreitung unserer linearen Vorstellungen von Raum, Zeit und Worten, ohne dass wir uns dafür besonders anstrengen müssen. All das üben wir und lassen wir zu in der Tara-Praxis, und das wirkt auch in einem christlichen Gottesdienst und anderen religiösen Zeremonien der Hochreligionen.

Zur Förderung des integralen Bewusstseins müssen wir nach Gebser vor allem lernen, klarer zu unterscheiden zwischen dem, was wir *selbst tun* und bewirken können und was wir *geschehen lassen* oder zulassen dürfen. Auch für dieses lebendige Spiel zwischen Selber-Tun und Geschehen-Lassen öffnet mich die Tara-Praxis immer und immer wieder neu.

*Vertrautheit* mit der Tara-Praxis durch das jahrelange *Wiederholen* ein- und derselben Übung stärkte in mir vermutlich das tiefe unbewusste *archaische* Vertrauen in den Grund von allem, der mich trägt, auch wenn ich nicht weiß, wie das geschieht. Und ich muss es auch nicht wissen, denn etwas in mir weiß es.

Das regelmäßige Wiederholen von in Versen gefassten Bitt- und Wunschgebeten, der Vier Unermesslichen Haltungen und das gemeinsame Singen der Puja ist *rituelles Tun*, und das fördert den Zugang zum *magischen* Bewusstsein im Sinne einer tiefen prä-rationalen oder impliziten Einsicht in die Verflochtenheit oder *Verbundenheit* von allen und allem, mit der Natur und mit allem, was lebt und wirkt.

Die Pflege unserer *Imaginationskraft* geschieht durch die regelmäßige und wertschätzende Beschäftigung mit der Natur, mit Bildern und Märchen, Mythen, Legenden und alten Geschichten. Sie fördern das *mythische* Bewusstsein und damit den Sinn für Metaphern und Symbole. Wenn wir eine *Metapher* verstehen, hat sie uns schon verwandelt und hinübergetragen, gr. *meta pherein*, in eine andere Dimension jenseits von Worten.

Für C.G. Jung sind *Symbole* im Unterschied zu mathematischen und begrifflich definierten *Zeichen*, die auf etwas Fassbares hindeuten, kraftvolle Bilder, die einen fassbaren und unfassbaren Anteil haben.<sup>8</sup> In Anlehnung an Gebser interpretiere ich das so: Der *fassbare* Teil – das konkrete Bild oder eine erzählte Geschichte, ein anschaulicher Mythos und vertraute Verse und Gebete – weckt die intellektuellen Kräfte oder das *mentale* Bewusstsein, und der *unfassbare* Anteil weckt und fördert das *archaische*, *magische* und das *mythische* Bewusstsein, die das Einssein im Urgrund und tiefe Verbundenheit erleben und Zusammenhänge und Bedeutung jenseits des Verstandes spüren und ahnen können.

Auch Menschen in der Moderne und Postmoderne brauchen und vermissen das magische und mythische Bewusstsein und sie begnügen sich in der Regel mit ihren *Schrumpfformen* oder in Ken Wilbers Worten, mit ihrer *Flachland*-Version.<sup>9</sup> Die flache oder *defiziente* Variante des *magischen* Bewusstseins zeigt sich heute als Machtbedürfnis und Machbarkeitswahn und als Glaube an und Fixierung auf Methoden und Techniken usw. Hinter der Sucht nach Filmen, Filmchen und Bildern und der Verführbarkeit durch Erzählungen oder neudeutsch Narrativen, die uns die Welt idealistisch oder reduktiv erklären und vereinfachen, stecken für

---

<sup>6</sup> Vgl. Wetzel: Buddhismus als praktischer Weg zum integralen Bewusstsein. Vortrag bei der Tagung Jean Gebser-Gesellschaft 1994 in Schaffhausen.

<sup>7</sup> Vgl. Mircea Eliade: Das Heilige und Profane.

<sup>8</sup> C.G. Jung: Erinnerungen, Träume...; Werke Bd. 10.

<sup>9</sup> Wilber: Eine kurze Geschichte des Kosmos u.a.

Gebser *defiziente* Formen des *mythischen* Bewusstseins, das in Bildern und Metaphern lebt, erzählt und versteht.

Leider sprechen die *defizienten* Varianten lediglich unsere *oberflächlichen* Bedürfnisse und Mangelgefühle, Ängste und Befürchtungen an, und nicht unsere tiefe Sehnsucht nach einem Aufgehobensein im Großen Ganzen und nach Verbundenheit mit allem, nach Sinn und Bedeutung, Liebe und Wahrheit und nach Offenheit, Klarheit und Feinfühligkeit usw.

Vielleicht ist der Wunsch der nach 1990 und in den Nuller Jahren geborenen jungen Generation nach kürzeren Arbeitszeiten und gesunder Ernährung, ihr leidenschaftlicher Einsatz gegen Massentierhaltung und für Klimaschutz usw. Ausdruck einer tiefen Ahnung von Verbundenheit mit allem und allen. Ich hoffe und vertraue darauf, dass sie zusammen mit uns Älteren gangbare Wege und kluge Mittel finden, diese Ahnung in konstruktive Politik umzusetzen. In eine Politik, die alle Menschen mitnehmen will, und nicht nur die, die ihre Weltsicht sofort teilen können.<sup>10</sup>

Gebsters Thesen leuchteten mir von Anfang an ein, denn sie gaben Erfahrungen und Ereignissen, die mir wichtig waren, die ich aber bisher nicht verstehen konnte, einen Sinn: die Unzufriedenheit mit den zusammenhanglosen Detail- und Schnipsel-Informationen in meiner Studienzeit, die Schalheit vieler modernen Filme und meine Freude an Natur, Märchen und Mythen, an Gedichten und Geschichten. Vielleicht war das „Finden“ und „Erfinden“ oder das Auftauchen einer *individuellen* buddhistischen Gottheiten-Praxis im Indien der ersten Jahrhunderte n. Chr. Ausdruck eines tiefsitzenden Bedürfnisses nach der *Integration* unterschiedlicher Bewusstseinsformen.

Der langen Rede kurzer Sinn: Ich halte die Tara-Praxis für eine wunderbare Methode, die fehlenden Bewusstseinsstrukturen zu wecken und zu nähren. Sehr unterstützend wirken auch die vielen Arten der analytischen Meditation und der Sammlungsübungen. Und ganz besonders auch die Meditation ohne Stütze, das reine Sitzen oder die sogenannte Formlose Praxis. Mit dieser Übung, lernen wir, unterstützt von einer differenzierten und kontinuierlichen Begleitung, die vielschichtigen Konzepte über uns und die Welt bemerken und hinterfragen. Die Tara-Praxis mit ihren vielen Bildern und Dimensionen fördert allerdings nur dann die unterschiedlichen Bewusstseinsstrukturen, wenn wir sie allein *und* gemeinsam *üben*, sie kulturell *übersetzt* wird und es den Freiraum gibt, sie allgemein für unsere Zeit und individuell für die jeweilige Person kreativ zu interpretieren.<sup>11</sup>

---

<sup>10</sup> Vgl. Robert Habeck: Von hier an anders. Eine klare und ermutigende Beschreibung der aktuellen Herausforderungen mit ihren Chancen, Risiken und Nebenwirkungen.

<sup>11</sup> Eine wunderbare Methode, die verlorenen oder ignorierten Bewusstseinsstrukturen zu entdecken und zu nähren ist auch der bewusst säkular angelegte Tara-Rokpa-Prozess, der u.a. mit den fünf Elementen – Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum – und, in Anlehnung an die Lichtmeditationen der Gottheiten-Praxis, mit unterschiedlich farbigem Licht experimentiert. Vgl. Küstner: Tara-Rokpa und [www.tara-rokpa.de](http://www.tara-rokpa.de)

## Säkularer Buddhismus? Mit oder ohne Religion?<sup>12</sup>

Auszug aus: Wilfried Reuter. Festschrift zum 70. Hg. Christa Spannbauer. 2022

*Im Buddhismus geht es um zwei Dinge, darum, zu wissen, wie ich ticke,  
und um Vertrauen in Buddha-Natur. Der Rest ist Kultur und Religion.*

*Schaut euch Filme und Romane mit der Lamrim-Brille an.<sup>13</sup>*

*Ich wünsche mir, dass ihr buddhistische Vorträge halten lernt,  
in denen kein einziger buddhistischer Fachbegriff auftaucht.*

*Lama Thubten Yeshe (1935-1984)*

Es gibt seit einiger Zeit eine sehr leidenschaftlich geführte Debatte über säkularen Buddhismus versus religiösen Buddhismus, vor allem unter westlichen Dharma-Lehrerinnen und Mentoren. Was ist mit diesen Begriffen gemeint? Gibt es überhaupt *den* Buddhismus oder nur viele historische und kulturelle Varianten?

Einige halten nur die Beschäftigung mit den Lehren des Pali-Kanons für „wahren“ Buddhismus, und für sie ist schon das indische Mahayana und Vajrayana eine Fehlentwicklung, und daher auch seine kulturellen Varianten in Ostasien, Tibet usw. Andere meinen, man müsse die Lehren des Buddha sogar von allem befreien, was die damalige indische Kultur lehrte, und dann hätte man Zugang zum „reinen“ Buddhismus. Die Formel für diesen Ansatz lautet: Früher Buddhismus minus indische Kultur ergibt reinen Buddhismus. Das sind dann die Texte aus dem Pali-Kanon, bereinigt von indischem Zeitgeist und seinen religiösen Vorstellungen.

Ein dritter Ansatz geht davon aus, dass die Praxis des Buddhismus von Beginn an sehr komplex war und auch seine säkularen Varianten immer schon und auch heute eine Tatsache in Asien sind. Denn auch dort machten viele Menschen seit Jahrhunderten buddhistische Rituale, um ihr weltliches Leben zu fördern. Und sie tun es auch heute noch. Für den säkularen Ansatz mit traditionellen Wurzeln stehen z.B. die moderne Vipassana-Bewegung und der buddhistische Modernismus des japanischen Soga Gakkei (eine politische Bewegung mit modernen Parteien) und des Sarvodaya (eine Graswurzelbewegung) in Sri Lanka.

Ich möchte hier einige Überlegungen zum säkularen Buddhismus vorstellen, die mich auf meinem Weg der Beschäftigung mit dem Buddhismus seit Ende der 1970er Jahre inspirieren. Der Begriff „säkular“ (von lat. *saeculum*, Jahrhundert) hat für mich zwei Hauptbedeutungen: 1. auf *unsere* Zeit bezogen, ohne die explizite Abwehr einer transzendenten Dimension, 2. nur weltlich-immanent, im Sinne der europäischen Aufklärung, als *Abwehrbegriff* gegen religiöse Ansätze. Wenn ich von „säkularem Buddhismus“ spreche, dann in der ersten Bedeutung, denn ein Buddhismus, der sich nur auf das bezieht, was wir mit den fünf Sinnen und dem Denken fassen können, ist für mich eine Schrumpfversion oder eine

---

<sup>12</sup> Überarbeitete und erweiterte Fassung eines Beitrags in: Buddhismus Aktuell 1-2016. Diese Überlegungen wurden inspiriert durch Gespräche auf einem internen Treffen buddhistischer Lehrerinnen und Mentoren im buddhistischen Zentrum Beatenberg, Schweiz, im Dezember 2015. Dieser Beitrag erscheint nicht im Tara-Buch, sondern wird Teil eines Buches zum 70.Geburtstag von Wilfried Reuter 2022.

<sup>13</sup> Lamrim ist der Stufenweg zum Erwachen, eine systematische Anordnung der Lehren in den tibetischen Traditionen.

Flachlandvariante des Buddhismus, d.h. ein Weg, der nicht zum Erwachen aus Gier, Hass und Verblendung führt und das auch nicht kann.

Die führenden kulturellen Schichten leben seit der europäischen Aufklärung in *säkularen* Zeiten, in der nicht mehr die Religion den Alltagsrhythmus und die verbindlichen Werte bestimmt, sondern v.a. naturwissenschaftliche, ökonomische und politische, soziale und psychologische Ansätze und Perspektiven. Die Trennung von Staat und Religion ist seit dem Dreißigjährigen Krieg in einigen Ländern Europas eine Tatsache und sie gehört in anderen zumindest zu den Idealen moderner Menschen. Der Weltphilosoph Jürgen Habermas erkennt nun aber einen *Überschuss* an Bedeutung in lebendigen Hochreligionen, der zu einer Neubelebung einer erschöpften Moderne beitragen könnte. Die Frage ist für Habermas, ob sich die Moderne aus eigener Kraft, aus eigenen Beständen, regenerieren kann oder ob sie dafür den Bedeutungsüberschuss der religiösen Überlieferung braucht?<sup>14</sup>

Für mich ist auch der Buddhismus in Asien immer schon eine Mischung aus säkularen und religiösen Ansätzen. Und zwar nicht, weil das völlig unterschiedliche inhaltliche Bereiche wären, sondern weil Menschen unterschiedliche Zugänge zum Leben haben: alltagspragmatisch und damit weltlich-säkular bzw. horizontal-immanent *und* über den Alltag und seine fassbaren Anliegen hinausweisend und damit rituell-religiös bzw. vertikal-transzendent. Zum säkularen Bereich gehören die lebenspraktischen Aspekte des Achtfachen Pfades, vor allem die Ethik und viele einfache Meditationstechniken. Säkular ist schlicht das, was sich auf den fassbaren weltlichen Bereich des Zusammenlebens bezieht und uns leben hilft.

Zu den religiösen Ansätzen gehört für mich mindestens zweierlei: religiöse Rituale, die auch aus dem Erfahrungsschatz der vorbuddhistischen Traditionen stammen oder durch sie beeinflusst sind *und* das meditative Erforschen des Nichtbedingten. Die dekonstruktiven Ansätze der buddhistischen Philosophie, die Relativierung von Konzepten, das Erkennen von Vorstellungen als Vorstellungen können uns an den Rand des Denkens führen und auf nichtbegriffliche Einsichten vorbereiten.

Religiöse Rituale sind sinnvoll und notwendig, da sie alle Dimensionen des Menschseins und vor allem die unbewusste oder bewusste Sehnsucht der Menschen nach einer Einbettung in das Große Ganze berücksichtigen. Rituale können Menschen so weit beruhigen, dass sie sich vielleicht auch dem Abenteuer der Selbsterkenntnis widmen können, wenn sie das wollen. Und das wollen sicherlich die meisten Menschen nicht. Das ist das Schwierige am buddhistischen Weg und an jeder Hochreligion: Man kann einen religiösen Weg nur gehen, wenn man das selbst *will*. Dazu kann uns niemand überreden oder zwingen. Nach Selbsterkenntnis muss man sich sehnen und etwas dafür tun wollen. Daher ist sie auch so selten.

Der Zugang zu Selbsterkenntnis kann von den Methoden her betrachtet säkular oder religiös sein, aber ihr Inhalt, in buddhistischer Sprache Befreiung und das große Erwachen, umfasst immer beide Dimensionen: die fassbare und die unfassbare. Die *fassbare* oder horizontale Dimension bezieht sich auf unser Erleben und Handeln mit Leib und Seele und auf das Nachdenken über uns und die Welt im Modus der Beobachtung mit Körper und Geist.<sup>15</sup>

Die *unfassbare* oder vertikale Dimension ist die Dimension, die wir mit dem Verstand und unseren Erfahrungen nicht fassen können. Sie hat viele Namen: das Nichtbedingte, Nirvana,

---

<sup>14</sup> Vgl. Wetzel in: Buddhismus Aktuell, 2/2013; Habermas: Nachmetaphysisches Denken.

<sup>15</sup> Der Philosoph Lambert Wiesing unterscheidet, inspiriert durch Husserls Phänomenologie, die Erlebnis-Perspektive der 1.Person und die Beobachter-Perspektive der 3.Person und verwendet für die erste die alten Begriffe Leib und Seele und für die zweite die modernen eher rationalen Begriffe Körper und Geist. Vgl. 1. & 8.Kapitel .

Leerheit, Transzendenz, das Göttliche usw. Ein altes Bild für das Zusammenspiel beider Dimensionen ist das gleichschenklige Kreuz. Und wir Menschen leben im Schnittpunkt beider Dimensionen. Wir haben Anteil an und Zugang zu beiden, und unser Leben wird flach oder unwirklich, wenn man die eine Dimension auf die andere reduziert.

*Religiöse* Ansätze geben uns hoffentlich einige Hinweise auf diese *unfassbare* transzendente Dimension, die man zwar nicht fassen kann, die aber nicht nichts ist. Der Ethnologe Mircea Eliade interpretiert die Wertschätzung heiliger Orte, Zeiten und Liturgien als Ausdruck einer tiefen Intuition unserer Vorfahren, die damit einen einfachen und sehr wirksamen Weg gefunden haben, das lineare Denken in Raum, Zeit und Worten fast mühelos zu überschreiten, zu transzendieren.

*Säkulare* Ansätze ignorieren diese Ansätze häufig oder werten sie ab, und säkular-reduktionistische Ansätze behaupten, dass es andere Dimensionen nicht gibt. Das ist die große Falle des Verstandes, der noch nicht begriffen hat, dass er Grenzen hat. Mein wichtigster tibetischer Lehrer, Lama Thubten Yeshe, hat die zwei zentralen Anliegen des Buddhismus sinngemäß so beschrieben: „Im Buddhismus geht es um *Selbsterkenntnis*, und zwar in der *relativen* Dimension darum, zu wissen, wie ich ticke, und in der Tiefendimension um *Vertrauen* in Buddha-Natur. Der Rest ist Kultur und Religion“.

Für mich bedeutet *säkularer* Buddhismus, dass ich anerkenne, dass ich in einer säkularen Zeit lebe und oft säkular denke. Es gibt keine kulturneutrale Vermittlung der buddhistischen Lehren und daher kann ich gar nicht anders, als die Lehren und Übungen des Buddhismus, die mich inspirieren und die ich selbst übe, kulturell zu übersetzen. In die Sprache, die ich selbst verwende und in der ich mich ausdrücken kann, in die Sprache(n) unserer Zeit, und die sind säkular und christlich, psychologisch und philosophisch, politisch und sozial, humanistisch und naturwissenschaftlich. Seit 1977, als ich dem Buddhismus im nordindischen Dharamsala begegnete, übersetze ich jede Aussage des Buddhismus – Zitate aus den Lehrreden, Aussagen aus der mündlichen Überlieferung und aus späteren Kommentaren und Meditationsanweisungen – zumindest innerlich in meine Sprache, in meine Art zu denken.

Eine Auswirkung dieser kulturellen Übersetzungsarbeit ist meine Bereitschaft, die brennenden Fragen unsere Zeit aufzunehmen und sie mit buddhistischen Augen zu reflektieren: Geschlechterrollen und Identitäten, Beziehungskrisen und Einsamkeit, soziale und politische Gerechtigkeit, Finanzkrise, Leistungsdruck und Burnout, Sinnkrisen, Desorientierung und Angst vor Krieg, Klimawandel und Ökologie usw. Es folgen zwei Beispiele.

Ich interpretiere aktuelle Sinnkrisen als Ausdruck der Drei Geistesgifte, von *Gier*, *Hass* und *Verblendung*. Moderne Varianten von *Gier* sind Konsumdenken, Unruhe und Zerstreuung, Mangelgefühle und Suchtverhalten usw. Varianten von *Hass* sind Verachtung und Abwerten, Krieg und alle Varianten von Gewalt usw. Varianten der *Verblendung* sind Festhalten an einer stabilen fassbaren Identität und vor allem der Glaube, man könnte alles, uns und die Welt, *rational* erklären und das Leben völlig in den Griff bekommen, sei es materiell-technisch oder geistig-spirituell.

Sinnkrisen sind für mich auch eine Abwehrform der Einsicht in die *Drei Daseinsmerkmale*: *dukkha*, *anicca*, *anatta*, traditionell als Leiden, Wandel und Nicht-Ich wiedergegeben, aber damit noch nicht kulturell übersetzt. Wir wollen nicht wahrhaben und akzeptieren, dass zum Leben auch unangenehme Erfahrungen gehören (*dukkha*), weil sich alles immer wieder verändert (*anicca*) und es keine Instanz in uns oder im Außen gibt (*anatta*), der unsere Erfahrungen gehören und die sie daher kontrollieren und beherrschen könnte. Wir sehnen uns stattdessen nach Dauer-Wellness, träumen von Beständigkeit und arbeiten uns mit

Daueraktivitäten ins Burnout, weil wir alles in den Griff bekommen wollen. Und weil das nie klappt, suchen wir nach Schuldigen im Außen, geben uns selbst die Schuld, oder versinken in politischem oder kulturellem Weltschmerz.

Säkulare Zeiten erfordern auch eine nicht-traditionelle und nicht-religiöse Interpretation der buddhistischen Lehren und Übungen. Die große Gefahr dabei ist ihre Anpassung an den defizient-rationalen Zeitgeist, und damit ihre Verwässerung und Verflachung. Dann bewegen wir uns nur in der horizontalen Dimension und reduzieren Buddhismus auf Entspannungstechniken zur Optimierung unserer Leistungsfähigkeit, zum Erreichen weltlicher Anliegen, von Status und Besitz, Anerkennung und Zuwendung und angenehmen Gefühle, oder dem Schutz vor ihrem Verlust. Ohne eine Ahnung der vertikalen Dimension verkümmert säkularer Buddhismus zu einer Wellness- oder Vernunft-Religion zur Manipulation unserer Erfahrungen.

Die Essenz des Buddhismus ist für mich die Einsicht in die Relativität aller Konzepte und das Entdecken der tiefen Verbundenheit mit allem und allen, in buddhistischer Sprache sind das die Lehren über Leerheit und Bedingtes Entstehen. Wenn das nicht im Hintergrund säkular übersetzter und vermittelter Lehren mitschwingt, verwässern und verfälschen wir den Buddhismus. Die Lehren über Mitgefühl und Weisheit betonen diese vertikale, unfassbare Dimension, und religiöse Übungen und liturgische Texte sind kraftvolle Hinweise darauf und Wege dahin.

Wenn wir die überlieferten Lehren und Übungen nicht kulturell übersetzen, verbauen wir vielen Menschen den Zugang zu ihnen. Der Dalai Lama sagt 1993 zu den fünf Teilnehmerinnen und 16 Teilnehmern der Ersten Internationalen Konferenz buddhistischer Lehrender in Dharamsala: „Lehrt den Menschen im Westen das, was ihnen leben hilft, vor allem Ethik, Achtsamkeit und Mitgefühl. Wenn sich dann einige auch für Buddhismus interessieren, könnt ihr das auch lehren“. Heute spricht er von säkularer Ethik.

Zwei Gedanken zum Schluss über die Grenzen des Säkularen und die Notwendigkeit religiöser Formen. Säkularismus als „ismus“ ist eine intolerante Ideologie für Menschen, die nur an das Fassbare glauben, und alles, was sie nicht verstehen, für Aberglauben oder Fantasien halten. Ihre heftige Wut gegen religiöse Ansätze scheint Ausdruck einer unbewussten Religiosität zu sein, die ohne Form destruktiv wird. Auch moderne Menschen brauchen einen Schutz gegen die transpersonalen Mächte des Unbewussten, die traditionell durch Mythen und Rituale zivilisiert wurden.

Welche Rituale uns heute inspirieren und schützen, müssen wir selbst herausfinden. Für mich sind die rhythmische Rezitation des Herz-Sutra (auf Deutsch), die Praxis der Grünen Tara (gesungen und innerlich) und das Singen von Mantras und „buddhistischen“ Liedern<sup>16</sup> eine große Quelle der Inspiration. Sie bringen mich an den Rand des Denkens und geben mir den Mut und die Kraft, die Grenzen von Zeit, Raum und Worten zu überschreiten und ein Vertrauen zu entdecken, das uns alle trägt, auch wenn wir es nicht begrifflich fassen können. Wenn wir diese Dimension ahnen, wird das Leben allerdings sehr viel leichter.

---

<sup>16</sup> Vgl. 16. Kapitel