



Tārā – Vorbild einer freien Frau



Modernes Tārā-Bild, gemalt von Sigrid Müller, Aryatara Institut, München.

Sylvia Wetzel, Mitgründerin der buddhistischen Frauenorganisation Sakyadhita und manchmal als buddhistische Feministin bezeichnet, empfindet die Tārā-Praxis als große Inspiration. Tārā ist für sie eine freie Frau, die nicht an Vorschriften und Rollen gebunden ist.

von Sylvia Wetzel

Eine Legende der tibetischen Tradition überliefert, dass Tārā, als sie durch ihre Praxis so weit gereift war, dass sie ihre künftige Existenz wählen konnte, von wohlmeinenden Mönchen den Ratschlag bekommen habe: „Dann kannst du ja endlich ein Mann werden und Erleuchtung erlangen, denn dazu braucht man einen männlichen

Körper.“ Das glaubt die Tradition, der diese Mönche folgen.

Dann habe Tārā, beziehungsweise damals noch Yeshe Dawa, die Prinzessin Mondengleiche Weisheit, sinngemäß gesagt: „Danke für den Ratschlag, aber das werde ich mitnichten tun. Ich lege jetzt das Gelübde ab, von nun an bis zum Erwachen mich immer nur als Frau zu manifes-



tieren und als Frau zu erwachen, und auch als Erwachte mich immer nur in weiblicher Gestalt zu zeigen, als Vorbild und als Inspiration für Frauen und als Hinweis für Männer, dass auch Frauen erwachen können.“

Für mich ist Tārās Gelübde die erste feministische Aussage aus dem indischen Kulturraum. Die Inder haben diese Aussage von Tārā überliefert und erstaunlicherweise nicht patriarchalisch umgeformt. Auch die Tibeter haben die Geschichte so übernommen.

Frei von Rollen und frei, alle Rollen zu spielen

Wir können uns an die feministische Deutung halten. In dem Sinne ist Tārā ein Vorbild für uns. Sie ist eine freie Frau und nicht an kulturelle Vorschriften gebunden, wie Frauen zu sein haben. Sie ist frei von allen Frauenrollen, die man ihr zuschreiben könnte. Sie ist frei von allen Fixierungen an Rollen, denn sie weiß, wer sie ist: Offenheit, Klarheit, Feinfühligkeit. Eine Manifestation der Natur des Geistes, Form und Leere gleichzeitig.

Da sie frei ist von allen fixierenden Rollen, kann sie klug handeln; sie ist nicht eingeschränkt durch Sätze wie: „Eine richtige Frau tut das nicht. Nur das ist richtig. Das haben wir immer schon so gemacht. Das geht gar nicht.“ Sie ist frei von all diesen Einschränkungen und kann deswegen in einer konkreten Situation immer das Angemessene tun, weil sie nicht vorgeeignet ist.

Weil Tārā frei von allen Rollenzuschreibungen ist, hat sie auch die Freiheit, alle Rollen zu spielen, mit Leichtigkeit, unbeschwert und mit großer Improvisationsgabe. Wenn wir das entdecken, verstehen wir: Wir sind nicht festgeschrieben. Wir haben zwar bestimmte Rollen, Muster und Werte gelernt, aber wir sind dadurch nicht festgelegt. Daraus entsteht eine Leichtigkeit im Einnehmen von Rollen. Dann können wir auch unsere

Eltern besuchen und das schöne Kostüm anziehen, weil sie sich darüber immer so freuen. Man fühlt sich durch die Identität, unkonventionell zu sein, nicht mehr so eingengt. Zu der würde nämlich kein Kostüm passen.

Wir sind weder auf Rollen noch auf Antirollen fixiert, sondern können in einem bestimmten Kontext die Rollen spielen, die angemessen sind. Als Vorgesetzte müssen wir manchmal deutlich sagen: „Wir haben abgemacht, dass dies bis Freitag erledigt ist.“ Manchmal muss man sich auch zornvoll oder kraftvoll manifestieren, weil das in einem bestimmten Kontext das Einzige ist, was verstanden wird. Eltern wissen, dass man sich nicht immer so verhalten kann, wie man sich emotional fühlt. Man muss einfach bestimmte Rollen spielen können, sonst klappt die Erziehung nicht. Tārā zeigt uns etwas Wunderbares: Weil sie frei von der Fixierung auf Rollen ist, kann sie alle Rollen spielen.

Vom Adel der Seele

Vor einigen Jahren habe ich Alice Schwarzers Biografie von Marion Gräfin Dönhoff gelesen. Marion Dönhoff hat ihre Kindheit in Ostpreußen beschrieben. Wer sie dort

alles besucht hat, liest sich wie ein „Who is who?“ der damaligen und auch heutigen deutschen Elite: wissenschaftlich, kulturell und politisch.

Die Botschaft in dieser Biografie war: Wenn du zum Adel gehörst, musst du dich nicht beweisen. Du kannst unbeholfen sein, in ganz ärmlichen Verhältnissen wohnen, keine abgeschlossene Schul- oder Berufsausbildung haben oder mit einer abgeschabten Lederjacke in einen Raum kommen, und trotzdem bist du jemand.

Im kleinbürgerlich-handwerklichen Milieu heißt es oft: „Sie kommt zwar aus einer ganz einfachen Familie, aber in ihrem Beruf ist sie hervorragend, und sie bringt immer Leistung!“ Unsere Identität ist oftmals über Leistung definiert. Es ist völlig in Ordnung, aus einfachen Verhältnissen zu sein, wenig Geld zu haben, aber wichtig ist: „Was sie oder er macht, ist ausgezeichnet!“

Weil ich so viel an Dharma und an Tārā denke, kam mir das Bild: Wenn man Dharma praktiziert, geht es darum, den Adel der Seele zu entdecken. Im Dharma ist man jemand, ohne etwas zu leisten. Das ist das, was Buddha-Natur bedeutet: Du bist jemand. Du gehörst per Geburt zur Familie der Buddhas. Sie benutzen das Wort *gotra*, *buddha gotra* im Sanskrit. Wir gehören zum Geschlecht, *gotra*, des Buddhas, zu sei-



Fotolia



ner Linie. Du musst dich nicht beweisen. Falls die Bedingungen so sind, dass jemand eine große Malerin oder ein großartiger Handwerker wird, ist es gut. Das kommt dann dazu. Durch die Tārā-Praxis oder die Gottheiten-Praxis entdecken wir den angeborenen Adel der Seele.

In beiden Welten leben

Die Kernfragen, die uns als Menschen beschäftigen, sind: „Wer bin ich? Was ist der Sinn?“ Unsere Frage ist: „Wer ist Tārā?“ Die spirituelle Praxis zeigt uns: Wir sind ein ziemliches Paradoxon. Die Einsicht, die wir bereits haben, ist: Ich bin bedingt, ich bin begrenzt, und ich bin unvollkommen. Ein indischer Lehrer sagte, um das zu verstehen, brauchen wir keine Religion. Dazu brauchen wir keinen Priester und keinen Guru.

Wir brauchen Lehren und heilige Schriften, die uns etwas anderes sagen, nämlich: „Du bist ein Königskind. Du gehörst zur Familie der Buddhas. Du bist unbegrenzt. Du bist unsterblich. Du bist voller Freude.“ Das Paradoxon, das man auf dem spirituellen Weg entdeckt, ist, dass man zu beiden Welten gehört. Für mich ist das unübertroffene Bild dafür immer noch Jesus Christus. Er ist wahrer Gott und wahrer Mensch zugleich. Es gab alle Varianten: „Er war bloß ein Mensch mit ein paar tiefen Erfahrungen. Er war ein ganz weiser und guter Rabbi.“ Die andere Fraktion sagte: „Er war nur und ausschließlich Gott und hat sich als Mensch manifestiert. Das kann Gott eben.“

Die gleiche Diskussion findet man auch im Buddhismus. Im Theravāda-Buddhismus etwa heißt es, der Buddha war ein Mensch wie du und ich, und er hat voller Hingabe geübt. Dabei hat er Konzentration, Liebe und Einsicht entwickelt und ist aus eigener Kraft erwacht. Das ist die menschliche Interpretation: Der Buddha ist ein Mensch und kein Gott. Deswegen ist der Buddhismus im

engen Sinne keine Religion, weil es keinen Gott gibt.

Im Mahāyāna wird gesagt: Buddha war schon erwacht, er hat sich bloß aus Mitgefühl mit den Menschen als gewöhnlicher Mensch manifestiert, um uns den Weg zu zeigen. Ganz ähnlich reden nicht wenige tibetische Lamas über ihre Lehrer. Sie sind erwacht und vollkommen und manifestieren lediglich Krankheiten und Schwächen, um uns gut anleiten zu können. Paradoxe sind schwer zu verstehen. Wir neigen dazu, für eine Seite Partei zu ergreifen.

Es ist eine alte Diskussion: Ist der Buddhismus eine Philosophie oder eine Religion, eine Psychologie oder eine Lebenshaltung? Der Philosoph Karl Jaspers sagt, wenn man Religion als ein System mit einem Gott definiert, dann ist der Buddhismus natürlich keine Religion. Wenn man ihn aber als Lebensweg definiert, als eine Praxis und eine Lehre, die jenseits von Worten und Begriffen, jenseits von Zeit und Raum oder zur Transzendenz führt, dann ist er natürlich eine Religion.

Bedingt und ungeboren

Wir machen die paradoxe Erfahrung auf dem spirituellen Weg, dass wir etwas entdecken können, das größer ist als wir, das unbedingt, ungeschaffen und ungeboren ist. In einem berühmten Sūtra steht: „Es gibt ein Ungeborenes, Ungeschaffenes, Nicht-Bedingtes, Nicht-Gewordenes. Wenn es das nicht gäbe, gäbe es keine Befreiung aus dem Bedingten, Gewordenen, Geschaffenen, Geborenen.“ (Udana 8,3) Dieses Unbedingte wird im Mahāyāna Buddha-Natur genannt.

Auf dem spirituellen Weg lernt, erlebt, erkennt und versteht man, dass man beides ist. Es scheint schwer, mit diesem Paradoxon zu leben, deswegen gibt es auch im Buddhismus beide Varianten. Im Mahāyāna gibt es Unterweisungen, die sagen, dass Buddha Śākyamuni schon erleuchtet

war, als er auf die Welt kam. Er hat den Weg zum Erwachen nur zum Wohle der Menschen demonstriert, damit sie verstehen, sie sind nicht nur begrenzt, sondern sie sind auch unbegrenzt.

Es scheint die Schwäche des Verstandes zu sein, Ordnung durch Hierarchisieren zu schaffen. Die einzige Ordnung, die der Verstand kennt, ist: „Besser oder schlechter. So oder so. Entweder oder.“ Deswegen muss man über den Verstand hinaus, um zu begreifen: Ich bleibe ein Mensch mit einer Biografie, mit Stärken und Schwächen, auch wenn ich zwanzigtausend Erleuchtungserlebnisse hatte und sie auch alle tief verstanden habe. Aber ich bin nicht nur begrenzt, ich bin auch unbegrenzt in meinem tiefsten Wesen. Daher wird im Buddhismus unterschieden zwischen dem Geist, der immer bedingt ist, und der Natur des Geistes, die nicht bedingt ist.

Wer ist wer?

Es gibt zwei Antworten auf die Frage: „Wer bin ich?“ „Ich bin ein bedingtes Wesen, ich bin unvollkommen und sterblich. Und gleichzeitig bin ich unsterblich, unendlich und unfassbar.“ Die Leitfrage im Westen ist nach dem Tiefenpsychologen Erich Neumann nicht die Frage: „Wer bin ich?“, sondern: „Wer ist wer?“ Wer spricht jetzt gerade? Die unvergängliche Seite oder die vergängliche? Die Leitfrage in Europa ist: „Wer ist wer?“ Und die Leitantwort in Indien ist: „Das bist du. Du bist alles.“

Buddhas Antwort ist: „Das bist du nicht. Du bist nicht deine Gefühle, du bist nicht deine Gedanken, nicht deine Muster und nicht nur dein Bewusstsein.“ Buddha hat eher die via negativa betont. Die Upanishaden, die Bhagavad Gita, das Vedanta betonen eher die via positiva: „Das bist du.“ Das Mahāyāna und die tantrische Tradition des Buddhismus betonen auch: „Du bist Buddha.“ Ganz berühmt im Zen ist: „Wir sind alle Buddha.“



Fotolia

Man muss nur wissen, auf welcher Ebene man sich befindet, und nicht behaupten: „Meine Gier und mein Hass und mein Wahn sind erleuchtet, weißt du. Das ist die Manifestation meiner Buddha-Natur.“ Ich bin beides, begrenzt und unbegrenzt, und das ist ein Paradoxon. In meiner Individualität, in meiner Einzigartigkeit, in meiner Körperlichkeit, in meinem Denken und Fühlen bin ich bedingt. Das, was geboren ist, stirbt auch wieder. Das, was anfängt, hört auch wieder auf.

Auf der Ebene der fünf Komponenten der Person (skt. skandhas) – Körper, Gefühl, Unterscheidung, Muster und Bewusstsein – gibt es keine beständige Sicherheit. Wer seine Identität nur auf das Bedingte baut, hat auf Sand gebaut. Die Sicherheit kommt aus einer anderen Dimension. Das ist Buddha-Natur, das Wesen des Geistes. Wir sind beides. Und der Sinn des menschlichen Lebens, dem Buddhismus und auch der indischen Tradition zufolge, ist, zu erkennen, dass wir in beiden Welten leben und zu beiden Welten gehören.

Vertrauen in unsere Tārā-Natur

Wer ist Tārā? Tārā ist ein Modell für diese beiden Dimensionen. Mit ihr kann man üben. Wenn es bei uns selbst noch nicht klappt, dann vielleicht mit Tārā: „Na ja, vielleicht ist ja Tārā so.“ Wenn man sich dann mit Tārā befreundet, merkt man, dass die drei Buddhakörper von Tārā auch auf uns zutreffen.

Lama Yeshe hat in einem wunderbaren Kurs 1983 in Italien mit uns einen Meditationstext (skt. sādhana) entwickelt und nebenbei die Trinität erklärt. Er hat gesagt: „Die Christen reden von Gott, den man nicht beschreiben kann – das ist der Dharmakāya. Sie sprechen vom Heiligen Geist, der ihnen Offenbarungen schenkt, der auch weiblich als Sophia personifiziert wird – das ist der Saṃbhogakāya, Form und Leere gleichzeitig.“ Das ist die Inspiration in der Meditation, die Ebene der Meditationserfahrung, wo es bereits Formen, Bilder, Symbole und auch Worte gibt. Viele Gebete entstehen aus dieser Dimension.

„Ja, und dann habt ihr Jesus, den ihr verehrt – das ist der Nirmāṇakāya.“ Diesen kann man mit den irdischen Augen sehen. Mit den irdischen Sinnen kann man die menschliche Seite von Jesus wahrnehmen. Aber es gibt auch andere Dimensionen, die man nicht sehen kann. Das sagt das Christentum auch. Für Christen ist Jesus wahrer Gott und wahrer Mensch. Und dann sagte Lama Yeshe: „Aber wir sind der Ansicht, dass das für alle Menschen gilt, nicht nur für die göttliche Dreifaltigkeit.“

Auch als unerwachte Wesen tragen wir die drei Kāyas in uns und bestehen aus ihnen. In der Interpretation der Nyingmas ist der Nirmāṇakāya das, was wir mit Verblendung wahrnehmen. Wir sind Nirmāṇakāyas: Tārā plus ein paar verwirrte Vorstellungen. Tārā plus Ignoranz, das sind wir. In der Praxis von Tārā besteht die Übung darin, von Tārā zu hören, über Tārā nachzudenken und Tārā zu werden. Es ist eigentlich kein Werden, denn wir sind es schon.

In der Praxis entdecken wir das, was uns daran hindert, unsere Tārā-Natur zu erkennen. Wir erkennen die Hindernisse, die falschen Vorstellungen und die einengenden Muster und können sie mit der Zeit loslassen. Durch die Praxis bekommen wir trotz all unserer Verwirrungen eine Art Ahnung, worum es geht, und entwi-

ckeln Vertrauen in und auf unsere Tārā-Natur.

Die Tārā-Praxis inspiriert ganz besonders Frauen, weil Tārā eine Frau ist, ein weibliches Symbol des Erwachens. Die Beschäftigung mit einer weiblichen Buddha-Gestalt verändert sehr wirksam das Frauenbild von Frauen und Männern, allerdings nur dann, wenn beide Geschlechter im Kontext dieser Praxis ihre eingefahrenen Geschlechterrollen hinterfragen. Wenn sie das nicht tun, bleibt die Praxis zwar weiterhin inspirierend und heilend, aber sie befreit uns nicht von allen Hindernissen, sondern bleibt konventionell.

Mögen alle Frauen und Männer, die die Praxis der Grünen Tārā üben, auch das bedingte Entstehen ihrer Geschlechterrollen erkennen und frei werden von der Tyrannei einengenden Vorstellungen über sich und andere. ▀

Leicht überarbeiteter Auszug aus: Sylvia Wetzel, Grüne Tara, Freie Frau und die Taubenschule: Sieben Schritte zum Erwachen. Ein Kommentar zur Tārā-Praxis. Edition Tārā libre 2007, mit freundlicher Genehmigung.



Fotolia

Sylvia Wetzel, Meditationslehrerin und Autorin, befasst sich seit 1968 mit unterschiedlichen Wegen zur psychologischen und politischen Befreiung und seit 1977 mit dem Buddhismus. Ausbildung in der tibetischen Tradition und zwei Jahre Praxis als Nonne. Mit ihrem kritischen Blick auf Kultur und Geschlechterrollen ist sie eine Pionierin des Buddhismus in Europa. www.sylvia-wetzel.de