

# *tara libre botin*



## Das Thema der nächsten Tara Libre Botin wird sein:

Tara und Buddha von nebenan. Unscheinbare Vorbilder im Alltag



© Lydia Röder

## Impressum

Nr. 15 | Sommer 2022 (13. Jg.)

Titel: Lebensphasen

Herausgeberin: Sylvia Wetzel

Büro Tara Libre: Nives Bercht, Heckmannufer 4a, 10997 Berlin

Website: [www.sylvia-wetzel.de](http://www.sylvia-wetzel.de)

Redaktion: Lydia Röder und Hanne Tügel

Herzlichen Dank an Hanne Tügel fürs Redigieren.

Ebenso Dank an Monika Amler und Yeshi fürs Korrekturlesen.

E-Mail: [botin@tara-libre.org](mailto:botin@tara-libre.org)

Gestaltung: Darja Süßbier

### Spendenkonto

Nives Bercht, Postbank Berlin

IBAN: DE24 2011 0022 3030 8646 50

BIC: PBNKDEFF

Wir freuen uns über kleine und größere Spenden für die Botin.

Bitte mit Stichwort „Spende Botin“.

# „... für das Zwinkern einer winzigen Galaxie“



© Thomas Hermann

## Lily Besilly

Lebt in Berlin als meditative Meditationslehrerin und Heilpraktikerin für Psychotherapie

## Verena Kast: Wir sind immer mehr als unsere Lebensgeschichte

„Lebensphasen ...“ – das fühlt sich für mich an wie eine Einladung zu einer Rückschau. In der Rückschau Zusammenhänge erkennen und Entwicklungen. Was ich bemerke, sind Phasen, Wellen, Pendelbewegungen. Unterschiedliche Themen, die sich überschneiden und Anlässe bilden für Brüche und Sprünge.

Es gibt die Pendelbewegung von Ruhe und Aktivität, das Pendel von Stadt und Land, das Pendel von Welt-Bezogenheit und Rückzug.

Zeit ist etwas, das wir uns erzählen. In unseren Erinnerungen, unserer inneren Erzählung, gibt uns Zeit die Möglichkeit, Abstand zu gewinnen von inneren Bildern. Manche Erfahrungen könnten sonst zu einer Ewigkeit werden, aus der es kein Entrinnen gibt. Zeit stabilisiert uns im Miteinander und ist die Grundlage für eine sinnvolle gemeinsam gestaltete Welt. Erzählen ist eine kreative Möglichkeit, unsere gemeinsame Wirklichkeit zu gestalten. Doch wenn wir genau hinschauen, gibt es keine Zeit.

## Betrachte alle Phänomene als Traum (Lojong)

Jamgon Kongtrul, dem Gründer der Rime-Bewegung und großen Gelehrten aller Schulen des tibetischen Buddhismus, wurden zu Lebzeiten verschiedene Reinkarnationen angeboten. Sie wären für die verschiedenen Klöster, die ihn gerne bei sich aufnehmen wollten, von Interesse gewesen. Er war von diesen politischen Motiven durchaus irritiert. Im Verlauf seines weiteren Lebens erkannte er sich dann selbst als Reinkarnation von unglaublich vielen früheren Lamas, Gurus und Erweachten.

Dieses Erkennen wachte oft in lebendigen Träumen auf, in denen er in regem Austausch mit den Erweachten und Meistern aus früherer Zeit war.

In der tibetischen Kultur gibt es zwei Zeiterzählungen: Buddhas sind immer 16 Jahre jung, frisch, unbekümmert und kraftvoll. Die Biografien von einzelnen Lehrenden und Erweachten hingegen gehen über viele Leben. Buddha Shakyamuni hat in der Nacht seines Erwachens alle seine früheren Leben gesehen. Er ist so wach, dass Tendenzen und Strukturen nicht mehr abgeblockt werden, und die Fähigkeit, auch alte und tiefe Muster zu erkennen, ganz wach geworden ist. Alle Geschichten sind da. So wird es erzählt.

Eine Hagiographie, eine Geschichte des Erwachens, ist eine große Geschichte, die sich einwebt in ein noch größeres Bild jenseits von Politik und Zeitgeschehen. Eine Geschichte von Verwirrung und der Auflösung von Verwirrung, die hinweisen möchte auf den tiefen ruhigen Grund, aus dem sie erscheint.

Ich erzähle immer wieder neue Geschichten von mir. Nachts im Traum erzähle ich im Sekundentakt Heldinentaten oder schreckliche Schicksale. Wenn ich träume, und dafür braucht es nicht viel Zeit, bin ich immer ich. Ich bin unterschiedlichen Alters, unterschiedlichen Geschlechts, sehe anders aus als jetzt gerade, aber ich habe immer eine Biografie. Ich habe immer eine Vergangenheit und eine Zukunft, eine Aufgabe, die mich im Traum handeln lässt. Oft muss ich irgendwo hin und bin zu spät. In einem Traum sitze ich im Zug. Ein Gefühl von Verspätung, von nicht gut genug, nicht schnell genug, ist mit dabei. Plötzlich enden die Schienen. Mitten auf der Wiese, in einer schönen Landschaft mit Felsen und Natur. Dann muss ich umsteigen auf ein Schiff.

Das ist noch langsamer als der Zug und ich komme ganz sicher zu spät.

Meine Träume sind bevölkert von Menschen, die ich gut kenne oder weniger gut und von Fremden. Manche meine ich auch im Wachsein zu kennen, obgleich sie oft anders aussehen als im Traum. Alles in Sekundenschnelle vor dem Aufwachen. In jedem Moment habe ich eine Vergangenheit und eine Zukunft. Im Traum hat meine Traum-Identität ebenso eine Vergangenheit und Zukunft, wie ich jetzt, indem ich dies schreibe, Vergangenheit und Zukunft habe. Das, was ich jetzt spüre, ist meine Vergangenheit und genau jetzt denke ich, meine Vergangenheit von gestern sei auch meine Vergangenheit von heute. Aber all das sind nur Gedanken und Stimmungen genau jetzt.

**Ich habe die Möglichkeit, verschiedene Biografien zu entwerfen.**

**Eine Biografie des Mangels:** All die Erinnerungen an Kränkungen, Verletzungen und verpasste Chancen. An all das, was ich nicht bekommen, nicht geschafft habe. Ausgeschmückt mit all dem, das mir verwehrt blieb.

**Ich kann eine Freuden-Biografie schreiben:** Mit all den Geschenken, die ich jeden Tag bekomme, ohne etwas dafür tun zu müssen. Mit Bergen von Freundlichkeit und Unterstützungen, Privilegien, Möglichkeiten, Leichtigkeit, Sicherheit und Satttheit, die ich erlebe.

**Ich kann eine Biografie des Erfolgs schreiben,** mit dem, was ich mir erarbeite, um was ich mich bemühe, was ich erreiche, über mein Lernen und Wachsen, über das, was ich besitze und über mein Ansehen und meine Wirkkraft.

**Ich kann auch ein Namtar, eine Hagiographie schreiben,** einen Dharma-Lebenslauf, der versucht, eine empfundene Entwicklung zu zeigen, die doch auch jenseits der Zeit liegt. Die erzählt, dass alles immer schon da ist und wie ich dahin aufwache, plötzlich und Atemzug für Atemzug.

Nachdenken über Lebensphasen ist das Angebot einer Form, entlang derer ich erzählen kann, wer ich bin und sein will.

Stabilisierung bedeutet auch meine eigene Geschichte in die gemeinsame Geschichte mit Freund\_innen, Geliebten und Nachbar\_innen, aber auch Landsleuten und Weltenbürger\_innen einzuflechten.

Meine Biografien und Rückblicke sind eine Möglichkeit, von gemeinsamen und unterschiedlichen Werten und Vorstellungen zu erzählen. Von Wünschen, Ängsten und Hoffnungen. Im Austausch mit anderen gestalten wir die Wirklichkeit und wir gestalten uns gegenseitig. Wenn ich ganz alleine bin, kommt mir mein Ich schneller abhanden. Der Blick der anderen, ihre Reaktionen auf mich, ihre Annahmen über mich und uns, teilen sich mir mit. Subkutan und kaum bewusst haben sie einen stabilisierenden Einfluss auf mein Ich-Gefühl.

Dabei gefällt mir nicht immer, zu welcher Erzählung ich gerinne im Gemeinsamen. Manchmal ist der enge Rahmen, der mir in der gemeinsamen Erzählung gewährt wird, unerträglich. Dann ist Selbstvergewisserung und Selbstfürsorge unbedingt notwendig. Aber die Perspektive der anderen gibt mir Bedeutung, eine Aufgabe, eine Rolle. Das stärkt auf jeden Fall mein Ich. Egal ob angenehm oder unangenehm.

Im Erzählen gestalten wir unsere Welt. Was und wie viel wir uns erzählen, bestimmt die Nähe unserer Begegnung. Da kann Raum entstehen für gemeinsam Heilsames. Raum für Freude. Ich genieße jedes Mal die leuchtende Fülle, wenn wir uns in Kursen und Retreats treffen und all unsere Biografien und Geschichten im Raum vibrieren. Wir sind alle mitsamt unseren Geschichten des Suchens, Übens und Erwachens da. Ich genieße die Vorstellung, Zeit zu verbringen mit all den Buddhas der drei Zeiten, von denen die zukünftigen Buddhas gerade lebendig, sichtbar, miteinander im Meditationsraum sitzen. Diese Begegnungen sind Teil unseres Namtar, unserer verbundenen und ganz eigenen Hagiographien. Welch ein Glück für mich, dazu beitragen zu können.

Die Fragen und das gemeinsame Suchen nach Antworten im Dharma-Zusammenhang, das wohlwollende

Zuhören und von Herzen sprechen, stärken unsere Dharmaverbindungen, von denen gesagt wird, dass sie über viele Leben reichen. Kennen wir uns schon lange? Wie oft haben wir schon die Rollen von Lehrenden und Lernenden getauscht?

Es gibt im Üben immer wieder Momente, in denen die Zeit wegfällt und sich der Raum öffnet für das Aufleuchten der ungeteilten Quelle, „...für das Zwinkern einer winzigen Galaxie.“

Welcher Teil unserer vollständigen Wirklichkeit wird gerade sichtbar, welcher wird gerade in meine Ich-Erzählung eingefügt, welcher trägt bei zu unserer Wirklichkeit? Die Welt ist Verhandlungssache, kollektive, kreative Erzählung. Wirklichkeit erzählen wir uns auch mit Hilfe von Nachrichten, Filmen und Kunstwerken.

Damit werden Bilder entworfen, sind vielleicht für eine Weile stimmig, um dann wieder bearbeitet und neu erzählt werden zu müssen.

Die politische Filmemacherin Margarethe von Trotta drehte den Film „Das Versprechen“, der kurz nach der Wende mit einer Besetzung von Schauspielern\_innen aus Ost und West entstand. Obgleich sie während des Filmdrehs einverstanden waren mit dem Drehbuch, fühlten sich die Darsteller\_innen aus Ostdeutschland hinterher doch nicht richtig dargestellt. Ihr Selbstbild hatte sich in der Zeitspanne zwischen den Dreharbeiten und der Aufführung des Films 1995 grundlegend verändert. Das Besondere an den politischen und berührenden Filmen von Margarethe von Trotta ist, dass sie uns in Zeiten des Umbruchs immer wieder eine Wirklichkeit verbindende Geschichte schenkt.

## **Die Buddhas sind immer 16 Jahre alt.**

Guru Padmasambhava erscheint als Kind in einer Lotusblume, ganz ohne Mutter, Wehen und Nachgeburt, ganz ohne Geschichte, ganz wach. Erwachen ist immer jenseits der Zeitlinien. Unsere Erzählungen von Wir und Ich und Wirklichkeiten malen Zeitlinien in den offenen Raum.



Ich bin nicht erwacht, also habe ich eine Biografie. Solange ich eine Biografie habe, bin ich nicht erwacht. Doch Zeit, Geschichten und Biografien erscheinen wie kostbarer Schmuck ohne jede Festigkeit im lebendigen Raum. Nur wenn ich daran als etwas Festes glaube, entsteht Verwirrung.

„**Lebensphasen...**“ - das hört sich so geordnet an. Langsam wächst die eine Phase in die andere.

Was ist, wenn mein Leben sich immer mal wieder auflöst und neu zusammensetzt?

Geburt, Kindheit, Jugend, Erwachsensein, Alter, Sterben und Tod.

Neue Begegnungen, neue Beziehungen, neue Arbeit.

Im Moment habe ich in meiner Wirklichkeit eher den Eindruck, etwas bleibt lange scheinbar ruhig – dann stürzt es in sich zusammen. Die bisherige Struktur trägt nicht mehr und alles, was nicht trägt, wird heftig weggefegt. Beziehungen enden, Wohnorte ändern sich, das Leben ist in Aufruhr, lebendig, pochend, wild.

Das Pochen meines Herzens, der Rhythmus meines Atmens, Essen und Verdauung, Geburt, Leben, Sterben und Tod.

Es gibt die Wellen meiner Stimmungen, Begeisterung und Verzweiflung, das Barometer meiner Gestimmtheit so empfindlich, dass eine Mücke den Druck verändern kann.

Es gibt den größeren Atem meiner Interessen, feine Fäden, die anscheinend bis in die frühe Kindheit reichen.

Es gibt die immer dichter und gröber werdenden Fäden meines Charakters oder meiner Persönlichkeit, an der und an dem andere mich erkennen.

Es gibt Verwirrung und Klarheit, es gibt Schlafen und Aufwachen. Alles atmet, alles zeigt sich in Phasen.

„Wer hält die Fäden in der Hand?“ ist ein Koan, mit dem ich länger gesessen habe im letzten Jahr. So dicht scheinen die Schicksalsfäden, je länger ich schaue. Atemlos bemerke ich, wie Wünsche in Erfüllung gehen, die ich mir nicht einmal erlaubt habe, bewusst zu spüren.

Zu unwahrscheinlich, zu golden, zu viel Glück. Und jeder Atemzug ist angebunden an alles andere Erscheinende, kein Raum für Zufälle, jeder Atemzug eine ganze Geschichte.

Dann wieder reißen Beziehungen ab und wehen als lose Fäden, ziehen schmerzhaft an meinem Herzen. Manche Fäden werden plötzlich wieder eingeflochten ins Bild, anscheinend nie ganz verloren.

Andere sehen im erzählenden Rückblick so aus, als seien sie schon lange fadenscheinig gewesen.

Und dann, überraschend: Das Licht der Sonne auf den nassen Autos nach dem Regen, das berührt mich so tief, dass ich bis in meine Kindheit spüren kann. Jetzt ist ein Riss im Gefüge der Zeit, der mir erlaubt, meine geronnene Erzählung loszulassen.

Ein Rückblick braucht Muße. Hinsehen braucht Zeit und Aufmerksamkeit.

Wie aber gestalte ich Geschichte mitten im Umbruch? Wenn mein Entwurf von mir selbst herausgefordert ist.

Ich merke, wie ich unter dem Ansturm des Neuen, von dem ich viel willkommen heiße, versucht bin, die Vergangenheit auf mögliche Hinweise auf das, was jetzt gerade wichtig ist, zu untersuchen. Hatte da nicht eigentlich immer schon etwas gefehlt, was sich jetzt zeigt? War nicht eine Struktur schon ganz fadenscheinig geworden unter einer Dauerbelastung des Mangels?

Wenn ich das merke, kann ich diesen Impuls loslassen. Das was vorher erschienen ist, darf schön sein und stimmig. Für genau den Atem, den es hatte. Vielleicht führen diese ganzen Bewegungen nicht zu einem Ziel. Wenn ich mir diesen Atem gönne, die Geschwindigkeit und die Zielfixierung, die Linearität als Struktur aus der Erzählung herausnehme, dann wird auch hier eine unglaublich leuchtende Fülle spürbar.

Die Ruhe der Wiese in meinem Traum, direkt hinter den abgebrochenen Schienen, ist köstlich. Alles atmet und duftet. Vielleicht, weil ich gerade aussteige aus dem „zu-spät-kommen“ und zu Atem komme.

Innehalten hilft uns, den Atem in unsere Geschichten zu lassen. Den Griff der Zeit für Momente zu lockern.

„Es war einmal“ hat diesen Atem. Die Geschichte ist eigentlich schon fertig und jetzt erzählen wir sie uns.

Es war einmal ein Erwachen. Immer wieder: Jeden Augenblick, jeden Morgen, ein Leben lang, über mehrere Leben und in Träumen. ■

*Wisława Szymborska:*

**Setze die gute Arbeit fort,  
wenn auch nur für eine  
gewisse Zeit,  
wenn auch nur für das  
Zwinkern einer winzigen  
Galaxie.**

*Eine gute Möglichkeit, die gemeinsame Geschichte des Erwachens zu genießen, ist der Lojong-Kurs im Berghof, vom 6. bis zum 13. August 2022.*

*Die Möglichkeit, ein paar Tanzschritte einzufügen in diese Erzählung, gibt es im Engl vom 12. bis zum 18. September 2022 beim Kurs „Mutter der Weisheit“.*

*Weitere Möglichkeiten für gemeinsames Üben unter:  
<https://besilly.de/02kalender.html>*