

Ich und die Welt - Mitwelt

Buddhas Aktualität heute

Franz-Johannes Litsch

Die Welt in der wir leben, ist tiefgreifend und global von Unheil geprägt. Täglich erreichen uns neue erschreckende Meldungen und Erkenntnisse, die jeweils die des Vortages bereits wieder verdrängen und vergessen lassen. Unüberschaubar summiert sich die Vielzahl und Dimension der Probleme, das Ausmaß an Gefährdung, Zerstörung und Verlust. Gewaltig ist das Maß an Schmerz und Elend, das zahllose Menschen und andere lebende Wesen gegenwärtig erfahren. Doch - all dies ist vom Menschen selbst verursacht und könnte vom Menschen überwunden und verhindert werden. Und wir alle sind daran beteiligt, als Opfer und als Täter.

Doch tun wir fast alle so, als ginge uns dies nichts an, als lebten wir gar nicht in dieser Welt sondern außerhalb, als seien wir eigentlich nur Zuschauer gegenüber einem Geschehen, das sich vor uns abspielt, uns mehr oder weniger anspricht, langweilt, interessiert oder abschreckt, aber nichts wirklich und unmittelbar mit uns zu tun hat. Die Wirklichkeit, sie ist ein Fernsehschirm! Wir sitzen vor ihm im Sessel, sicher und weich bei Bier und Chips. Alles ist außerhalb, alles ist weit weg! Zwischen mir und der Welt ist eine Mattscheibe, die klar trennt! "Die Hölle, das sind die Anderen!", so spricht in Sartres Schauspiel "Geschlossene Gesellschaft" einer, der selbst in der Hölle ist, ja selbst die Hölle ist. Und es sind immer die Anderen, die böse, schuld, lieblos oder zuständig sind.

Vor 2500 Jahren hat ein Mensch in Indien, Gautama Buddha, auf jahrelanger Suche nach den Ursachen des Leidens unter den Menschen, in einer tiefen Erfahrung folgende Einsicht erlangt: Die Ursache allen Leids ist die Abspaltung unserer Existenz von der Wirklichkeit! Es ist unser Glaube, unsere Ideologie, unsere Illusion, wir seien ein abtrennbares, eigenständiges Ding, ein Wesen, eine Person, ein Individuum, ein 'Ich'. Wir glauben dieses Ich abtrennbar vom Anderen, abtrennbar von der Welt, abtrennbar von der Natur, abtrennbar vom eigenen Körper, abtrennbar von allem Nicht-Ich. "Nur ich bin ich!" Ich bin mit nichts identisch! Aber ein Ich, das nur aus sich selbst besteht, mit nichts identisch ist, ist letztlich ein Nichts! Ja, es existiert nicht! Denn es besteht aus Nichts! Ein Ich ohne Welt, ohne Natur, ohne die Anderen, ohne Körper, ohne Nicht-Ich kann nicht existieren. Dieses Ich ist eine Illusion, ein Wahn! In Wahrheit sind wir mit diesem 'Ich' (diesem Ich-Konzept) von uns selbst getrennt!

Eben dieses leiderzeugende Denken in Extremform ist aber das Grundkonzept der modernen, westlichen, individualistischen Kultur! Unser Weltbild ist das der geschlossenen Gesellschaft, das des geschlossenen Ichs. Oder auch, es ist das Selbstbild des abgetrennten, autonomen, isolierten, für sich allein existierenden, eingemauerten Egos. Unerschütterlich beharren wir darauf: alles existiert für sich, abgetrennt vom anderen. Bewußtsein und Welt sind getrennt, Innen und Außen sind getrennt, Subjekt (Beobachter) und Objekt (Beobachtetes) sind getrennt, Mensch und Natur sind getrennt, Geist und Materie sind getrennt, Verstand und Gefühle sind getrennt usw. Es ist eine Weltanschauung der gespaltenen Wirklichkeit, ein Weltbild der abgespaltenen Wirklichkeit, eine Weltsicht des sich abspaltenden, jenseits einer zerspaltenen Welt einsam existierenden Ich-Gottes.

Und dieses Konzept, diese Illusion, diesen Wahn übertragen wir auf die ganze Wirklichkeit, trennen, zerlegen, analysieren, isolieren, vereinzeln, spalten alles - bis zum Kern des Atoms! Die Kernspaltung, die Atombombe ist tatsächlich die 'ultima ratio' (höchste Vernunft) unserer Zivilisation. Rationalität, Dualismus des Denkens, Unvereinbarkeit von Gegensätzen, Logik des Entweder-Oder, Abgrenzung und Verdinglichung von Begriffen und Definitionen, Verabsolutierung von Meinungen und Positionen, Herausbildung von Ideologien, Weltanschauungen und Dogmen kennzeichnen das heute 'herrschende' Denken.

Und auf Abspaltung, Reduktion, Vereinseitigung und Isolierung beruht ebenso unser alltägliches 'normales' Leben. Sie prägt unsere in zahllose Ressorts aufgeparteten, sich gegenseitig fremden Bereiche unserer Kultur, unserer Arbeitswelt, unseres 'Privatlebens' (selbst ja schon wieder eine Abspaltung), sie prägt unsere Bildung und Ausbildung, insbesondere unsere Wissenschaft und Technik, ebenso die Wirtschaft und Politik, die Medizin, die Kunst, Philosophie, Moral und nicht zuletzt die Religion. Unsere Kultur hat die Weltsicht der abgespartenen, zugleich aber verabsolutierten Teilwahrheiten gar zur einzig wahren und legitimen Weltanschauung erhoben und nennt sie Logik und Rationalität.

Die westliche Zivilisation hat mit dem Prinzip "divide et impera - teile und herrsche" die Welt erobert, nicht nur alle Bereiche unseres Lebens sondern auch alle Länder und Völker. Denn das Leitprinzip des spaltenden und sich abspaltenden Machtwillens ist wiederum, sich möglichst alles zur grenzenlosen Nutzung und Verfügung anzueignen. Unter der Ideologie der "Freiheit des Individuums", wurde in unserer Gegenwart die unbeschränkte Freiheit von Gier und Habsucht zum höchsten Wert und alles beherrschenden menschlichen Ziel. Wirtschaftlicher Erfolg, ökonomische Rationalität, Reichtum und Wachstum haben den Rang übermächtiger Götter erlangt, denen man sich vollständig unterwirft. In unbegrenzter Raubgier vereinnahmt der Moloch 'Produktion und Konsum' schließlich alles was verfügbar ist, einschließlich der eigenen Existenzgrundlagen. Der Mensch jedoch bleibt dabei ewig unbefriedigt und süchtig. Nicht fähig, sich davon zu befreien, zerstört er schließlich die Welt und sich selbst. Unser Erfolg ist wahrhaft "überwältigend".

Buddha sah, wir sind kollektiv psychisch krank! Krankheit macht Schmerzen, darum leiden wir. Aber Leiden ist auch unerkannte Weisheit, ist Antrieb für Heilung. Und Krankheit kann geheilt werden. Die Therapie ist: Frei von allen Konzepten, Begriffen und Vorstellungen, frei von aller Aufteilung, Abspaltung und Entgegensetzung, die Wirklichkeit unmittelbar und ganz so sehen, wie sie wahrhaft ist. Die Wirklichkeit SO sehen, das ist Meditation! Meditation ist die unmittelbare Wahrnehmung der Einheit, Ganzheit, Ungetrenntheit, Offenheit (in der Sprache Buddhas: *Nicht-Dualität*) dessen, was ist ! Da es hier kein vom Anderen getrenntes "Ich" gibt, bin "ich" mit allem verbunden und ist alles mit mir verbunden (*anatta*). Alle Erscheinungen, alle Vorgänge, alle Wesen sind miteinander verbunden, alles entsteht und vergeht in gegenseitiger Bedingtheit (*paticca samuppada*). Nichts existiert aus und für sich. Alles existiert als untrennbares Gewebe von Beziehungen (*tantra*). Die Wirklichkeit gleicht einem Netzwerk von Perlen, in dem jede Perle alle anderen in sich widerspiegelt (*Das Netz des Indra*). "*Dies ist, weil jenes ist und dies ist nicht, weil jenes nicht ist.*"

Auch Körper und Geist sind nichts aus sich und für sich Existierendes sondern Zusammentreffen (*skandhas*), Beziehung, Wechselwirkung von Wirkungen (*dharmas*). Die Wirklichkeit ist Ganzheit, in der alles sich gegenseitig enthält (*dharmadhatu*). Sie ist 'Leerheit' (*sunyata*) von aller Fixierung, Abgrenzung und Verdinglichung, ist Freiheit von aller Erstarrung und Behinderung, ist Offenheit unbegrenzter Entfaltung. Das Bewußtwerden dieser 'Leerheit', "mein" Einswerden (*samadhi*) ist das Erwachen (*bodhi*) zur 'Soheit' der Wirklichkeit (*tathata*). Die Welt ist so, wie ich bin und ich bin so, wie die Welt ist. Mehr noch,

die Welt enthält mich, ich enthalte die Welt. Ja, die Welt ist 'mein wahres Selbst', und 'mein wahres Selbst' ist die Welt!

Wir sind somit nicht nur äußerlich untrennbar mit allem Existierenden verbunden sondern zutiefst auch innerlich. Denn unser Bewußtsein, unsere Wahrnehmung ist nicht abtrennbar von dem was geschieht. Die "Dinge" werden nur dadurch wirklich, daß sie Objekte, Inhalte, Hervorbringungen der Wahrnehmung werden. Umgekehrt ist das Subjekt, das Bewußtsein, die Wahrnehmung selbst wiederum Erscheinung, Funktion und Hervorbringung der "Welt". Das Ich und die Welt, die auf diese Weise wahr (genommen) werden, sind nicht getrennt in Ich-welt und Um-welt sondern, was da wahr ist, ist die eine untrennbare Beziehungswelt, die eine Ganzheitswelt, eine Mitwelt. Thich Nhat Hanh nennt es *'wechselseitiges Durchdrungensein'* oder *'Intersein'* (englisch 'Interbeing').

Und darum ist mein Selbst und mein Leben auch nie abtrennbar vom Leiden und Glück unserer Welt, nicht vom Leben und Tod der Pflanzen, der Bäume, der Tiere, nicht vom Leiden und der Überwindung des Leidens der Menschen und nicht abtrennbar von den Bedingungen, die den Erscheinungen zugrundeliegen. In all dem leben, leiden, sterben, wachsen und wiedererstehen wir selbst.

Buddha zog daraus die Konsequenz: *"Der Bodhisattva (der auf dem Weg zur Buddhaschaft gehende) soll in bezug auf alle Wesen die Idee entwickeln: dies ist meine Mutter, mein Vater, mein Sohn, meine Tochter, ja dies bin ich selbst. Wie ich selbst von allen Leiden gänzlich frei sein möchte, so möchten alle Wesen frei sein."* (aus *Prajnaparamita Sutra*). Ich erlebe mich nicht mehr getrennt von allen Anderen, sondern erlebe mich in allen und die Andern in mir. Habe ich Mitgefühl mit mir, dann bedeutet dies Mitgefühl mit anderen zu haben und umgekehrt. *"Auf mich selbst achtend, achte ich auf den anderen, auf den anderen achtend, achte ich auf mich sich selbst."* (*Satipatthana Samyutta*). Darum ist ungetrennte Achtsamkeit (*sati*), unparteiische Liebe (*metta*) und ungeteiltes Mitgefühl (*karuna*) gegenüber sich selbst und den Anderen immer gegenwärtige Praxis derjenigen, die Buddhas Weg folgen möchten.

Hier erfahren wir entgültig, wir sind auch nicht getrennt von den unerschöpflichen und wunderbaren Möglichkeiten der Wirklichkeit, vom Reichtum, der Weisheit und der Schönheit des Lebens, von der ursprünglichen Tiefe und Klarheit unseres Bewußtseins, von der wahren unbegrenzten Weite und Liebeskraft unseres Herzens, und von der in mir zum Ausdruck kommenden, beglückenden Entfaltungs- und Entwicklungsfähigkeit des Menschen - der Buddhaschaft (*buddhata*).

Wer dem Weg Buddhas folgen möchte nimmt, wie die Formel heißt, 'Zuflucht zu Buddha, Dharma und Sangha'. *Buddha* ist jener Mensch, der uns in der Verwirklichung seines ganzen Menschseins als Sucher und Lehrer vorausgegangen ist. Doch das voll erwachte Menschsein, die 'Buddha-Natur' ist in jedem Menschen ohne Unterschied - ist als Potential immer und überall vorhanden. Darum ist die Zuflucht zu Buddha letztlich die Zuflucht zu uns selbst, zu unseren noch verborgenen und verhinderten Möglichkeiten. Diese Möglichkeiten zu entfalten, ist heute nicht mehr nur 'schönes höheres Streben'. Wir benötigen die radikale Verwirklichung unseres Menschseins, um die Menschheit und Welt in ihrer Existenz selber zu erhalten. Überleben und wahres Leben sind in der Geschichte der Erde erstmals eins geworden.

'Dharma' heißt Wahrheit und Wirklichkeit. Wir nehmen Zuflucht zur Wahrheit und Wirklichkeit, weil (wie wir oben sahen) unsere Selbsttäuschung und unsere Abtrennung von der Wirklichkeit die Welt und uns selbst in jenen Zustand gebracht haben, in dem wir sind. Zuflucht zum Dharma heißt, aufzuhören damit, uns in all jene Trennungen und Abtrennungen

des Ichs zu flüchten und weiter anzuhängen an Träumen, Illusionen, Wunschvorstellungen, Ideologien, Konzepten und Dogmen über die Wirklichkeit, sondern uns dem zu stellen, was Hier und Jetzt ist, der 'Soheit' der Dinge. Das bedeutet auch, uns ebensowenig anzuklammern am Buddhismus als Heilsgebäude und Nirvanatrip. Der Weg Buddhas ist es, sich der Wahrheit und Wirklichkeit unmittelbar zuzuwenden. Darin hilft er uns, indem er uns in der ungetrennten Wahrnehmung und Begegnung, im Gewahrsein der Wirklichkeit schult.

'Sangha' heißt Gemeinschaft. Es bezeichnet zunächst die Gemeinschaft der Menschen, die dem Wege Buddhas folgen, geht in seiner tieferen Bedeutung aber darüber hinaus und meint letztlich die untrennbare Gemeinschaft, Einheit und Offenheit alles Lebendigen, der Menschen, Tiere, Pflanzen, Steine, Wolken... Alles ist einbezogen, denn alles ist für den Buddhismus mit 'Erleuchtungsgeist', mit der 'Buddha-Natur' erfüllt. Zu dieser Gemeinschaft des Lebendigen nehmen wir letzte Zuflucht. Die Gemeinschaft derjenigen, die den Weg des Erwachens gehen, realisiert sich dadurch, daß die Einzelnen wirkliche Einsicht in die Gemeinschaft aller lebenden Wesen, alles umfassende Achtsamkeit und grenzenloses Mitgefühl entfalten. 'Sangha' - mit dem Herzen gelebte Gemeinschaft - das ist jene Erfahrung, die wir letztlich alle als wirkliches Glück kennen und suchen.

Der tibetische Meditationslehrer Sogyal Rinpoche hat all das hier gesagte in folgenden knappen Worten ausgesprochen:

"Unsere heutige Welt steckt in einer beispiellosen Krise, die das bloße Überleben der Menschheit in Frage stellt. Wissenschaftler und Philosophen haben wiederholt auf die tiefere Ursache dieser Krise hingewiesen: eine "Weltanschauung", die die Erde und die Menschen gleichsam als Maschinen betrachtet und ignoriert, daß wir alle zueinander sowie mit allen Lebensformen und der Umwelt in einer Wechselbeziehung stehen. Unsere bruchstückhafte Sichtweise hat eine zersplitterte Welt geschaffen, mit Individuen, die einander und sich selbst entfremdet sind. Viele Menschen haben inzwischen erkannt, daß jetzt die größte Quelle der Hoffnung für die Menschheit darin liegt, unsere Aufmerksamkeit nach innen zu richten und unser inneres Universum zu erforschen, in die Natur des Geistes und des Herzens zu schauen, so wie es alle spirituellen Traditionen lehren. Indem wir unsere Sichtweise und innere Einstellung verändern, Herz und Geist transformieren, können wir auch die Welt um uns ändern."