

## Vom Glück der Verantwortlichkeit

Shanti R. Strauch

Als Mönch gehörte ich dem Sri Kalyani Yogasrama an, einer kleinen Reformgruppe innerhalb des Ramañña-Nikaya. Man hält sich streng an die alte Ordensregel, wohnt im Walde, es wird noch intensiv meditiert. Mein Hauptlehrer war Pandita Sri Ñanarama Maha Thera, der wohl kompetenteste Meister in Sri Lanka. Er galt als Heiliger 3. Grades. Meine Einweisung in die Übungen begann er mit der Frage, ob ich eine schnelle Erlösung für mich selbst, womöglich noch in diesem Leben anstrebe? Oder aber als Bodhisatta über ein sehr langes, hartes Training viele Wesen am Werk meiner Befreiung teilhaben lassen wolle, mit dem fernen Ziel, selber einmal ein Buddha zu werden? Aus dem Bauch heraus entschied ich mich für letzteres. Da ich schon längere Zeit die Güte-Übung praktiziert hatte, wurde sie zur Basis meines weiteren Trainings erkoren. Mein Bodhisatta-Gelübde, das natürlich auch heute gilt, lautet: „Ich will dem Wohle und Heile aller Wesen dienen, deren Zahl unermesslich ist wie der Himmelsraum, bis ich durch die Entfaltung des liebenden Klarblicks die vollkommene Erleuchtung erlangt haben werde.“ Das Gelübde wurde durch einen starken Entschluss (aditthana) bekräftigt. Es folgte eine zweijährige Intensiv-Ausbildung in Metta-Vipassana. Vipassana ist die Geistesübung, mit der der Buddha zum vollkommenen Erwachen gelangte. Sie ist ein systematischer Weg, das Bewusstsein zu weiten, zu vertiefen und letztlich zu transzendieren. Meist wird Vipassana übersetzt mit Hell- oder Klarblick; eigentlich ist es mehr ein Durchblick durch die wahnhaften Projektionen unseres Geistes. Metta heißt liebende Güte; der aufmerksame, fürsorgliche Umgang mit uns selbst bildet die beste Grundlage zur Entfaltung des Klarblicks.

Ñanarama Maha Thera erkannte sehr bald, dass mich ein leidenschaftliches Bedürfnis drängte, den Bewusstwerdeprozess zu ergründen. Was mich faszinierte, war der innere Zusammenhang von Sinnesreizen, Gefühlen, Wahrnehmungen und Vorstellungen. Maha Thera ließ mir viel Raum für Experimente. Er förderte meine Forschung mehr durch inspirierende Fragen, als durch Anweisungen. Die gewonnenen Erkenntnisse waren erschütternd. Ganz offensichtlich wird ja unser aktives Wirken, sei es körperlich, sprachlich oder gedanklich, von Aufmerksamkeit gesteuert. Das gilt aber auch für unser scheinbar passives Erleben. Nur bleiben die steuernden Aktivitäten da weitgehend unbewusst, sie folgen Wahrnehmungsmustern und vollziehen sich automatisch. Der Klarblick deckt nun diese verborgenen Aktivitäten auf und ermöglicht es, sie bewusst zu steuern. Gezielte Experimente zeigten, dass die Aufmerksamkeit bis ins Wahrnehmen, Fühlen und Wollen hinein weitgehend variiert, dosiert und anders gerichtet werden kann. Der gesamte Bewusstwerdeprozess lässt sich auf Aufsuchen, Ergreifen und Festhalten zurückführen. Bewusst oder unbewusst - wir steuern unsere Erfahrung. Folglich sind wir für unser gesamtes Wirken und Erleben voll verantwortlich! Kaum einer weiß es, und wer es wissen sollte, vergisst es im Alltag leicht wieder. Deshalb zur täglichen Erinnerung: „Ich bin der Eigner und Erbe meines Wirkens, geboren aus meinem Wirken, umgeben von meinem Wirken, gehalten durch mein Wirken. Wie immer mein Wirken sein wird, gut oder übel, so wird mein Erbe sein“ (Anguttara Nikaya V, 57).

Was dem Innenraum-Forscher als erstes klar wird: worauf immer wir die Aufmerksamkeit richten, wird sogleich anders. Selbst der behutsamste Gebrauch der wohl trainierten Achtsamkeit verändert unvermeidlich das Beobachtete. Was immer wir festzuhalten wünschen, entgleitet dem Zugriff. Man findet keinen substanziellen Kern, den man festhalten könnte. Im nächsten Augenblick schon ist alles Erinnerung, ein flüchtiges Informationsmuster. Das einzig Handhabbare ist die Aufmerksamkeit, die das Erlebnis zusammenlötet. „Alles Erleben wurzelt in absichtsvollem Interesse. Alles Erleben wird durch Aufmerksamkeit erzeugt“ (Anguttara Nikaya X, 58). Wenn man an der Oberfläche „alles“ frei laufen lässt, fließen Sinnesreize und automatische Reaktionen zu einem Schleim zusammen, der den Wahrnehmungsraum verkleistert. Man könnte auch sagen, alles Erleben ist ein geistiges Krampfen. Purer Frust! Sobald sich der Krampf löst, entsteht ungebundene Aufmerksamkeit, Wachheit, Freiheit. Offensichtlich besteht der direkte Weg zum Erwachen in der Auflösung all dieser Verkrampfungen, Verklebungen, Verhaftungen. Das mag lange dauern, sehr lange. Aber als Bodhisatta hat man Zeit ohne Ende, und niemand drängt einen.

Mit der Einsicht in die Substanzlosigkeit der Bewusstseinsinhalte zerfällt unweigerlich auch der Glaube an eine konsistente, kernhafte Persönlichkeit. Die Persönlichkeit erschöpft sich im Ergreifen, Festhalten und Sich-Identifizieren mit spukhaften Erlebnismustern. „Vollkommen kernlos ist die Welt; all ihre Teile sind durchzittert von Bewegung“ (Sutta Nipata 937). Am Grunde dieser Persönlichkeit findet sich kein Kern, sondern ein saugendes Loch: unstillbare Bedürftigkeit, Drang, Daseinsdurst. Eine narzistische Kränkung schlimmster Art! Aber auch mit dem Wissen um seine existenzielle Nichtigkeit lebt man fröhlich weiter. Wer den Persönlichkeitswahn durchschaut und überwunden hat, fühlt sich wie neu geboren. Der Buddha vergleicht die geistige Geburt mit dem Schlüpfen des Kükens aus dem Ei (Vinaya Pitaka III, p.3). Sie befreit von manchen Daseinsängsten und von all den grotesken Bemühungen um unser persönliches Image. Man mag überflutet werden von Dankbarkeit, dass wunderbarerweise alles vorhanden ist, unsere Bedürftigkeit zu stillen. Und etwas tief Berührendes: Am Grunde des Bewusstseins, wo keine Persönlichkeit mehr zugange ist, ahnt der Übende die innige Verwandtschaft, ja Identität aller lebenden Wesen. Wir alle sind dem gleichen blinden Begehren entwachsen – aber das spüren die allerwenigsten. Das Gewahrwerden unserer Allverbundenheit weckt ein inniges, geschwisterliches Mitgefühl für alle Wesen und motiviert zu umsichtiger, liebender Fürsorge im Alltag.

Zusammengefasst: Mein Vipassana-Training führte zur Einsicht in die uneingeschränkte, durch nichts abzuweisende Verantwortlichkeit für mein ganzes Leben. Wen die Löwenpranke trifft, den trifft sie gründlich - wen das nicht umhaut! Der anfängliche Schrecken wich aber bald der Neugier, was man mit dieser Erkenntnis nun anstellen könne. Nun, sie passt wunderbar zu meinem Bodhisatta-Gelübde. Den emotional gefassten Entschluss, anderen Wesen zu dienen, unterfüttert sie mit Herzenswärme und anspornendem Wissen. Und eröffnet sich mit ihr nicht eine geradezu phantastische Option, sich selbst und die Welt zu verändern? „Das aber verkünde ich, Freund: in eben diesem klafterhohen, mit Wahrnehmung und Bewusstsein begabten Körper, da ist die Welt enthalten, der Welt Entstehung, der Welt Ende und der zu der Welt Ende führende Pfad.“ (Anguttara Nikaya IV, 45)

Die Welt - das ist in erster Linie meine leibhaftige Welt, mit der ich über die Sinne verbunden bin, der Mittelbereich meiner Erbschaft und meines Wirkens. Hier bin ich an allem Geschehen unmittelbar beteiligt. Mein Bedürfnis und Anliegen ist es hier, zu einem Klima der Friedfertigkeit, der Rücksichtnahme, der Freundlichkeit beizutragen. In schwächerem Maße fühle ich mich verantwortlich für die Randgebiete meiner Erbschaft, für die Welt aus Druckerschwärze und Pixeln. Auf Demos gehen, Resolutionen unterschreiben, Hilfsorganisationen unterstützen, das mag bei mir ein Bedürfnis aus 68er Zeiten sein. Der Mittelpunkt meiner Praxis liegt nicht draußen in der Welt, sondern in mir.

Was erst nach einiger Zeit klar wurde: Nicht nur für mein Wirken bin ich selber verantwortlich, sondern auch für meine Überzeugungen und Maßstäbe, für die Anschauung also, nach der ich eines für richtig und anderes für falsch halte. Inwieweit meine Anschauung angemessen und lebensstauglich ist, gilt es immer wieder gründlich zu überprüfen. Der verlässlichste Prüfstein ist dabei meine eigene Erfahrung. Ein Bodhisatta schöpft sein Wissen immer aus der eigenen Erfahrung, nicht aus den Lehren der großen Meister. Die Meinungen anderer mögen für ihn anregend und bereichernd sein, aber keinesfalls übernimmt er sie ungeprüft und hält sie für sein authentisches Wissen. Ein charakteristisches Merkmal des Bodhisatta ist nämlich seine Aufrichtigkeit (sacca). Der Überlieferung nach ist ein Bodhisatta zu allem Unfug fähig, sogar zum Verbrechen, nicht aber zum Lügen. Sich selbst oder anderen vorzumachen, er wüsste etwas, was er nicht aus eigener Erfahrung weiß, ist undenkbar. Für mich ist Aufrichtigkeit geradezu ein hygienisches Bedürfnis. Wenn ich mich auf eine bestimmte Art schmutzig fühle, kann ich beim Nachforschen fast immer irgendeine miese kleine Unredlichkeit erinnern, die mir unterlaufen ist. Radikale Aufrichtigkeit will gelernt sein. Wahrhaftigkeit (sacca) gehört zu den 10 Vollkommenheiten (parami), die einen Buddha auszeichnen und die ein Bodhisatta entwickeln muss. Als Kleinkind, das kurz nach der Geburt zu Pflegeeltern kam, wünschte ich mir sehnlichst, durchsichtig zu sein, so dass andere meine Gefühle und Absichten sehen könnten und rücksichtsvoller mit mir umgingen. Ständig wechselnden Einflüssen ausgeliefert, gab es für mich schon damals nichts Verlässlicheres als meine eigene Erfahrung. Und heute ist sonnenklar: die entscheidende Erfahrung kann immer nur meine eigene sein, wenn auch keineswegs die letztgültige, denn ob meine Einstellung lebensstauglich ist oder nicht, muss sich ja immer erst wieder im Alltag beweisen.

Aufrichtigkeit mir selbst und anderen gegenüber heißt auch, offen zu meinen Fehlern und Mängeln zu stehen. Fast 40 Jahre lang fungierte ich als Achtsamkeitslehrer. Das Paliwort sati, Achtsamkeit, bedeutet im ursprünglichen Sinne Erinnerung. Aber mein alltäglicher Geist ist wie Wasser. Ich kann keine zwei zweistelligen Zahlen miteinander multiplizieren, weil ich die Zahlen nicht im Gedächtnis festhalten kann. Oder damals im Ingenieurstudium: wenn der Dozent an der Tafel eine Verstärkerschaltung entwickelte, folgte ich hoch interessiert, hätte die Schaltung in einer Prüfung wohl auch richtig erklären können. Doch ich konnte nicht glauben, die Sache wirklich begriffen zu haben, bis ich das Ding dann endlich mit dem Lötkolben zusammengebaut hatte und es glücklich funktionierte. Ich muss das geistig Erfasste materialisieren, um ein Gefühl davon zu bekommen, dass es echt ist.

Ich erzähle das alles, um klarzustellen, dass vieles auf dem Wege meiner eigenen Disposition und Beschränkung zuzuschreiben ist und keineswegs anderen als Muster gelten soll.

Manche Leute verfügen über eine starke plastische Einbildungskraft, die ich bewundere. Ich habe gehört, dass manche den spirituellen Weg nur im Geiste wandern. Respekt, aber so was klappt bei mir nicht. Zum Beispiel Dana. Dana heißt Freigebigkeit und ist die erste der 10 Vollkommenheiten, die von einem Bodhisatta einzuüben sind. Ich kann mir nicht vorstellen, wie man Dana nur geistig üben kann. Als Mönche hatten wir ja kaum etwas zum Teilen, oder doch: immer ein wenig Nahrung in der Almosenschale lassen, um es mit den Krähen zu teilen! Auch noch beim Ausspülen der Schale wünschen: mögen diese Reste anderen Wesen zugute kommen! Auch heute stelle ich immer ein wenig von meinem Essen für die bedürftigen Geistwesen hin. Fünf Jahre lang unterstützten mich freigebige Menschen mit ihrem Dana, jetzt bin ich dran mit Spenden, Vieles finde ich, mach es heile und gebe es weiter. Meine Kommilitonen kann ich mit Büromaterial, Druckern, Lampen, Batterien, Küchengeräten versorgen. Als Mönch berührte ich Geld nicht mal mit den Fingerspitzen - als Laie nehme ich es dankbar an, nutze es für meine Bedürfnisse und lass andere daran teilhaben. Rente und Wohngeld machen zusammen 420 Euro aus, dazu kommen 100 Euro Unterstützung von einem Freund. Immer noch weit unter der Armutsgrenze, möchte man meinen. Doch es fehlt mir an nichts, ich fühle mich reich, lebe geradezu im Überfluss! Für Hungerhilfe, SOS Kinderdörfer, Ärzte ohne Grenzen, Amnesty, Handicap International etc. etc. kommen Jahr für Jahr um die 1000 Euro an Spenden zusammen. Mein Bedürfnis zu spenden stammt schon aus vorbuddhistischer Zeit. In der linken Szene war unsere Wohngemeinschaft als Sozialkommune bekannt. Wir unterstützen die Rote Hilfe, zahlten die Miete für Genossen, die im Knast saßen, bauten Kinderläden, spendeten Blut. Dieses Bedürfnis und die Freude am Spenden mag schon aus früher Kindheit herrühren; Tiere füttern war immer mein Schönstes. Abgeben ist ja bereits ein Stückchen Aufgeben, eine Übung im Loslassen. Dabei wird man nicht ärmer, ganz im Gegenteil! Ich fühle ich mich nicht nur reich, sondern ich bin es tatsächlich. Objektiv reich ist doch, wer mehr Ressourcen, als Bedürfnisse hat.

Über das praktische Üben mit der Verantwortlichkeit könnte ich seitenlang weiter erzählen. Ich fühle mich verantwortlich für das Haus, in dem ich lebe, für die Uni, für den Campus, dessen Tiere ich im Winter mit Futter versorge, im Grunde genommen für alles, mit dem ich in Berührung komme. Verantwortlichkeit schärft den Blick, vermutlich auch die Intuition. So würde unser Haus nicht mehr stehen, wenn ich nicht - zufällig? - nachts um 10 Uhr den Keller aufgesucht hätte, um dort einen Gasrohrbruch zu entdecken. Der Parkplatz am Ernst-Reuter-Platz bekam eine komplett neue Beleuchtung, nachdem ich entdeckt hatte, dass einige der Peitschenleuchten am Fuße fast durchgerostet waren. Die in der Nähe gelegene Bundesprüfanstalt hat in einem Neubau sämtliche Fenster- und Türstürze ausgewechselt, nachdem ich dort feine, aber gefährliche Risse bemerkt hatte. Auch dass ich nach meinem Vipassana-Training in Sri Lanka unbedingt auf Wanderschaft gehen musste, ist diesem Verantwortungsinstinkt zuzuschreiben. Nichts von dem, was ich in Sri Lanka auf der Matte erfahren habe, hätte ich mit gutem Gewissen an andere weitergeben können, ohne es zuvor im rauen Alltag geprüft zu haben. In Sri

Lanka wirst du ja als Mönch von den Laien mit Nahrung, Kleidung, Wohnraum und Medizin bestens versorgt, das ist in Europa anders. In Griechenland mit der Almosenschale auf Wanderschaft zu sein, da hast du, mit Nietzsche gesprochen, nicht nur die Brücken, sondern das Land hinter dir abgebrochen. Die einzig verlässliche Zuflucht, die du hier hast, ist deine Achtsamkeitsübung. Die beglückende Erfahrung, dass sie dich trägt, entschädigt dich aber reichlich für alle Widrigkeiten. Sie gibt dir unvergleichliche Sicherheit bis hin zu einem subtilen Machtgefühl. Du kannst darauf vertrauen, durch deine Übung geschützt zu sein und instinktiv das Rechte zu tun, wenn es brenzlich werden sollte.

Ungeachtet meiner durchweg positiven Erfahrungen mit der Übung kam vor einiger Zeit doch ein erheblicher Zweifel auf. Die spezielle Art Vipassana, wie ich sie betreibe, läuft auf eine fortschreitende Analyse und Auflösung aller Gestaltungen, auf Destruktion hinaus. Aber eben dieses systematische Voranschreiten, ist das nicht ein baumstarkes Konstruieren? Was also vollzieht sich hier im Bewusstsein, Destruktion oder Konstruktion? Diese Verunsicherung brachte zwar nicht meine Praxis, aber doch das theoretische Konzept dahinter erheblich ins Wanken. Bis mir der Gedanke kam: wieso eigentlich entweder/oder, könnte es nicht beides zugleich sein? Ein Umbau von Gestaltungen, ein systematischer Abbau von Belanglosem zugunsten eines Aufbaus von Sinnvollem? Plötzlich Gänsehaut, Haarsträuben, Jubel! Natürlich! Diese Verantwortlichkeit ist von mir ja nicht als gegebene Tatsache entdeckt worden. Ich habe sie in die Befunde meines Forschens hineingelegt, sie ist eine Ausdeutung, ein Konstrukt, eine Folge meines Forscher-Wirkens! Und obliegt es mir nicht, die Erbschaft meines Wirkens zu bejahen? Ich folge also nicht einem allgemein gültigen Gesetz, sondern einer selbst geschaffenen Ordnung! Ob Verantwortlichkeit über meine Zwecke hinaus Allgemeingültigkeit hat, wie es etwa der Glaube an Karma und Wiedergeburt annimmt, sei dahingestellt. Ob mein Wirken tatsächlich eine adäquate Wirkung zeitigt, ob es tatsächlich eine moralische Kausalität gibt, ist für mich zweitrangig. Bin ich überhaupt jemals in meiner Übungspraxis einem äußeren Gesetz gefolgt? Lass ich mich nicht viel mehr von meinen Bedürfnissen und Herzenswünschen leiten? Tatsächlich *wünsche* ich mir doch, dass mich die Wirkungen meines Wirkens möglichst rasch und ungeschwächt treffen, denn nur so kann ich aus meinen Fehlern effektiv lernen. Verantwortlichkeit ist für mich ein wundervolles Werkzeug. Übrigens hat auch der Buddha über seine Lehre gesagt, dass sie ein Werkzeug sei, eine geistige Gestaltung (sankhara) mit dem Edlen Achtfachen Pfad an der Spitze, weil dieser aus dem Kreis der Gestaltungen ins einzig Ungestaltete führe. (Anguttara Nikaya IV, 34) Nun, das Ungestaltete liegt derzeit noch nicht in meinem Fokus. Mein mächtigstes Werkzeug für die Alltagspraxis, die sich für einen Bodhisatta weit über dieses gegenwärtige Leben hinaus erstrecken mag, ist die Verantwortlichkeit. Sie ist meine verlässlichste Basis zur Gewinnung authentischen Wissens, gibt mir Sicherheit und Freiheit und schenkt mir durch die innige Verbundenheit mit aller Kreatur Geborgenheit und Glück. Die Einsicht, dass Verantwortlichkeit für mich kein äußeres Gesetz, sondern mein selbst geschaffener Leitstern ist, ist für mich das stärkste Motiv, sie uneingeschränkt zu bejahen.