

SANGHA BILDEN UND HARMONIE BEWAHREN

überarbeitete Fassung eines Vortrags

von Aryadeva Peterssen, Berlin

Ich möchte im Folgenden ein paar Anregungen geben, wie wir Sangha bilden und Harmonie in einer spirituellen Gemeinschaft bewahren können. Einiges von dem, was ich sagen werde, kommt von einem meiner Lehrer, Urgyen Sangharakshita, anderes von Ratnaguna, einem ehemaligen Ordensbruder, mit dem ich mehrere Jahre lang zusammen gelebt und gearbeitet habe. Beiden bin ich für mein Verständnis des Dharma zu großem Dank verpflichtet.

Was ist ein Sangha?

Ich bin mir bewusst, dass die verschiedenen Traditionen unterschiedliche Auffassungen darüber haben, was einen buddhistischen „Sangha“ ausmacht.

Ich lege meinem Vortrag ein sehr allgemeines und umfassendes Verständnis von Sangha zugrunde, nämlich:

Zum Sangha gehören alle, die die spirituellen Prinzipien und Wahrheiten des Dharma akzeptieren und die – zu welchem Grad, mit welcher Ernsthaftigkeit und mit welchem Lebensstil auch immer – Zuflucht nehmen zu den Drei Juwelen, zum Buddha, seiner Lehre und der spirituellen Gemeinschaft. Das bedeutet diese Juwelen im Leben aufrichtig verwirklichen zu wollen.

Man kann über Sangha aus allen möglichen Perspektiven sprechen. Mein Blickwinkel hier soll in erster Linie ein spiritueller sein.

Sangha kann nicht wirklich institutionell „hergestellt“ werden, sondern kommt aus einem Bedürfnis des Herzens eines jeden, verbindlich den spirituellen Weg mit anderen zusammen gehen zu wollen und die dabei erlebten Freuden wie Schwierigkeiten miteinander zu teilen. Aus dieser Perspektive betrachtet entsteht Sangha überall da, wo wir uns tatsächlich wie Sangha-Mitglieder verhalten, wenn also der Dharma sich in unserem Verhalten offenbart. Was das genau beinhaltet, dazu werde ich nachher mehr sagen.

Man könnte allerdings mit gutem Recht fragen, wieso es überhaupt wichtig ist, Sangha zu bilden und im Kontext einer spirituellen Gemeinschaft zu leben und zu üben?

Zufluchtnahme zum Sangha ist eines der Drei Juwelen, der höchsten Werte im Buddhismus. Wenn wir die Zufluchtsformel rezitieren, nehmen wir Zuflucht zum *Arya-Sangha*, d.h. der Gemeinschaft

derjenigen, die unverlierbar direkte Einsicht in die Natur der Dinge erlangt haben. In unserem praktischen Leben als Dharma-Übende kommen wir in Kontakt mit Gemeinschaften, in denen Menschen auf dieser Stufe spiritueller Entwicklung wahrscheinlich eher selten sind. Dennoch: Wir bekommen Belehrungen von spirituellen Lehrern, nehmen Teil an Ritualen und Festen oder ziehen uns eine Zeit lang zurück, um intensiv zu meditieren.

Was zieht uns daran an? Höchstwahrscheinlich ganz Verschiedenes: Wenn wir ernsthaft Dharma üben, merken wir im Laufe der Zeit, dass wir uns auf eine Reise begeben haben, die viel Freude und Zufriedenheit, aber auch allerlei Schwierigkeiten mit sich bringen kann. Unsere Inspiration unterliegt starken Schwankungen, wir werden unseren oft sehr hoch gesteckten Idealen nicht gerecht, sehen immer klarer, wie sehr unser Leben durch oftmals wenig hilfreiche Gewohnheiten bestimmt wird. Und mit unserer Fähigkeit uns zu sammeln und dem Wunsch, immer öfter tiefe Einsichten in die Natur der Dinge zu erlangen, klappt es auch nicht so, wie vielleicht anfangs mal erhofft.

Aus alledem lernen wir wahrscheinlich eines: Wir brauchen Unterstützung auf unserem Weg. Das kann z.B. in Form von Ratschlägen geschehen, die sich direkt auf unsere Situation beziehen und uns helfen, unsere Meditationspraxis zu verbessern oder die ethischen Vorsätze effektiver in unserem Leben zu üben. Manchmal benötigen wir auch nur jemanden, der uns zuhört und ein wenig emotional unterstützt, der uns hilft die Quelle unserer Inspiration wieder zu finden oder einen Tipp gibt, wie ein zwischenmenschlicher Konflikt gelöst werden kann. Dies sind nur einige wenige Beispiele. Wahrscheinlich kann jede und jeder von uns an so manch andere denken.

So unerlässlich diese Hilfe unterschiedlichster Art ist, Sangha zu leben ist mehr als eine Art Austauschbörse für gegenseitige Hilfeleistungen. Zufluchtnehmen zum Sangha ist eine der Drei Zufluchten. Das legt nahe, dass dies von entscheidender Bedeutung für unseren Weg zum vollständigen Erwachen ist, ja dass das Interesse am Wohlergehen anderer zur Natur von Erwachen gehört. *Eine* Art wie man Erwachen beschreiben kann ist die: Es geht um eine völlige Umorientierung, weg von unserer allgegenwärtigen Selbstbezogenheit hin zu Mitgefühl und tätiger Hilfsbereitschaft.

Die vier *Brahmaviharas* – also liebevolle Güte, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut – sowie Qualitäten wie Unerschütterlichkeit und Ausdauer helfen, das mit Weisheit gepaarte Große Mitgefühl des Erwachten Geistes hervorzubringen. Das Leben in einer spirituellen Gemeinschaft ist ein fruchtbares Übungsfeld für die Entwicklung und den aktiven Ausdruck dieser Eigenschaften. Die Gemeinschaften, die ich kennen gelernt habe, bestehen größtenteils aus ganz normalen Leuten mit ihren guten und weniger guten Eigenschaften. Neben all dem Guten und Inspirierenden begegne ich Charakterschwächen, unachtsamem Verhalten und Problemen aller Art – kurz gesagt, dem Leben wie ich es auch sonst kenne. Ein aktives Teilnehmen am Leben einer lebendigen spirituellen

Gemeinschaft eröffnet daher nahezu unerschöpfliche Möglichkeiten Einfühlungsvermögen, liebevolle Güte und Mitgefühl zu kultivieren und im Umgang mit anderen tatsächlich auszudrücken.

Aus eigener Erfahrung weiß ich nur allzu gut, dass mein Mitgefühl noch längst nicht das Maß eines der in manchen Mahayana-Schriften in ihrer Vollkommenheit so beeindruckend beschriebenen Bodhisattvas erreicht hat. Trotz der Wertschätzung solch hoher Ideale ist es auch wichtig, seine derzeitigen Grenzen anzuerkennen und für sich selber zu sorgen. Das gehört auch zum liebevollen Umgang mit allen Wesen, was uns selber ja mit einschließt. Doch lasst uns nicht einen schlichten Mangel an Mitgefühl und Gleichgültigkeit mit einem „Ich bin halt noch nicht so weit“ abtun. In jedem Sangha gibt es Gelegenheiten, uns je nach unseren Möglichkeiten zu engagieren und anderen zu helfen. Wir brauchen dabei nicht Höchstnormen zu erfüllen und unaufhörlich und zu jeder Zeit für jedermann zur Verfügung zu stehen.

Hinsichtlich unserer zwischenmenschlichen Beziehungen können wir zwei Arten von spiritueller Freundschaft im Sangha unterscheiden: *horizontale* und *vertikale*.

Bevor ich die beiden erkläre, möchte ich erläutern, was ich unter spiritueller Freundschaft verstehe: Praktisch gesehen ist diese Art der Freundschaft gar nicht so anders als eine gewöhnliche durch emotionale Wärme und auf persönlicher Wertschätzung beruhende Freundschaft, wie wir sie wahrscheinlich alle schon erlebt haben.

Der Unterschied ist der: Spirituelle Freundschaft im buddhistischen Kontext bedeutet, dass beide Freunde oder Freundinnen Zuflucht zu den Drei Juwelen nehmen und nach höchstem Erwachen streben. In diesem Bestreben unterstützen sich beide nach Kräften. Idealerweise jedenfalls spielen dabei Sympathie, Intelligenz, gesellschaftliche Stellung und Talente keine Rolle. Beide betrachten sich gegenseitig einfach als Menschen, die das gleiche höchste Ziel im Leben verfolgen. Dabei ist wichtig, dass jeder im anderen in erster Linie das Bemühen sieht, sich spirituell zu entwickeln, und nicht so sehr, wie er jetzt gerade ist. Gewöhnlich beruhen unsere Freundschaften auf ziemlich festen Vorstellungen darüber, wie der andere ist oder sein soll. Verändert sich einer der Freunde oder sagt jemand etwas, was dem anderen nicht passt, kann das sehr leicht zu ernststen Schwierigkeiten bis hin zu regelrechten Zerwürfnissen führen. Oft wird zunächst die Kommunikation oberflächlicher, man sieht sich seltener und über kurz oder lang bricht der Kontakt häufig ganz ab. In spiritueller Freundschaft hingegen wird man einen solchen Vorfall eher verzeihen und tiefer gehende Veränderungen des anderen erwarten, ja sogar erhoffen und begrüßen, wenn sich die Zufluchtnahme vertieft. Man könnte es auch so sagen: Gewöhnliche Freundschaft gründet sich in der Regel auf einer recht eigen-nützigen Zuneigung, nämlich dem, was uns angenehm ist; spirituelle Freundschaft dagegen beruht idealerweise auf der Haltung von Metta, uneigennütziger Zuneigung, die in erster Linie das Wohl des anderen im Sinn hat.

Doch zurück zu vertikaler und horizontaler Freundschaft: Vertikale Freundschaft nennt man eine Beziehung, in der beide Seiten im Hinblick auf das spirituelle Leben einen deutlich unterschiedlichen Erfahrungsschatz haben und auf unterschiedlichen Stufen der spirituellen Entwicklung stehen (wie im Falle von Schüler und Lehrer).

Horizontale Freundschaft ist eine Beziehung, in der sich die Freunde auf mehr oder weniger gleicher Ebene befinden. Meines Wissens wird in traditionellen buddhistischen Texten über diese Art von Beziehung wenig gesagt. Allerdings finden wir z.B. in Gampopas Text *Juwelenschmuck der Befreiung* im Zusammenhang einer vierfachen Unterscheidung von Freunden und geistigen Lehrern den folgenden Hinweis:

„Da wir unmöglich zu Beginn unseres geistigen Entwicklungsweges mit einem schon geistig Erwachten oder einem Bodhisattva auf einer hohen geistigen Ebene in Verbindung sein können, müssen wir mit gewöhnlichen Menschen als helfenden Freunden und Lehrern zusammentreffen ...“

und weiter:

„Sollte jemand fragen, wer unter diesen vier Arten von Lehrern für uns der wichtigste ist, so muss es uns klar sein, dass wir am Anfang unseres Weges, solange wir uns noch im Haus der dunklen Taten und Affekte bewegen, nicht einmal das Antlitz eines der höher stehenden geistigen Lehrer sehen werden, und daher einen gewöhnlichen Menschen aufsuchen müssen, der mit dem Lichte seiner Unterweisung den Weg, dem wir folgen müssen, beleuchten kann.“¹

Im Grunde besteht der Sangha aus der Summe der gelebten vertikalen wie horizontalen spirituellen Freundschaften. Die Sanghas, denen wir angehören, existieren primär nicht um ihrer selbst willen, sondern sie sollen jedem von uns helfen, transzendente Einsicht wie auch Großes Mitgefühl zu verwirklichen, damit wir Mitglieder des Arya-Sangha werden. Spirituelle Freundschaft nährt uns auf diesem Weg.

Allerdings endet unsere Reise nicht mit dem Eintritt in den Arya-Sangha. Eigentlich beginnt sie dann erst, weil wir nicht bloß unwiederbringlich Einsicht in die Natur der Existenz gewonnen haben, sondern unser Wesen auch von tiefem Mitgefühl durchdrungen ist. Dieses findet seinen natürlichen Ausdruck in einer prinzipiellen Offenheit für spirituelle Freundschaft gegenüber jedermann.

¹ Ausgabe: Diederichs-Verlag, S. 47f

Was genau hilft uns nun Sangha zu bilden und Harmonie zu bewahren?

Bei genauerem Nachdenken fallen mir eine Menge Punkte ein, die alle anzusprechen hier nicht genügend Zeit ist. Deshalb seien in beliebiger Reihenfolge nur einige genannt: liebevolle Kommunikation, zuverlässige Kooperation, gegenseitiges Geschenke-Machen, Verzeihen, Gastfreundschaft, Teilen von Gütern so weit es eben geht, aufrichtiges Bemühen sich zu verändern, andere inspirieren und sich inspirieren lassen.

Schauen wir einmal in den buddhistischen Schriften nach, was sie zu unserem Thema zu sagen haben.

Wie manche von Ihnen wissen werden, haben manche Verfasser buddhistischer Texte leidenschaftlich gerne Listen aufgestellt. Zu unserem Thema habe ich zwei solcher Aufstellungen gefunden.

Erstens finden wir im Palikanon die „sechs bemerkenswerten Eigenschaften, die Liebe und Respekt erzeugen und zur Hilfsbereitschaft, zum Nicht-Streiten, zu Eintracht und Einigkeit beitragen“² und zweitens die vier sog. *Samgraha-vastus*, die sich in einem Mahayana-Text namens *Vimalakirti-Nirdesa*³ finden. Es gibt die *Samgraha-vastus* auch in den Palischriften⁴, doch habe ich sie in Lehrbüchern des Theravada-Buddhismus nie erwähnt gefunden. Für das Wort *Samgraha-vastu* hat man vielerlei Ausdrücke im Englischen und Deutschen⁵. Im Anschluss an den amerikanischen Buddhismusforscher und praktizierenden Buddhisten Robert Thurman werde ich sie hier als „Mittel, die zu Einigkeit führen“⁶ übersetzen. Mir scheint dies deren Sinn am treffendsten wiederzugeben.

Beginnen wir mit den **„sechs bemerkenswerten Eigenschaften, die Liebe und Respekt erzeugen und zur Hilfsbereitschaft, zum Nicht-Streiten, zur Eintracht und Einigkeit beitragen“**.

Der Buddha hat diese Belehrung aus Anlass eines Streites unter einigen seiner Mönchsschüler gegeben, bei denen sich die Kontrahenten gegenseitig mit Worten verletzten, die Dolchen glichen, wie es heißt. Da keine Partei nachgeben wollte, ging schließlich einer der Mönche zum Buddha und informierte ihn über den Konflikt. Nachdem der Buddha seine Schüler befragt hatte, ob das, was ihm erzählt wurde, wahr sei und sie das bejahten, ermahnte er sie unmissverständlich mit den folgenden Worten: „Ihr fehlgeleiteten Männer, es wird euch lange zum Schaden und zum Leid

² M 48, Kosambiya-Sutta, Lehrrede an die Kosambier

³ In neu überarbeiteter Übersetzung und mit ausführlicher Einführung bei do evolution erschienen. www.do-evolution.de

⁴ *Lakkhana-Sutta*, D III 152

⁵ topics leading to the sympathy of creatures, articles of sociability, elements of popularity, elements of friendlines, means of conversion

⁶ means of unification

gereichen.“ Wir sehen hier wie auch an anderen Stellen in den kanonischen Schriften: Der Buddha war nicht immer nur nett, sondern kritisierte andere auch deutlich, wenn er es für notwendig und hilfreich hielt. Danach gab er ihnen eine Belehrung, weil sich die Bhikkhus (Mönche) nicht wie eine echte spirituelle Gemeinschaft verhielten, sondern zu einer in Streit und Zank verwickelten Gruppe geworden waren. Und was lehrt er sie? „Die sechs bemerkenswerten Eigenschaften, die Liebe und Respekt erzeugen und zur Hilfsbereitschaft, zum Nicht-Streiten, zur Eintracht und Einigkeit beitragen“.

Ich erwähne sie erst einmal kurz in paraphrasierter Form. Die ersten drei bemerkenswerten Eigenschaften sind körperliche, sprachliche und geistige Handlungen der liebenden Güte gegenüber den – wie es heißt – „Gefährten im heiligen Leben“, und zwar sowohl in der Öffentlichkeit wie im Privaten. Die vierte Eigenschaft ist das gemeinsame Benutzen von Dingen ohne etwas zurückzuhalten und das Teilen des Zugewinns, der im Einklang mit dem Dharma erlangt wurde, einschließlich des Inhalts der Bettelschale. Die fünfte Eigenschaft ist „die gemeinsame Sittlichkeit, die ungebrochen und zur Befreiung führend ist“ und der Konzentration zuträglich. Die sechste und letzte Eigenschaft ist das Besitzen derjenigen Ansicht, „die edel ist, zur Befreiung und zu Nirvana führt“. Dies sind „die sechs bemerkenswerten Eigenschaften, die Liebe und Respekt erzeugen und zur Hilfsbereitschaft, zum Nicht-Streiten, zur Eintracht und Einigkeit beitragen“.

Bevor ich zu den eigentlichen Eigenschaften komme zwei wichtige Bemerkungen:

Erstens: Es heißt hier „die Liebe und Respekt erzeugen“. Liebe (gemeint ist Metta, also bedingungslose Liebe um des anderen willen, nicht um etwas zurückzubekommen) erfordert Respekt vor der anderen Person. Respekt bedeutet hier, jemanden einfach als Menschen zu achten, seine Gefühle, seine Gedanken, seine Wünsche, seine Eigenarten, wie er sein Leben lebt. Obwohl man andere Meinungen und Einstellungen haben mag und ein ganz anderes Leben führt, respektiert man die andere Person dennoch einfach aufgrund ihres Menschseins. Dies ist eine überaus wichtige Voraussetzung, um Sangha zu bilden.

Zweitens ist es hilfreich andere so zu sehen, wie sie im Idealfall sein können bzw. als ob sie so handeln würden, wie es ihren Idealen entspricht. Erfahrungsgemäß neigen Menschen oft eher dazu, sich von ihrer besseren Seite zu zeigen, wenn man sie so behandelt, als seien sie tatsächlich auch so. Nun zu den Eigenschaften selbst. Erstens: Das "**Einhalten von körperlichen Handlungen der liebenden Güte gegenüber den Gefährten**". Das heißt z.B. einander nach Kräften beim Erledigen von ganz alltäglichen Aufgaben zu unterstützen – sei es Abwaschen, Aufräumen, im Büro oder bei einem Bauprojekt helfen –, je nachdem was gerade notwendig ist. Dabei können wir uns darin üben solche Dinge einfach zu tun, wenn wir sehen, dass das erforderlich oder für jemanden entlastend ist, auch ohne dass wir gefragt werden. Wahrscheinlich haben Sie auch schon bemerkt, dass manche

Menschen sich nicht trauen um Hilfe zu bitten. In diesem Fall kann es ein wunderbares Gefühl sein, ohne Zögern selber die Initiative zu ergreifen ohne eine Gegenleistung zu erwarten und damit jemandem sichtlich eine Freude zu machen. Das ist ein Ausdruck für körperliche Handlungen der liebenden Güte gegenüber anderen Sangha-Mitgliedern.

Zweitens: Das "**Einhalten von sprachlichen Handlungen der liebenden Güte**". D.h. unsere Rede möge angenehm, freundlich und von Zuneigung zur anderen Person bestimmt sein. Was wir sagen ist von positiven Emotionen getragen und erfüllt von Metta; dazu gehört auch in Worten unsere Wertschätzung für den anderen auszudrücken, ihn zu loben, ihm vielleicht sogar zu sagen, dass man ihn oder sie mag. Mir sind hin und wieder Menschen begegnet, die es kaum glauben können, dass es jemanden gibt, der sie wirklich mag! All das bedeutet selbstverständlich nicht, dass wir nie kritische Bemerkungen machen dürfen. Es besagt nur, man möge sich bemühen, sie auf freundliche und letztlich hilfreiche Weise vorzubringen, orientiert an der Sache und nicht daran, den anderen „runterzumachen“. Gerade zur Rede im Einklang mit dem Dharma gäbe es noch sehr viel mehr zu sagen, dafür ist jetzt leider nicht genügend Zeit.

Doch bevor ich weitergehe noch eine wichtige Bemerkung: liebevolle und einfühlsame Rede setzt voraus, dass man seines Gesprächspartners wirklich gewahr ist. Und das heißt, liebevolles Reden impliziert auch liebevolles Zuhören, wenn die andere Person spricht. Man könnte sogar so weit gehen zu sagen, es impliziert, erst einmal herauszufinden, ob der andere überhaupt reden möchte. Liebevolle Rede schließt unter Umständen liebevolles Schweigen mit ein! Außerdem wird wahrhaft liebevolle Rede dazu tendieren, sich zu verfeinern, d.h. nicht nur unsere Wortwahl selber, sondern auch die Art, wie wir etwas sagen wird angenehmer und schöner werden.

Drittens: Das "**Einhalten von geistigen Handlungen in liebender Güte**". Gemeint ist, in Gedanken eine freundliche, wohlwollende, positive Geisteshaltung gegenüber anderen Sangha-Mitgliedern zu bewahren, „einander mit gütigen Augen betrachten“⁷, wie es in einer anderen Lehrrede heißt.

Bevor ich weitergehe, sind noch zwei weitere Aspekte zu erwähnen:

Wenn der Buddha hier von liebender Güte spricht, ist damit offensichtlich nicht nur das *Üben* von liebender Güte in *Sitzmeditation* gemeint, sondern ein aktives Ausdrücken unserer Gefühle oder unserer Haltung von liebender Güte, Freundlichkeit und Fürsorge füreinander. Keine Frage, die Übung auf dem Meditationskissen ist großer Bedeutung. Doch der Test, ob wir uns wirklich tief greifender verändert haben, kommt im Alltag und zeigt sich in der Art und Weise, wie wir auf Situationen und Menschen reagieren.

⁷ M 31, *Culagosinga-Sutta (Im Gosingam-Walde I)*

Zudem betont der Buddha bei jeder der sechs Eigenschaften, sie sollen sich zeigen „sowohl in der Öffentlichkeit wie auch im Privaten“. Ist das nicht interessant? Wahrscheinlich bemerken wir alle, wie unterschiedlich wir uns manchmal in diesen beiden Sphären verhalten. Zuweilen behandeln wir uns nahe stehende Menschen in der Vertrautheit des privaten Rahmens weniger respektvoll als in der Öffentlichkeit vor den Augen anderer; umgekehrt gibt es Situationen, wo z.B. zwei Menschen, die sich privat sehr gut verstehen, in der Öffentlichkeit plötzlich auf unangenehme Weise miteinander konkurrieren. Der Buddha fordert uns hier also auf, grundsätzlich von liebender Güte durchdrungen zu handeln und keinerlei Unterschied zwischen Öffentlichkeit und Privatsphäre zu machen.

Was ist nun die vierte bemerkenswerte Eigenschaft, die Praktizierende entwickeln? "**Gemeinsames Benutzen der Dinge mit seinen sittsamen Gefährten im heiligen Leben; ohne etwas zurückzuhalten teilt er mit ihnen jeglichen Zugewinn, der mit dem Dhamma in Einklang steht und der im Einklang mit dem Dhamma erlangt wurde, sogar einschließlich des Inhalts seiner Bettelschale**", so unser Text.

Der Buddha weist zunächst darauf hin, dass alles, was geteilt wird, auf heilsame und rechtmäßige Weise erworben sein sollte. Zudem mögen wir „teilen, ohne etwas zurückzuhalten“, selbst das erhaltene Essen. Im Grunde ist hier Besitzlosigkeit angesprochen. Bhikkhus dürfen nur ein paar wenige Dinge des täglichen Gebrauchs wie Roben, Bettelschale usw. als persönliches Eigentum haben; alles andere im Sangha ist Gemeineigentum.

Aber wieso erwähnt der Buddha diesen Punkt in diesem Zusammenhang überhaupt, wo es darum geht, was zu Liebe und Respekt führt und zu Hilfsbereitschaft, zum Nicht-Streiten, zu Eintracht und Einigkeit beiträgt? Unser Gefühl von einem wirklich existierenden Selbst zeigt sich erfahrungsgemäß besonders stark, wenn es um unseren Körper geht, aber auch wenn unsere Besitztümer betroffen sind. Wir denken, dass sie tatsächlich uns und nur uns gehören und übersehen, dass es sich hier lediglich um eine soziale Konvention handelt, um ein Konzept unseres Geistes, dem keinerlei letzte Wirklichkeit zukommt. Dennoch glauben wir an Eigentum, es bestätigt und verstärkt unser Gefühl von Selbst und gibt uns eine Identität. Zu denken „Dies ist meins, das ist deins" trennt Menschen voneinander. Umgekehrt kann das Teilen von dem, was wir haben, zu einer Schwächung dieses Gefühls von Getrenntsein und von Selbst führen.

Dies ist keine bloße Theorie. Ich habe das durch das Leben in einer Wohngemeinschaft selber erfahren. Ich habe es regelrecht als befreiend empfunden ein paar Freunde zu haben, mit denen ich vereinbart hatte, dass jeder alles aus des anderen Zimmer nehmen konnte. Wir alle konnten einander vertrauen, unsere Dinge wieder zu bekommen. Auch wurden unsere eigenen Bedürfnisse stets mit in Betracht gezogen würden, bevor etwas ausgeliehen wurde. Ich konnte einfach immer einen guten

Grund unterstellen, wenn irgendetwas nicht da war und darauf vertrauen, es zu gegebener Zeit wieder zu bekommen. Genauso war es mir möglich, jederzeit etwas von meinen Freunden auszuleihen ohne erst fragen zu müssen. Für mich bedeutete diese Art des Zusammenlebens einen Zuwachs an Lebensqualität. Meine Besitztümer wurden gut genutzt und unter uns Freunden vertiefte sich das gegenseitige Vertrauen. Das hat sicherlich dazu beigetragen, Einigkeit und Einheit unter uns zu fördern. Ein positiver Nebeneffekt ist darüber hinaus, dass ich mir weniger Sorgen um Dinge gemacht habe – womit ich nicht sagen will, dass mir unsere Gemeinschaftsgüter gleichgültig gewesen wären.

Doch wie können wir Dharmapraktizierende, die wir wahrscheinlich meistens nicht zusammenleben, dies in unseren Alltag übertragen? Erstens könnten wir großzügig sein im Verleihen von Dingen, die andere in gewissen Situationen gut gebrauchen könnten, ohne uns von ängstlichen Gedanken wie „Werde ich das auch heil zurückbekommen?“ oder „Muss ich dem dann vielleicht selber hinterher laufen, wenn ich es wieder brauche?“ abhalten zu lassen. Zweitens könnten wir hin und wieder durch unsere Wohnung gehen und uns fragen, was wir weggeben könnten, weil wir es höchstwahrscheinlich sowieso nicht mehr brauchen, ohne gleich den sprichwörtlichen Tag X ins Spiel zu bringen, an dem wir es möglicherweise ja doch noch mal gebrauchen könnten. Dabei könnten wir daran denken, wer diese Sache gut nutzen könnte. Oder wir könnten uns spontan von etwas trennen, wenn wir sehen, dass jemand anders es gerade benötigt.

Solche Handlungen besitzen nicht nur eine moralische Schönheit, sie helfen auch Freundschaften zu entwickeln, weil sich in ihnen Großzügigkeit, Offenheit und Fürsorge für den anderen zeigen, Qualitäten, die wir alle schätzen und die unser Leben lebenswerter machen. Ganz abgesehen davon, dass sie uns helfen die große Aufgabe des spirituellen Lebens – nämlich immer selbstloser zu werden – zu bewerkstelligen.

Genauso wie im Falle von Metta, ist auch hier unser Tun relevant. Es reicht nicht, über die Bedeutung von Großzügigkeit für das spirituelle Leben an sich und überhaupt zu *reden*. Nur großzügiges *Handeln* wird uns wirklich transformieren, und dafür sind selbst kleine Gaben von großem Wert.

Fünftens: „Eintracht und Einheit entstehen, indem der Bhikkhu in der Öffentlichkeit und im Privaten gemeinsam mit seinen Gefährten die Sittlichkeit besitzt, die ungebrochen, nicht zerrissen, nicht befleckt, nicht gesprenkelt, befreiend, von den Weisen empfohlen, nicht missverstanden und der Konzentration zuträglich ist.“

Wahrscheinlich haben Sie nicht gleich alles davon aufnehmen können. Die Aussage bedeutet kurz gesagt: Ein ethisches Leben führt zu Liebe und Respekt, kriert Sangha und hilft, sich beim Meditieren zu konzentrieren.

Um dies zu erläutern möchte ich auf eine Lehre meines Lehrers Ugyen Sangharakshita zurückgreifen, der ein unethisches Leben mit einem Leben im Machtmodus, ein ethisches Leben hingegen mit dem Handeln im Liebesmodus vergleicht.

Im *Machtmodus* zu handeln bedeutet: Wir verhalten uns Menschen und anderen fühlenden Wesen gegenüber als seien sie Objekte, d.h. wir benutzen sie für unsere Zwecke. Im *Liebesmodus* zu handeln heißt, Menschen als Wesen mit Bewusstsein, eigenen Gefühlen, Gedanken, Wünschen usw. zu sehen und sie deshalb mit Respekt zu behandeln.

Weshalb hilft Handeln im Liebesmodus Sangha zu bilden? Weil es Vertrauen schafft. Menschen, die sich ethisch verhalten, vertrauen wir. Umgekehrt: Wenn wir sehen, dass sich jemand unethisch gegenüber jemand anders verhält, vertrauen wir ihm nicht so leicht, weil wir wissen, dieses Verhalten kann auch uns schnell treffen. Vertrauen ist sehr wichtig für ein Sangha-Leben. Wenn wir jemandem vertrauen, glauben wir, dass diese Person uns im Liebesmodus behandeln wird und das heißt, uns als Mensch sieht.

Tatsache ist – das kann ich jedenfalls für mich sagen –, dass ich nicht immer ethisch handle und deshalb das Vertrauen anderer in mich zu einem gewissen Grade unterminiere. Das beeinflusst auch das Sangha-Leben. Was kann ich in dieser Lage tun? Ich tue (nicht immer, aber häufig) mein Bestes, meinen *Fehler einzugestehen* und mich bei der betreffenden Person zu entschuldigen. Und zwar nicht nur beiläufig zu murmeln „tut mit leid“ und dann auch gleich Gründe nachzuschieben, weshalb der andere ja auch Mitschuld an der Situation trägt, sondern wirklich zu bereuen, was ich getan habe, und aufrichtig und mit echtem Gefühl Worte der Entschuldigung zu finden. Aus Zeitgründen kann ich hier nicht weiter auf das Eingestehen von Fehlern⁸ eingehen. Aus eigener Erfahrung halte ich diese Praxis für sehr wichtig, um ein lebendiges, von positiven Emotionen und gutem Willen geprägtes Leben einer spirituellen Gemeinschaft zu schaffen und zu erhalten. Mir hat einmal eine zeitgenössische Dharma-Gefährtin gesagt, das Eingestehen von Fehlern sei eigentlich bloß eine Praxis für Mönche und Nonnen, denn sie finde ausdrücklich nur in den Texten über die Regeln der Ordinierten Erwähnung. Das ist mir von der Sache her unverständlich. Ob ordiniert oder nicht, wir alle haben einen Geist, der voll ist von Geistesgiften. Fehler einzugestehen wirkt reinigend und erleichtert die „Seele“. Dies geschieht unabhängig davon, ob wir ordiniert sind oder nicht. Nur ist darauf zu achten, dass wir unser unheilsames Fehlverhalten lediglich anerkennen und dann loslassen, und nicht irrationale Schuldgefühle kultivieren. Doch dieser Gefahr dürften Laien wie Mönche und Nonnen gleichermaßen ausgesetzt sein.

Es gibt jedoch noch eine andere Seite zum Eingeständnis von Fehlern: das *Verzeihen*. Mit dem Eingestehen des Fehlers und einer aufrichtigen Entschuldigung hat die eine Seite alles getan, was

⁸ Siehe den Vortrag *Eingeständnis von Fehlern als Übungsweg zu Freude und transzendenter Einsicht* von Dh. Nagadakini auf www.buddhawege.de/downloads

sie tun kann. Nun ist es an der anderen Seite zu helfen den Vertrauensbruch durch Verzeihen zu heilen. Erfahrungsgemäß kann dies manchmal ebenso schwer sein wie sich zu entschuldigen. Zu verzeihen bedeutet seinen Groll gegen jemanden, der einen verletzt hat, aufzugeben und ganz und gar loszulassen. Beides, sich zu entschuldigen und zu verzeihen, beinhaltet das Aufgeben von einem Selbstbild, das heißt, über sich hinauszuwachsen. Und genau das ist es, worum es im spirituellen Leben geht. Wenn sich jemand aufrichtig bei uns entschuldigt, ist es gewissermaßen unsere freundschaftliche Pflicht unser Bestes zu tun und zu verzeihen. Der andere hat alles getan, was er tun kann, jetzt liegt es in unserer Hand zu helfen, Vertrauen wieder herzustellen, nicht nachtragend zu sein und neu anzufangen.

Was dem manchmal im Wege steht ist unsere Idee von "im Recht sein" und zu denken „Ich habe das Recht auf diese Person ärgerlich zu sein“ oder Gerechtigkeit zu fordern. Ich weiß, es klingt radikal, doch eigentlich kann es im Sangha-Leben, das ganz auf dem Liebesmodus basiert, kein Recht und keine Gerechtigkeit geben. Rechte einzufordern und Bestrafungen durchzusetzen sind Mittel, die dem Machtmodus entspringen. Als Sangha-Mitglieder im echten und tiefsten Sinne müssen wir Konzepte von Rechten und Gerechtigkeit hinter uns lassen. Statt zu denken „Was schuldet mir diese Person?“ ist unsere Perspektive „Was schulde ich dieser Person bzw. dem Sangha?“ oder „Was kann ich für andere tun?“ anstatt „Was kann ich von anderen erwarten?“, „Wie sollte ich mich anderen gegenüber verhalten“ anstatt „Was für ein Verhalten seitens der anderen Sangha-Mitglieder steht mir zu?“

Ich weiß aus eigener Erfahrung wie schwer es in der Praxis ist, diesen Perspektivwechsel zu vollziehen. Gerade in einer Kultur wie der unsrigen, die uns vielerlei Rechte gibt und uns auffordert diese auch durchzusetzen, ist es so leicht in Denkweisen zu verfallen, die zwar für das gesellschaftliche Leben in gewissem Maße angemessen sind, aber zu einem echten Sangha-Leben nicht passen. Wie mit allen anderen spirituellen Praktiken können wir wahrscheinlich nur immer wieder einen neuen Anlauf nehmen und uns klar machen, wie wenig hilfreich das Denken in und Einfordern von Rechten für unsere spirituelle Entwicklung ist.

Sechstens: „Ein Bhikkhu hält sich in der Öffentlichkeit und im Privaten auf, indem er mit den anderen Gefährten jene Ansicht besitzt, die edel und zur Befreiung führend ist, und denjenigen, der in Übereinstimmung mit ihr praktiziert, zur völligen Vernichtung des Leidens führt.“

Der Buddha spricht hier von etwas, das man auch transzendente Einsicht nennen könnte, d.h. ein unmittelbares, durch keinerlei Konzept vermitteltes Sehen wie die Dinge sind, eine Erkenntnis, die unser ganzes Wesen dauerhaft verwandelt.

Warum sollte gerade diese Einsicht in die Natur der Phänomene wichtig sein, um Sangha zu bilden?

Aus der Perspektive von Weisheit betrachtet bedeutet diese Einsicht, dass man durchschaut und erlebt, dass es kein festes, unwandelbares Selbst gibt. Man gibt dieses fiktive Selbst, diese Illusion auf, die uns normalerweise wie ein Mühlstein um den Hals hängt und all unser Denken und Handeln bestimmt. Auch wenn der Weg vom bloßen Durchschauen dieser Täuschung bis zur völligen Transformation unseres Wesens noch weit ist, so wird sich doch zeigen, dass wir etwas weniger fest an unserer Identität hängen (z.B. ein weniger festes Selbstbild haben oder weniger stur auf unseren Meinungen beharren). Die Welt dreht sich weniger nur um uns selbst, wir können leichter den Standpunkt eines anderen einnehmen, ohne dass wir ihn notwendigerweise teilen müssen. Wir *beurteilen* weniger als dass wir *zu verstehen suchen*, wir sind weniger reaktiv und reagieren kreativer auch auf unangenehme Situationen. Kurzum: Das Leben fließt mehr und wir mit ihm, und der Abstand zwischen uns und anderen wird als weniger groß erlebt. In dieser Situation werden wir ganz natürlich auch mehr Fürsorge und liebende Güte für andere erleben. Je mehr sich unsere transzendente Einsicht vertieft, umso klarer erkennen wir, dass wir letztlich von anderen nicht wirklich getrennt sind. Weisheit impliziert die Einsicht, dass unser Erleben der Spaltung in Ich und andere letztlich eine Täuschung ist. Es beinhaltet auch eine liebevolle Haltung anderen gegenüber. Stellen Sie sich einmal vor wie ein Sangha aussähe, der überwiegend aus Menschen besteht, die transzendente Weisheit und Großes Mitgefühl verwirklicht haben?⁹

Zum Ende seiner Belehrung fragt der Buddha, welche dieser bemerkenswerten Eigenschaften die höchste sei – und beantwortet seine Frage gleich selbst: nämlich die letzte. Und warum? Weil sie es unmöglich macht, dass wir uns in Zank und Streit ergehen, uns zu sehr an unsere Ansichten klammern oder gar über geringe Regelverstöße bzw. Benimmfragen in kleinlicher Weise aufregen bis hin zum völligen Zerwürfnis mit anderen. Ein Praktizierender, in dem transzendente Einsicht Fuß gefasst hat, kann diese Einsicht in die Illusion eines unwandelbaren Selbst nicht mehr verlieren. Zudem bemühen wir uns bei den ersten fünf bemerkenswerten Eigenschaften trotz unserer Selbstbezogenheit Sangha zu bilden. Haben wir unseren Egoismus erst einmal durch transzendente Einsicht voll erkannt oder gar überwunden, wird unser Verhalten im Sangha ganz natürlich von größerem Verständnis, Wohlwollen, liebender Güte und Weisheit geprägt sein.

Aber selbst wenn wir noch keine transzendente Einsicht haben und nicht derart befreit sind, kann uns die noch weltliche Rechte Ansicht helfen nicht in die gleiche Situation zu geraten wie die Schüler des Buddha in unserer Geschichte.

Doch kommen wir nun zu den **vier *Samgraha-vastus***, die sich in einem Mahayana-Text namens Vimalakirti-Nirdesa finden.

⁹ Wie im *Culagosinga-Sutta*, M 31.

Wie oben gesagt gibt es vielerlei Übersetzungen für dieses Wort. Ich übersetze es hier als „Mittel, die zu Einigkeit führen“. Mir scheint dies den Sinn am treffendsten wiederzugeben. Einigkeit bezieht sich hier natürlich auf die spirituelle Gemeinschaft.

Im Kontext des Vimalakirti-Nirdesa beziehen sich die Samgraha-vastus auf die Art und Weise, wie der Bodhisattva eine Gruppe von Menschen durch das gemeinsame Ziel der Dharma-Übung eint. Wichtig ist hier, dass der Bodhisattva dies nicht nur deshalb tut, um den einzelnen Wesen zur Erleuchtung zu verhelfen, sondern auch, um ihre Kooperation für das Erbauen eines Buddha-Landes zu gewinnen. Ein Buddha-Land ist, einfach ausgedrückt, das Einflussgebiet eines bestimmten Buddhas, in dem er für das spirituelle Wohl aller darin lebenden Wesen Verantwortung trägt. Im übertragenen Sinne kann man die vielfältigen Dharma-Aktivitäten in einem buddhistischen Zentrum auch als das Erschaffen eines Buddha-Landes sehen. Hier wird von vielen Sangha-Mitgliedern ein lebendiger Ort geschaffen, der Menschen günstige Bedingungen zur Übung des Buddha-Weges bieten soll. Deshalb sind die Samgraha-vastus von ganz praktischer Bedeutung für alle Menschen, die an einem Sangha-Leben teilnehmen.

Was sind nun die vier Samgraha-vastus?

Liebevolle, freundliche Rede (Priyavadita), Gebefreudigkeit (Dana), Tun des Guten (Artha-carya), vorbildliches Verhalten im Sinne des Dharma bzw. zu tun was man predigt (Samanarthata).

I. Da ich über liebevolle, freundliche Rede oben schon gesprochen habe, werde ich nicht mehr weiter darauf eingehen.

II. Gebefreudigkeit (Dana):

Wie wir wohl alle wissen, ist Geben von materiellen Gütern, Zeit und anderem eine unter asiatischen Buddhisten weit verbreitete und hoch geschätzte spirituelle Praxis.

Geben können wir vielerlei im und an den Sangha: Geld, andere materielle Güter, unsere Zeit, Energie, Hilfe in praktischer Hinsicht, unsere Talente zur Verfügung stellen u.v.m. Geben ist eine *spirituelle Übung* und nicht weniger wichtig als andere, weil sie auch hilft unsere so tief verwurzelte Selbstbezogenheit zu schwächen und schließlich zu überwinden.

Nicht umsonst wird Geben als ein hilfreiches Mittel zum Bilden von Sangha angesehen. Jeder kann selber die positiven Auswirkungen erleben, wenn in einer Gemeinschaft ein Geist von Großzügigkeit vorherrscht. Man erfährt gegenseitige Dankbarkeit, Hilfsbereitschaft, Vertrauen, emotionale Wärme; und das wiederum macht einen Sangha stark und lebendig.

Ganz wichtig dabei ist, dass wir wieder den schon oben erwähnten Perspektivwechsel vornehmen, d.h. nicht von anderen Sangha-Mitgliedern erwarten, *sie* mögen doch bitte schön großzügig und gebefreudig sein, sondern dass wir bei uns selbst anfangen. Nicht Erwartungen an andere, sondern

was *wir selber* an Positivem tun, schafft und entwickelt Sangha. Nicht: „Was kann ich erwarten? Was steht mir zu? Was sollten andere eigentlich für mich tun? Sondern umgekehrt, in erster Linie denken: Was kann ich für andere tun? Wo kann ich helfen? Welche meiner Talente könnten dem Sangha von Nutzen sein? Wenn ich kein Geld habe, habe ich vielleicht Zeit, die ich in das Sangha-Leben einbringen könnte?

Um nicht missverstanden zu werden: Das Ganze soll nicht zu einem ständigen Sich-unter-Druck-Setzen ausarten. Es geht hier allein um ein Ändern der eigenen selbst bezogenen inneren Haltung, und zwar mit liebender Güte auch gegenüber uns selbst. Ich weiß aus eigener Erfahrung, wie schnell ich in meinen weniger guten Momenten bereit bin z.B. das Verhalten anderer an den ethischen Maßstäben zu messen, nur um festzustellen, dass sie nicht ehrlich genug sind, nicht wirklich achtsam und was sonst noch alles nicht. Genauso wie die Vorsätze nicht in erster Linie dazu da sind, andere daran zu messen, sondern uns selber darin zu üben, heilsamer zu handeln, so ist es auch mit dem Geben: Wir sind selbst gefragt zu schauen, was, wann und wie wir geben können, und nicht den vermeintlichen Mangel an Großzügigkeit anderer festzustellen. Wenn wir diese Haltung zunehmend in uns entwickeln, dann wird Geben zu einem Mittel, das den Sangha eint und zu einer lebendigen, spirituellen Gemeinschaft werden lässt, die allen hilft auf dem Weg zur Erleuchtung voranzukommen.

Ein hilfreiches Mittel dafür ist, ein buddhistisches Zentrum oder Projekt so zu organisieren, dass andere auch die Möglichkeit haben, etwas dazu beizutragen und Verantwortung zu übernehmen – sei es den Tee zu machen oder die Leitung der Bauplanung zu übernehmen! Menschen können ein Zentrum dann eher als „ihr“ Zentrum sehen und so eine tiefere Verbindung mit ihm und letzten Endes – was ja der eigentliche Sinn ist – mit dem Dharma eingehen.

Und noch eine letzte Anmerkung: Wir tendieren manchmal dazu etwas zu geben, weil es gebraucht wird, wir denken also in der Kategorie von Nützlichkeit. Beim Bilden einer spirituellen Gemeinschaft ist es wahrscheinlich hilfreicher einfach etwas zu geben, weil man andere gern hat, weil man näher mit ihnen in Kontakt kommen und Freundschaft entwickeln möchte. Auf diese Art wird Geben eine Form von positiver Kommunikation, jedenfalls sofern es nicht mit offensichtlich berechnender Absicht geschieht.

III. *Artha-carya* wird traditionell mit dem "**Tun des Guten**" übersetzt. Bodhisattvas stellen sich ganz in den Dienst der Wesen und helfen ihnen, ob in spiritueller oder weltlicher Hinsicht. Sie mögen sie in Meditation unterweisen, Rituale vollziehen oder Tipps geben, wie man mehr Geld verdienen kann und so weltliches Glück erlangt.

Man könnte auch sagen, Sangha-Mitglieder teilen mit anderen ihre Erfahrung von Dharmapraxis und helfen ihnen damit, sich spirituell weiter zu entwickeln und immer höhere Bewusstseinsstufen

zu verwirklichen. Dafür genügt es nicht, den Dharma auf intellektuelle Weise zu vermitteln, obwohl das rationale Verstehen ein Teil dessen ist. Es geht vielmehr darum, eine Quelle der Inspiration zu werden und damit anderen wie sich selber zu helfen, spirituell zu wachsen. Hierzu gibt es das schöne Bild von dem Bodhisattva, der – selber eine Kerze –, tausende und abertausende von anderen Kerzen anzündet, von denen dann jede einzelne schließlich aus eigener Kraft weiter brennt und wiederum tausende anderer Kerzen entzündet! Wohl nicht umsonst gilt Inspiration als eine ganz wichtige Geistesqualität auf dem Weg zur Erleuchtung. Die besten äußeren Bedingungen nützen wenig, wenn nicht ein Feuer in uns brennt und der Kraftstoff fehlt, um uns ans Ziel zu bringen.

IV. Vorbildliches Verhalten im Sinne des Dharma bzw. das zu tun, was man predigt

(Samanarthata):

Über die Bedeutung des vierten Samgraha-vastu gibt es traditionell zwei Ansichten. Erstens: Freuden und Leiden der anderen teilen. Zweitens: Das zu tun, was man predigt, wie man im Deutschen so schön sagt. Ich kann beiden Bedeutungen Sinn abgewinnen.

Freuden und Leiden der anderen teilen kann insofern Sangha bilden helfen, als dass wir freundschaftlich zueinander stehen, egal ob jemand „gut drauf ist“ – was uns wahrscheinlich angenehm ist – oder ob es ihm schlecht geht, was für andere manchmal schwierig sein kann, z.B. wenn jemand oft in negativen Geisteszuständen ist und dann alles und jedes kritisiert, an anderen herumnörgelt, sich leicht angegriffen oder verletzt fühlt oder tief depressiv ist. Ein Sangha zu sein gleicht ein wenig einer Ehe, wo man in guten wie in schlechten Zeiten zusammensteht und nicht gleich aufgibt oder wegläuft, wenn es schwierig wird. Wir alle wissen doch, dass gemeinsam durchgestandene Schwierigkeiten oft sehr tief verbinden können.

Das zu tun was man predigt:

Von einem transzendenten Bodhisattva kann man annehmen, dass er immer genau das tut, was er predigt – um bei dieser Wendung zu bleiben. Auf uns selber bezogen ist es wohl hilfreicher, dieses Samgraha-vastu nicht allzu strikt auszulegen.

Angehende Bodhisattvas haben eine Schwierigkeit: Sie haben häufig eine klare Vorstellung davon, wie sie sein wollen, können ihr jedoch nicht gerecht werden. Sie sind einfach spirituell nicht weit genug entwickelt. Selbst wenn sie tiefere Einsichten in den Dharma haben, mag ihnen die tatsächliche Verwandlung ihrer Person recht schwer fallen. In der Mahayana-Tradition spricht man diesbezüglich manchmal vom Unterschied zwischen dem Pfad des Sehens und dem Pfad der Verwandlung.

Diese Diskrepanz braucht uns jedoch nicht davon abzuhalten, anderen die größere Vision des Dharma mitzuteilen. Wir brauchen nicht in der Ecke zu sitzen und uns Vorwürfe zu machen, weil

unsere Praxis nicht gut genug ist. Dass sie den höchsten Erreichungen transzendenter Bodhisattvas nicht entspricht, ist nur zu erwarten. Wir können zurzeit Buddha, Dharma und Sangha in ihrer tiefsten Bedeutung noch nicht verkörpern. Alles, was wir realistischweise tun können ist, zu uns selber und gegenüber anderen Sangha-Mitgliedern über unsere tatsächliche Praxis so ehrlich wie möglich zu sein. Wenn wir stattdessen vortäuschen etwas zu sein, was wir in Wahrheit nicht sind und unsere Unzulänglichkeiten zu vertuschen suchen, behindern wir nur unser Fortkommen auf dem spirituellen Weg und werden erfahrungsgemäß früher oder später in allerlei Schwierigkeiten geraten.

Das zu tun, was ich predige, heißt deshalb für mich nicht, einen bestimmten Punkt auf dem Pfad zu exemplifizieren. Stattdessen bedeutet es, den Prozess von spiritueller Entwicklung, d. h. das Zufluchtnehmen, zu verkörpern und anderen Sangha-Mitgliedern mein *Bemühen* um die vollständige Verkörperung der Drei Juwelen zu zeigen.

Wenn es uns Sangha-Mitgliedern gelingt auch nur zu einem gewissen Grade auf diese Weise zu praktizieren, wird unsere Gemeinschaft zu einem „Ort“, wo die Drei Juwelen lebendig werden und unsere Zentren werden sich in eine Art Buddha-Land verwandeln, das Menschen, die mit uns in Kontakt kommen, anregt auch den Weg des Dharma zu gehen. Damit hätten wir erreicht, wofür unsere Sanghas und Zentren eigentlich da sind, nämlich Stätten zu sein, die der Geist des Dharma durchzieht, und die potentiell immer mehr Menschen ermutigen, sich dem Dharma zu öffnen.

Schlussworte

In der Behandlung unseres Themas wie wir Sangha bilden und Harmonie bewahren können, haben wir jetzt ein ganzes Stück Weg zurückgelegt. Ich möchte zum Abschluss noch etwas sagen, was mir sehr wichtig zu sein scheint: Sangha ist nichts Statisches und auch keine Institution, der wir einfach beitreten können. Ein Sangha ist vielmehr wie ein lebender Organismus, wo jede Zelle für sich selber und andere Verantwortung übernimmt für die Gesundheit, Lebendigkeit und das Wohl dieses Organismus. So wie sich ein Organismus verändert, so ist auch die Entwicklung eines Sangha jedenfalls potentiell nie abgeschlossen. In welchem Zustand sich unsere spirituelle Gemeinschaft befindet, wird auch von uns mit beeinflusst, davon, wie ernsthaft und tief unser eigenes Bemühen auf dem spirituellen Weg ist.

Mögen wir daher alle eines Tages die selbstlose Haltung des Mönches Anuruddha verwirklichen, der dem Buddha über sein Zusammenleben mit zwei anderen Mönchsbrüdern folgendes sagt:

„Ich denke so: 'Es ist ein Gewinn für mich, es ist ein großer Gewinn für mich, dass ich mit solchen Gefährten im heiligen Leben zusammenlebe.' Ich halte körperliche Handlungen der

liebenden Güte gegenüber diesen Ehrwürdigen ein, sowohl öffentlich wie auch im Privaten; ich halte sprachliche Handlungen der liebenden Güte ihnen gegenüber ein, sowohl öffentlich wie auch im Privaten; ich halte geistige Handlungen der liebenden Güte ihnen gegenüber ein, sowohl öffentlich wie auch im Privaten.' Ich erwäge: 'Warum stelle ich nicht zurück, was *ich* zu tun wünsche, und tue, was diese Ehrwürdigen zu tun wünschen?' Dann stelle ich zurück, was *ich* zu tun wünsche, und tue, was diese Ehrwürdigen zu tun wünschen. Wir sind im Körper unterschiedlich, ehrwürdiger Herr, aber im Geiste eins.¹⁰

Wenn wir uns gegenüber anderen Mitgliedern der spirituellen Gemeinschaft auch nur gelegentlich so verhalten, wird dies bestimmt ein großer Schritt sein in unserem Bemühen Sangha zu bilden und Harmonie zu bewahren.

¹⁰ M 31, *Culagosinga-Sutta*