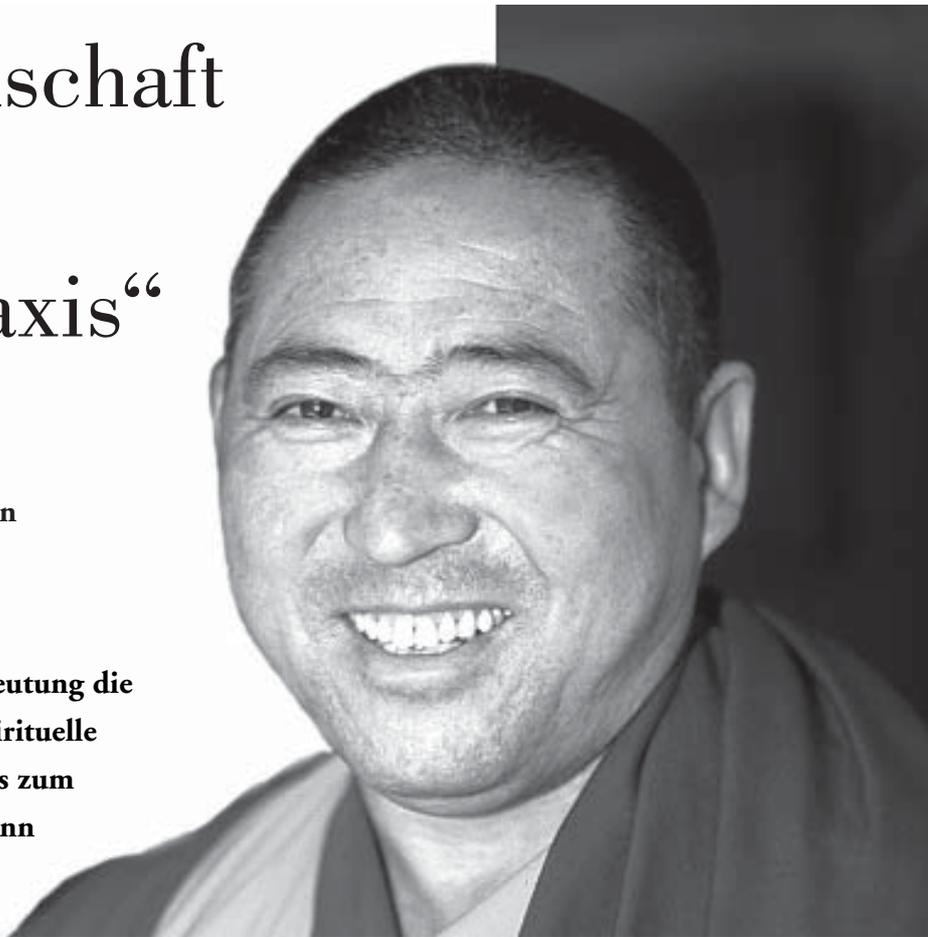


# „Die Gemeinschaft ermöglicht Dharma-Praxis“

Interview mit Geshe Pema Samten  
von Birgit Stratmann

**Geshe Pema Samten erläutert im folgenden Interview, welche Bedeutung die Geistige Gemeinschaft für die spirituelle Praxis hat, wie der Einzelne etwas zum Gemeinschaftsleben beitragen kann und was Harmonie in der Gemeinschaft bedeutet.**



Jens Nagels

**FRAGE:** Ursprünglich bezieht sich der Begriff Geistige Gemeinschaft (Skt. *saṅgha*) auf die Heiligen. Im Vinaya, den Schriften zur Disziplin, steht, dass auch eine Gemeinschaft von vier Ordinierten als Saṅgha bezeichnet werden kann. Wie kommt es zu den verschiedenen Begriffen?

**ANTWORT:** Wir haben im Buddhismus drei Zufluchtobjekte: Buddha, Dharma und Saṅgha. Beim Zufluchtobjekt Saṅgha handelt es sich um Heilige, unabhängig davon, ob sie Ordinierte sind oder nicht. Heilige sind fortgeschrittene Praktizierende, die eine direkte Erkenntnis der Leerheit, der endgültigen Realität in der Meditation erlangt haben, und das macht sie zum Zufluchtobjekt. Der Begriff Saṅgha wird aber auch in Bezug auf die Gemeinschaft verwendet, und er bezieht sich dann nicht auf das Saṅgha-Juwel. Nach dem Vinaya spricht man von einer Geistigen Gemeinschaft, wenn mindestens vier voll Ordinierte zusammenkommen. Sie bilden eine geistige Gemeinschaft, aber nicht unbedingt das Saṅgha-Juwel.

**FRAGE:** Was ist die genaue Bedeutung davon, Zuflucht zum Saṅgha zu nehmen?

**ANTWORT:** Wenn wir Zuflucht zum Saṅgha nehmen, denken wir an die Heiligen, weil sie den wahren Pfad, die Erkenntnis der Leerheit, in sich hervorgebracht haben. Jeder Heilige ist ein echtes Zufluchtobjekt. Die Heiligen haben unermessliche Vorzüge und Tugenden. Die wesentliche Qualität ist ihre Weisheit, denn sie bewirkt, dass die Person keinen üblichen Irrtümern mehr unterliegt.

**FRAGE:** Wir treffen wahrscheinlich selten Heilige. Welche Bedeutung hat die Gemeinschaft für die spirituelle Praxis?

**ANTWORT:** Wir sind in allen Belangen der Dharmapraxis auf die Gemeinschaft angewiesen. Wir brauchen Erklärungen, Anregungen und den Austausch mit anderen. Wären wir schon Heilige, könnten wir für uns allein in Abgeschiedenheit praktizieren. Aber diese Stabilität und Festigkeit in der Praxis haben wir nicht. Deshalb wird es für die meisten unmöglich sein, außerhalb einer Gemeinschaft Dharma kennen zu lernen und zu üben.

Es ist möglich, dass sich in der Gemeinschaft, in der wir praktizieren, Heilige befinden. Wir sollten das nicht vorschnell verneinen, denn wir können es kaum beurteilen. Es ist gut, zumindest die Möglichkeit offen zu lassen und Vertrauen in die Gemeinschaft zu entwickeln.

**FRAGE:** In dem großen Lamrimtext von Dsche Tsongkapa steht, Saṅgha sei „die Sphäre der Unterweisungen“.

**ANTWORT:** Ja, manchmal wird Saṅgha auch als „Wurzel der Lehren“ bezeichnet. Eine echte Dharmagemeinschaft ist dadurch gekennzeichnet, dass die Mitglieder die Zeit und die Möglichkeiten haben, den Dharma kennen zu lernen, zu studieren, zu praktizieren und ihn dann an andere weiterzugeben. Ohne Dharmagemeinschaften gäbe es keinen Ort für die Weitergabe des Dharma. Dann würde über kurz oder lang die gesamte Lehre untergehen.

**FRAGE:** Wie pflegt man Gemeinschaft oder Gemeinschaftsleben?

**ANTWORT:** Der eigentliche Zweck der Dharmagemeinschaft ist, dass wir die Befreiung erreichen wollen. Mit anderen Worten, wir möchten Glück erreichen und Leiden überwinden. Und dabei streben wir nicht nach weltlichem Glück, sondern nach dem dauerhaften, makellosen Glück der Befreiung. Aus diesem Grund kommen wir in einer spirituellen Gemeinschaft zusammen. Wir sollten uns dieser weit reichenden Zielsetzung stets bewusst sein.

**FRAGE:** Wie kann der Einzelne zum Gedeihen der Gemeinschaft beitragen?

**ANTWORT:** Das Wesentliche ist, die Qualitäten des eigenen Geistes weiterzuentwickeln. Das bezieht sich auf einen selbst – dass man den Dharma studiert, darüber nachdenkt und praktiziert –, aber auch auf andere. Wir überlegen uns, wie wir anderen helfen können, auch auf diesem Weg Fortschritte zu machen, etwa indem wir anderen den Dharma erklären, die eigenen Erfahrungen mit ihnen teilen und ein Vorbild für andere sind. Denn Gemeinschaften brauchen Vorbilder. Darüber hinaus ist es sehr wertvoll, die Gemeinschaft mit der eigenen Arbeit zu unterstützen. Traditionell wird von drei Aktionsfeldern innerhalb einer Gemeinschaft gesprochen: dem Studium, der Meditation und der Arbeit.

**FRAGE:** Beinhaltet Gemeinschaftsleben auch eine Sorge um den anderen, z.B. wenn jemand krank ist? Hier im Westen haben wir immer wenig Zeit und viele Projekte.

**ANTWORT:** Das ist ein sehr wichtiger Punkt! Im Vinaya gibt es eine Regel für Mönche und Nonnen, die zeigt, dass die Sorge um die Gemeinschaft einen sehr großen Stellenwert hat. Wenn beispielsweise ein Mönch oder eine Nonne krank ist, soll man eigene Aufgaben erst einmal zurückstellen und sich um die Kranken kümmern. Dann sind sogar Handlungen erlaubt, die normalerweise verboten sind, wie Handel zu treiben, um das Geld für eine medizinische Behandlung aufzutreiben. Sogar der Handel mit Statuen, der eigentlich als sehr negativ angesehen wird, wäre in diesem Fall erlaubt.

Wenn dies schon im Vinaya verankert ist, um wie viel mehr gilt dies für Mahāyāna-Praktizierende, wo das Hauptaugenmerk darauf liegt, anderen zu nutzen. Natürlich ist die Buddhaschaft ein sehr weit gestecktes Ziel, aber wir müssen auf diesem langen Weg hier und jetzt tun, was wir können, um anderen zu helfen. Wir können damit nicht warten, bis wir die Allwissenheit erlangt haben. Zumindest sollten wir uns geistig üben, Liebe und Mitgefühl mit denjenigen zu praktizieren, die in Not sind.

**FRAGE:** Geshe Thubten Ngawang hat immer davon gesprochen, die Mitglieder der Gemeinschaft sollten in Harmonie miteinander leben. Was bedeutet das eigentlich ganz konkret?

**ANTWORT:** Ich verstehe darunter, dass die Mitglieder einer spirituellen Gemeinschaft aufeinander zugehen und sich als Freunde empfinden. Zwischenmenschliche Probleme sind normal. Jemand sagt vielleicht etwas und ein anderer versteht es falsch. Oder eine Person verhält sich in einer bestimmten Art und Weise, worüber ein anderer Argwohn

entwickelt. Viel Unstimmigkeit beruht auf Vermutungen und Interpretationen: Was mag der andere denken, was mag er meinen? So baut sich Misstrauen auf, und dieses führt oft dazu, dass man sich voneinander entfernt und eben nicht mehr als Freunde empfindet.

Harmonie zu pflegen würde bedeuten, dass wir Uneinigkeit erst einmal feststellen und dann aktiv gegensteuern. Denn Misstrauen führt schnell zu Konflikten, und Konflikte schaden der Gemeinschaft sowie jedem, der daran beteiligt ist. Wir sollten versuchen, wieder aufeinander zuzugehen, Misstrauen abzubauen und den anderen als Dharmafreund zu betrachten. Ein Gefühl der Verbundenheit und Nähe zueinander herzustellen ist ein wesentlicher Aspekt von Harmonie oder Einigkeit.

Im Tibetischen sagen wir, wenn wir gegenseitig Zuneigung verspüren, dass Nähe da ist. Wo keine Zuneigung oder sogar Abneigung besteht, ist Distanz. Nähe entwickelt sich, wenn wir uns gegenseitig achten und mögen, wenn wir dem anderen Gutes unterstellen, statt Schlechtes. Misstrauen, Aggression und Abneigung sind die Gegenpole zu Harmonie und Liebe.

**FRAGE:** Würde dies praktisch bedeuten, wenn ich merke, dass mir gegenüber jemand misstrauisch ist, gehe ich zu ihm und versuche, das im Gespräch zu klären? Ebenso, wenn ich mich über jemanden ärgere?

**ANTWORT:** Ja, das ist richtig. Wenn man merkt, befürchtet oder vermutet, dass jemand mir mit Misstrauen oder Aggression begegnet, dann ist es richtig, mit ihm ins Gespräch zu kommen. So zeigen wir von unserer Seite die Bereitschaft, einen entstehenden Konflikt einzudämmen und Schaden von der Gemeinschaft abzuwenden. Wir sollten aber realistisch bleiben und uns bewusst sein, dass unser Ansinnen nicht unbedingt von Erfolg gekrönt sein wird. Es gibt Menschen, deren Misstrauen sehr tief sitzt. Wenn wir dieses nicht auflösen können, sollten wir es akzeptieren.

Im Tibetischen sagen wir: „Das Gehör ist ein ambivalentes Organ. Es kann nützlich oder schädlich sein.“ Schädlich ist es, wenn wir alles Mögliche an Gerüchten und Meinungen hören. Denn daraus bilden wir in unserem Geist negative Konzepte und Gedanken, die dann zu Misstrauen und einem Gefühl der Distanz führen. Der Konflikt ist dann nicht mehr weit. Andererseits kann das Ohr nützlich sein, weil wir uns den Dharma aneignen können.

Ein weiterer Rat wird in den Texten gegeben, nämlich dass wir uns darin üben, bei anderen die Vorzüge zu sehen und nicht die Fehler. Denn wenn wir Fehler in einen anderen hineininterpretieren oder negative Züge überbewerten und uns darauf konzentrieren, dann wird das Verhältnis zwangsläufig schlechter. In Bezug auf andere sehen wir hauptsächlich die Tugenden, in Bezug auf uns selbst die Fehler. Stellen wir uns vor, dass sich alle so verhalten würden, dann hätte das unglaublich positive Auswirkungen.

**FRAGE:** Ich habe manchmal den Eindruck, dass es im tibetischen Buddhismus eine sehr starke Orientierung am Lama als Verkörperung der Zufluchtobjekte gibt. Könnte

es sein, dass dadurch die Gemeinschaft ein bisschen in den Hintergrund tritt?

**ANTWORT:** Diese Gefahr scheint es zu geben. Im Tibetischen ist Lama die Abkürzung für „Lanamepa“, das heißt „der Höchste“. Gemeint ist ein Mensch, der unübertroffene Tugenden hat, und dieser wäre ein Lama im eigentlichen Sinne. Im Alltag nennen wir jemanden Lama, von dem wir Unterweisungen hören oder Initiationen nehmen. Aber ehrlich gesagt, ist es schwierig zu beurteilen, ob derjenige tatsächlich entsprechende Tugenden besitzt, wie es im Wort Lama zum Ausdruck kommt.

Natürlich ist es wichtig, Vertrauen in den Lama zu entwickeln. Wir konzentrieren uns ja gerade auf seine Vorzüge und lassen uns dadurch in unserer Praxis inspirieren. Aber objektiv betrachtet ist es schwer zu sagen, ob derjenige, von dem man die Unterweisungen bekommt, die unübertroffenen Qualitäten eines Lamas besitzt. Von daher müsste man diesen Punkt etwas relativieren und sich fragen, inwieweit zu viel Gewicht auf die Stellung des Lamas gelegt wird.

**FRAGE:** In den Anweisungen zur Zuflucht steht, man solle sich mit Menschen nicht näher anfreunden, die nicht der Lehre Buddhas anhängen. Das ist im Westen für die meisten schwierig zu praktizieren, denn in vielen Partnerschaften ist einer Buddhist und der andere nicht.

**ANTWORT:** Fragen wir uns, worauf diese Anweisung abzielt: Das Risiko ist, dass wir von einem befreundeten Menschen, der ganz andere Ansichten hat, allmählich so beeinflusst werden, dass wir die eigenen buddhistischen Prinzipien aufgeben. Wenn jemand eine Philosophie hat, die das absolute Selbst postuliert, und wir würden durch den Kontakt mit ihm unsere eigene Sicht der Selbstlosigkeit aufgeben, fehlte den Methoden unserer Geistesschulung die Grundlage. Denn die buddhistische Geistesschulung beruht auf der Einsicht in das Nicht-Selbst. Diese ist das Mittel, um die Leidensursachen an der Wurzel zu überwinden. Wenn solche Gefahren in einer Beziehung nicht bestehen, dann ist dagegen nichts einzuwenden. Wenn man aber merkt, dass man negativ beeinflusst wird, so dass man von den buddhistischen Prinzipien der Geistesschulung abdriftet oder gar zu unheilsamen Handlungen verleitet wird, dann ist Vorsicht geboten. Es gibt zum Beispiel Religionen, die Tieropfer als religiöse Praxis ansehen. Dies steht der buddhistischen Sicht diametral entgegen. Ansonsten sollten wir gute Beziehungen zu anderen Menschen pflegen. Viele Sichtweisen und Ratschläge der verschiedenen Religionen sind mit dem Buddhismus vereinbar, etwa die



Jens Nagels

**Die meisten brauchen eine spirituelle Gemeinschaft, um Dharma zu praktizieren. Die Zusammenkünfte sollen das Erreichen spiritueller Ziele fördern.**

Übung der Freigebigkeit, der ethischen Disziplin oder Werte wie Toleranz, Mitgefühl und Geduld.

**FRAGE:** Es gibt viele Menschen, die sich der Gemeinschaft im Tibetischen Zentrum verbunden fühlen, die aber nicht hier in der Nähe leben. Wie können sie das Gemeinschaftsleben pflegen, und wie können sie eingebunden werden?

**ANTWORT:** Die geistige Gemeinschaft ist keine physische Verbindung, sondern ein Zusammensein von der Geisteshaltung her. Das Zusammengehörigkeitsgefühl können auch diejenigen haben, die nicht ständig hier sein können. Sie können sich als Teil der Gemeinschaft empfinden und die gemeinsamen Ziele unterstützen. Selbst wer sich körperlich weit weg befindet, kann innerlich ein Gefühl der Nähe haben. Das zu entwickeln und zu verstärken, wäre wichtig.

Diejenigen, die hier leben, haben eine besondere Verantwortung. Denn das Bild, das sie als Gemeinschaft abgeben, wird natürlich auch von Menschen wahrgenommen, die weiter entfernt wohnen. Wenn in einer Gemeinschaft Konflikte und Misstrauen herrschen, würde das ein schlechtes Bild nach außen abgeben. Es ist kaum jemandem zuzumuten, dass er von Herzen Freude darüber empfindet, Teil einer Gemeinschaft zu sein, die ein Hort von Zwist und Problemen ist.

Im Tibetischen Zentrum wirken viele Menschen zusammen, welche die Organisation aufrechterhalten und die Dharma-Aktivitäten ermöglichen. Wenn diejenigen, die direkt beteiligt sind, sich um Harmonie bemühen, wird das natürlich auch von anderen Mitgliedern wahrgenommen. Es strahlt sozusagen nach außen, so dass andere gern an der Gemeinschaft teilhaben und sie unterstützen.

*Aus dem Tibetischen übersetzt von Christof Spitz*