

„Die Gemeinschaft ist der beste Lehrer“



Christof Spitz

Eine glückliche Gemeinschaft bauen: Dharma-Praktizierende mit Thich Nhat Hanh im „Buddha-Park“ von Delhi.

von Amoghavajra Karl Schmied

Für Karl Schmied ist die Gemeinschaft ein Trainingsfeld. Aus seiner Erfahrung mit buddhistischen Gruppen gibt er praktische Tipps für die Gestaltung des Gemeinschaftslebens.

An einem „Tag der Achtsamkeit“ im Spirit Rock Center, Kalifornien, erklärte Thich Nhat Hanh vor 2000 Teilnehmern: „Es ist möglich, dass der nächste Buddha, Maitreya, keine individuelle Form annimmt. Vielleicht hat er die Form eines Saṅgha, einer Gemeinschaft, die Verstehen und liebevolle Zuneigung übt. Ein Saṅgha, der die Kunst des achtsamen Lebens praktiziert.“ Für mich ist dies eine wunderbare Vision. Ich benutze den Begriff Saṅgha im Folgenden als Gemeinschaft von Freunden, die gemeinsam praktizieren.

Ich selbst habe langjährige Erfahrungen mit Gemeinschaften, die ich aktiv mitgestaltet habe: im Vajrayāna-Orden von Arya Maitreya Mandala mit seinem hierarchisch geprägten Aufbau, in Thich Nhat Hanhs Orden Tiep Hien, in welchem alle vier Stände (Ordinierte und Laien) zusammenarbeiten und praktizieren, im Buddhistischen Kreis Stuttgart, einer für alle buddhistischen Traditionen und Schulen offenen Vereinigung, im Vorstand der Deutschen Buddhistischen Union sowie in der der „Gemeinschaft für Achtsames Leben“, in der engere Freunde und Weggefährten praktizieren.

In einer Gemeinschaft zu üben ist eine sehr starke und heilsame, die eigene Praxis immer neu formende Übung. Unser Bemühen um Achtsamkeit wird im Energie- und Trainingsfeld eines Saṅgha ständig gestärkt, vertieft und erneuert.

Die Gemeinschaft ist der bester Lehrer. Wer sich mutig und aufrichtig in die spirituelle Gemeinschaft einbringt, zieht allmählich großen Nutzen aus der Weisheit, Erfahrung und Übung jedes einzelnen Mitglieds. Wenn du es zulassen kannst, dass die Gemeinschaft dir hilft, kann die

Lebenserfahrung und Menschlichkeit jeder Dharma-Schwester, jedes Dharma-Bruders ein Licht auf deine Probleme werfen und dir somit helfen, sie durch Erkennen zu lösen und zu überwinden.

Verlasse deine Gemeinschaft nicht, auch wenn sie dir manchmal zusätzliche Probleme oder Unbehagen bereitet. Thich Nhat Hanh erwähnt oft ein vietnamesisches Sprichwort: „Wenn ein Tiger die Berge verlässt, wird er von den Menschen gefangen und getötet.“ Wer seine Gemeinschaft verlässt, wird früher oder später seine Praxis aufgeben. In der Gemeinschaft wirst du ebenso einen Lehrer finden wie in dir selbst.

Der Saṅgha ist ein Trainingsfeld. Meditation ist keinesfalls nur eine individuelle Angelegenheit. Wir müssen zusammen üben. Auch in unserem Alltagsleben hilft uns die spirituelle Familie, tiefer hinzusehen, genauer hinzuhören und achtsamer und liebevoller, weniger von Gier und Wut bestimmt, zu handeln.

Ich möchte die folgenden Erfahrungen, die ich in den verschiedenen Gemeinschaften sammeln konnte und die zum Aufbau und zur Bewahrung von Gemeinschaft von Nutzen sein können, vorstellen:

1. Stärke dein Vertrauen in die heilsame Kraft der Drei Juwelen, in der die Gemeinschaft eingeschlossen ist. Arbeite in der Gemeinschaft überzeugt mit und überprüfe ständig deine eigenen Wünsche, Konzepte und Vorstellungen sowie die Absicht, sie in der Gemeinschaft durchzusetzen.

2. Kontinuität ist überaus wichtig. Ob ihr drei oder 100 seid, spielt keine Rolle. Trefft euch regelmäßig. Legt Zeiten der gemeinsamen Praxis fest, die ihr auch einhaltet.

3. Helft mit, die Bereitschaft zu fördern, dass sich möglichst alle Teilnehmer der Gruppe einbringen, mitgestalten und mitwirken und somit allmählich den „Konsumenten-“ und „Hörer-Status“ überwinden und zu echten Dharmafreunden werden.

4. Gebt den Saṅgha-Treffen eine klare Struktur. Der zeitliche Ablauf, die Rituale und Rezitationen, Gesprächsabläufe (Diskussionsdisziplin) sollten klar vereinbart sein, damit kein unverbindliches „Teekränzchen“ entsteht.

5. Die Gemeinschaft, besonders Meditationsgruppen, sind fast immer personenbezogen. Klare Orientierung an bestimmten Menschen, die den Dharma nicht nur lehren, sondern leben, sind für die meisten Saṅgha-Mitglieder wichtig und notwendig. Räte-Modelle oder rotierende Systeme der Gruppenleitung haben sich nach meiner Erfahrung nicht bewährt.

6. Die Gemeinschaft ist eine spirituelle Familie, jedoch kein warmes Nest. Schwierige, durch psychologische Probleme instabile Freunde können nur in geringer Zahl und von einer gefestigten Gemeinschaft aufgenommen, unterstützt und vielleicht sogar integriert werden. Der Saṅgha ist kein psychotherapeutischer Ersatz.

7. Konflikte, und seien sie noch so klein, sollten regelmäßig rechtzeitig gelöst werden. Immer wieder müssen

wir gegenseitiges Zuhören und Verstehen anderer Personen einüben und einen tragbaren Konsens anstreben, was nicht mit faulen, unbefriedigenden Kompromissen gleichzusetzen ist, die einem falsch verstandenen Harmoniebedürfnis zuliebe geschlossen werden.

8. Keine Spaltung der Gemeinschaft betreiben. Offen bleiben, um eine möglichst große Vielfalt von Auffassungen und Übungen zuzulassen und ein lebendiges Dharmaverständnis mit kraftvoller Praxis zu ermöglichen. Dies gilt besonders für Gemeinschaften, die sich stark an Traditionen und Lehrern orientieren.

9. Klärt präzise Kompetenzen und Verantwortlichkeiten in Fragen der Vereinsführung und Finanzen. Nehmt euch nicht zu viel vor, damit kein „Beschaffungs-Buddhismus“ entsteht (Wie finanziere ich das Dharma-Geschäft?). Zentren, größere Projekte und Veranstaltungen sollten genau geplant werden und sich an den Möglichkeiten der Gemeinschaft orientieren. Finanzieller Druck erzeugt oft unheilsamen Aktivismus und schafft nicht nur beträchtliche Spannungen innerhalb der Gemeinschaft, sondern gefährdet sie auch.

10. Lasst uns Feste feiern: Freude, Heiterkeit und ein befreiendes Lachen sind etwas Wunderbares. Das Vesakfest im Frühsommer, ein Fest für den kommenden Buddha Maitreya im Advent sind gute Gelegenheiten zu zeigen, wie schön es ist, dass es uns gibt und dass wir uns auf diesem wunderbaren Weg befinden.

Mögen wir alle dazu beitragen, dass das Saṅgha-Juwel hell strahlt und die wertvollste Stütze ist auf unserem Weg zu einem ganzen, erwachten, von Gier, Hass und Verblendung befreiten Menschen. Mit der Gemeinschaft können wir inneren und äußeren Frieden, tiefe Freundschaft, umfassendes Verstehen und Liebe in unser Leben bringen.



Amoghavajra Karl Schmied studiert, praktiziert und lehrt seit rund 25 Jahren den Buddha-Dharma. Von 1984 bis 1988 war er Präsident der Deutschen Buddhistischen Uni-

on, deren Ehrenrat er heute ist. Dem Orden Arya Maitreya Mandala, gegründet von Lama Anagarika Govinda, gehört er als Dharmalehreran. Seit 1991 ist er Mitglied des Ordens Intersein, den Thich Nhât Hanh gegründet hat. Dieser autorisierte Karl Schmied 1994 zum Dharmacarya der Plum Village Dhyana-Schule.