

Die Bedeutung spiritueller Gemeinschaft

Vortrag von Sangharakshita

Das Thema des ersten dieser drei Vorträge trug uns in höchste Gefilde, denn wir behandelten nichts Geringeres als das Ideal des erleuchteten Menschen. Im zweiten Vortrag sprachen wir wenigstens ansatzweise über einige recht fortgeschrittene, erhabene spirituelle Erfahrungen, wie sie vielleicht nicht jedem widerfahren – zumindest vorerst noch nicht.¹ In diesem Vortrag nun werde ich dagegen etwas sehr Handfestes erörtern, etwas, was von persönlichem und praktischem Belang für jeden sein könnte: die Bedeutung spiritueller Gemeinschaft. Ich werde dieses Thema unter drei Überschriften betrachten: Wer sind die Mitglieder der spirituellen Gemeinschaft? Wo kann man die spirituelle Gemeinschaft finden? Und: Was tun die Mitglieder der spirituellen Gemeinschaft – für sich selbst, für einander und für die Welt?

Bevor ich jedoch die erste dieser Fragen aufnehme, möchte ich ein mögliches Missverständnis über das Wort „spirituell“ klären. Wir sprechen von der *spirituellen* Gemeinschaft, vom *spirituellen* Leben, vom *spirituellen* Ideal, von *spiritueller* Übung. Dabei stellt sich die Frage: Was meinen wir eigentlich mit dem Wort „spirituell“? Es ist ein Wort, das wir sehr häufig und vielleicht in ziemlich unterschiedlichen Bedeutungen gebrauchen. Manche Leute benutzen das Wort eher nachlässig, und manchmal benutzen sie es leider auch ohne rechten Sinn, sondern eher, um ihre allgemeine Gedankenarmut zu bemänteln oder um ein verschwommenes Gefühl von etwas Erhabenem zu erzeugen. Daher ist es wichtig, dass wir die Bedeutung dieses Wortes klären.

In diesen Vorträgen stelle ich begrifflich das „Spirituelle“ dem „Psychischen“ und gegebenenfalls dem „Psychologischen“ gegenüber sowie auch dem, was ich das „Weltliche“ nenne. Mit „psychisch“ meine ich alles, was sich *ganz allgemein* auf Bewusstseinszustände bezieht beziehungsweise zu ihnen gehört, einschließlich geistiger Prozesse oder Funktionen. Unter „spirituell“ verstehe ich alles, was die sogenannten *heilsamen* oder *tauglichen* Geisteshaltungen umfasst oder mit ihnen einhergeht.

Das führt wiederum zu der Frage, was wir mit „tauglich“ meinen. Schließlich begegnen wir diesem Begriff in der buddhistischen Literatur wieder und wieder. In der Tat ist dieses Wort „tauglich“ ebenso wie sein Gegenstück „untauglich“ einer der wichtigsten Begriffe überhaupt

¹ Die beiden ersten hier erwähnten Vorträge sind mit den Titeln *Das Ideal des erleuchteten Menschen* und *Was Meditation wirklich ist* als Downloads abrufbar unter: www.triratna-buddhismus.de (Ressourcen).

im ganzen Spektrum der buddhistischen Psychologie und Ethik. „Untauglich“ heißt, dass etwas Begierde, Abneigung und Verblendung umfasst oder damit verbunden ist, während im Gegensatz dazu „tauglich“ bedeutet, dass etwas ohne diese Zustände besteht, also nicht mit Begierde, Abneigung und Verblendung verbunden ist. Positiver ausgedrückt sind taugliche Geisteshaltungen Zustände, die mit Zufriedenheit – man kann fast sagen: mit Geistesfrieden –, Freundlichkeit und Wissen im Sinne von Weisheit verbunden sind.

Manchem wird schon aufgefallen sein, dass die buddhistische Literatur nicht die Sprache von „gut“ oder „böse“ spricht. Sie benutzt keine Begriffe wie Sünde, Laster oder Tugend – zumindest nicht in deren christlicher Bedeutung. Wenn sie sorgfältig und genau, sozusagen philosophisch, in ihrer eigenen, für Buddhismus bezeichnenden Sprache redet, dann spricht sie von dem, was „tauglich“ beziehungsweise „untauglich“ ist. Dieser Sprachgebrauch weist auf mehrere Dinge hin. Er legt zum Beispiel nahe, dass gute Absichten und gute Gefühle nicht genügen. Er betont, dass das, was wir ein „gutes“ Leben nennen, ein Element von Erkenntnis oder *Verstehen* einschließen muss. Darum finden wir in der buddhistischen Literatur auch keinen „heiligen Toren“, also Menschen, die zwar gute oder vielleicht sogar sehr gute Absichten haben, aber dennoch töricht handeln. Für den Buddhismus gälte dies als begrifflicher Widerspruch. Weiterhin legt der buddhistische Gebrauch des Wortes „tauglich“ nahe, dass wir, wenn wir *untauglich* handeln, uns selbst in Schwierigkeiten bringen. Ja, wir ziehen Unannehmlichkeiten und sogar Leiden auf uns, ganz so, wie wir uns irgendwann fast zwangsläufig schneiden werden, wenn wir unbeholfen mit einem Messer oder einem Meißel hantieren.

Die drei Wörter „Begierde“, „Abneigung“ und „Verblendung“ geben ziemlich genau und treffend, fast wortgetreu, die drei entsprechenden Begriffe der Originalsprachen Sanskrit und Pali wieder, aber sie geben uns vielleicht kaum einen wirklichen Einblick in die Bedeutung dieser Begriffe. Eine tibetische Quelle liefert uns jedoch eine ausführliche und detaillierte Darstellung. Nach dieser Quelle ist Begierde „ein sehndes Verlangen, sinnlich wahrnehmbare Gegenstände, die wir mögen, zu besitzen und sie in unsere Ich-Identität einzuschließen, weil wir hoffen, eine Art Sicherheit daraus zu erlangen, dass wir sie ‚als Teil von uns selbst‘ haben“. Abneigung wird definiert als „furchtsame und ärgerliche Zurückweisung, um sinnlich wahrnehmbare Dinge, die wir missachten, loszuwerden und sie aus unserer Ich-Identität auszuschließen, weil wir hoffen, eine Art Sicherheit daraus zu erlangen, dass wir sie ‚nicht als Teil von uns selbst‘ haben“. Wie aus diesen Definitionen deutlich wird, ist das eine das Gegenteil des anderen. Verblendung schließlich wird umschrieben als „eine störrische Verschlossenheit, irgendetwas zu lernen, von dem man spürt, dass es die Ich-Identität bedrohen und das Sicherheitsgefühl aufstören könnte, das man mittels

der Ich-Identität anstrebt; da man sich dessen aber nicht bewusst ist, glaubt man, sie schützen zu müssen“. Obwohl diese drei Definitionen verhältnismäßig kurz sind, sind sie doch ziemlich tiefgründig und weitreichend.

Mit Hilfe dieser drei Definitionen können wir nun beginnen zu sehen, was mit „spiritueller Gemeinschaft“ gemeint ist. Wir verstehen darunter eine Gemeinschaft, welche in ihren Mitgliedern die Entwicklung von tauglichen anstelle von untauglichen Geisteshaltungen als das beste Ideal für Menschen fördert. Im gleichen Sinn ist das spirituelle Leben ein Leben, das der Beseitigung untauglicher und der Entwicklung tauglicher Geisteshaltungen verpflichtet ist. In einem höheren Sinn ist es ein Leben, das vollständig in tauglichen Geisteshaltungen wie Zufriedenheit oder Geistesfrieden, Freundlichkeit und Weisheit gründet und diese auch ausdrückt. Daraus folgt, dass spirituelle Praxis jeden Vorsatz, jede Methode oder Übung umfasst, die dazu führt, untaugliche Bewusstseinshaltungen aufzulösen und taugliche zu entwickeln.

Die Unterscheidung von tauglichen und untauglichen Geisteshaltungen kann als Grundlage zur Unterscheidung verschiedener Ebenen des Erlebens dienen. Zunächst gibt es eine Bewusstseinsstufe, auf der nur untaugliche Geisteshaltungen vorhanden sind, dann, zweitens, eine Bewusstseinsstufe, auf der nur taugliche Geisteshaltungen gegenwärtig sind, und drittens finden wir dazwischen eine gemischte Bewusstseinsstufe. Diese drei Bewusstseinsstufen können ihrerseits als Entsprechungen zu drei Schichten des Daseins betrachtet werden. Wenn wir sie in ansteigender Folge ordnen, dann finden wir zunächst etwas, das wir als *weltliche Ebene* bezeichnen können. Dies ist eine Daseinsebene, auf der die Menschen ausschließlich oder fast ausschließlich durch die untauglichen Gedanken des Begehrens, der Abneigung und der Verblendung angetrieben werden. Es ist ein „Zustand“, in dem sie unheilsame Taten begehen: Sie verletzen andere Lebewesen, nehmen, was ihnen nicht gegeben wurde und schwelgen in sexuellem Fehlverhalten. Sie sprechen überdies untaugliche Worte: Worte, die unwahr und falsch, schroff und boshaft sind, die Zwietracht säen sowie leer, geschwätzig und unnützlich sind. Dies also ist die weltliche Ebene oder die Ebene weltlichen Lebens. Wir könnten sie auch einfach *die Welt* nennen.

Die vermischte Ebene ist eine Ebene des Kampfes, der Auseinandersetzung und der Anstrengung. Sie ist eine Ebene, auf der taugliche und untaugliche Haltungen einigermaßen ausgewogen sind. Sie ist die Ebene, wo wir jene antreffen, die gerade begonnen haben, ein spirituelles Leben zu führen und nun versuchen, sich höher zu entwickeln. Ähnlich wie eine Amphibie teils im Wasser und teils am Land lebt, so ist jemand, der diese vermischte Ebene bewohnt, eine Art spirituelle Amphibie. Zu manchen Zeiten ist ein solcher Mensch sehr weltlich, aber ein andermal kann er auch sehr spirituell sein.

Drittens gibt es die *spirituelle Ebene*. Dies ist die Stufe, auf der die Menschen vollständig oder fast vollständig von tauglichen Geisteshaltungen motiviert sind: von Geistesfrieden, Liebe und Einsicht, von Achtsamkeit, Tatkraft, gläubigem Vertrauen, Freude, Mitgefühl und dergleichen mehr. Auf dieser Ebene handeln sie in einer Weise, die hilfreich, großzügig und lauter ist, sie sprechen nur wahrhaftige Worte, Worte voll Liebe, die Eintracht und Harmonie fördern und zum Wohlergehen des Hörers beitragen.

Wie wir schon im Vortrag *Was Meditation wirklich ist* sehen konnten, spricht der Buddhismus von vier Stufen der Bewusstheit: Er unterscheidet Bewusstheit, die zur Schicht der Sinneserfahrung gehört, Bewusstheit auf der Ebene geistiger und spiritueller Form, Bewusstheit in Verknüpfung mit der formlosen Ebene und schließlich Bewusstheit, die mit dem Transzendenten Pfad und mit *Nirvana* verbunden ist. Was ich eben als „Welt“ bezeichnet habe, entspricht daher der Ebene der Sinneserfahrung, und was ich hier „spirituell“ nenne, entspricht der Ebene geistiger und spiritueller Form gemeinsam mit der formlosen Ebene. Gelegentlich wird das Wort „spirituell“ in einem Sinn verwendet, der auch das „Transzendente“ einschließt. Ich ziehe es jedoch vor, zwischen dem Spirituellen und dem Transzendenten deutlich zu unterscheiden.

Vielleicht ist es gut, an dieser Stelle zu erwähnen, dass die spirituelle Ebene mit Meditation im Sinne von Vertiefung korrespondiert. Daraus folgt, dass man die Erfahrung von Meditation am besten als einen stetigen Fluss tauglicher Geisteshaltungen ansehen kann, in den kein untauglicher Gedanke einströmt. Genau dies ist Meditation in ihrer Essenz, und es ist ziemlich nützlich, sie so zu betrachten, weil dadurch klar wird, dass Meditation nicht unbedingt bedeutet, in Meditation zu *sitzen*. Im Grunde genommen ist Meditation bloß dieser Strom spiritueller Gedanken – gleichgültig, ob wir dabei sitzen, gehen, stehen oder sonst etwas tun.

Wenn „in der Welt leben“ nun heißt, dass wir von untauglichen Gedanken und untauglicher Rede motiviert sind und untaugliche Handlungen ausüben, und wenn das spirituelle Leben in der fortschreitenden Beseitigung untauglicher Geisteshaltungen und in der Entwicklung tauglicher Geisteshaltungen besteht – also darin, dass wir irgendwann ausschließlich durch solche tauglichen Geisteshaltungen motiviert werden –, dann folgt daraus dies: Je mehr wir ein spirituelles Leben führen, desto weniger werden wir dazu neigen, „in der Welt“ zu leben. Diese Abwendung, dieses Zurücklassen der Welt mag vielleicht nur geistig geschehen, aber es kann auch körperlichen Ausdruck finden. Manchmal glauben die Leute, es sei genug, etwas geistig aufzugeben, und es sei nicht so wichtig, das auch körperlich und verbal zu tun. Normalerweise aber wissen wir überhaupt nicht, ob wir etwas wirklich aufgeben haben, solange wir nicht versuchen, es auch in seinem wörtlichen Sinne zu tun. Im

Buddhismus wird dieses Aufgeben der Welt im Wortsinne traditionell der „Aufbruch aus der Heimat in die Hauslosigkeit“ genannt. In seiner Essenz besteht dies im Aufgeben weltlicher Einstellungen oder im Aufgeben untauglicher Geisteshaltungen. Aber es ist nicht leicht, das zu tun, vor allem dann nicht, wenn die Menschen ringsum hemmungslos in solchen Haltungen schwelgen und sie in untauglichen Worten und Taten ausdrücken und auch von uns erwarten, dass wir mitmachen. Dadurch entstehen massiver Druck und Spannung, bis hin zu starken Konflikten. *Wir* versuchen, das eine zu tun, *sie* versuchen das andere. *Wir* versuchen, taugliche Handlungen zu entwickeln, *sie* geben den untauglichen den Vorzug. Eines Tages – oder eines Nachts – entscheiden wir, dass wir den Druck nicht länger aushalten wollen. Wir wollen bloß frei sein: frei von diesem Kampf, frei von diesem Konflikt. Wir möchten frei sein, auf eigenen Füßen zu stehen, frei, uns in unserer eigenen Art – *auf taugliche Weise* – zu entwickeln. So geben wir einfach alles auf. Wir gehen einfach hinaus. Wir brechen auf.

Die buddhistische Überlieferung besitzt ihr klassisches Beispiel für diesen „Aufbruch“ in der Lebensgeschichte des Buddha selber – genauer gesagt, in der Geschichte des nachmaligen Buddha. Wer die Geschichte des Buddha wenigstens in Umrissen kennt, wird wissen, dass Siddhartha, wie er zunächst hieß, im stolzen und kriegerischen Stamm der Schakjier geboren wurde. Da er einer reichen und adligen Familie angehörte, konnte er jedes Verlangen befriedigen, das er empfand. Ob es sich um Gesundheit oder Jugend, Kraft oder Reichtümer, sozialen Status oder Erziehung handelte, er besaß alles, was die Welt bieten konnte. Er hatte genügend freie Zeit, eine Menge Freunde und Beziehungen; er hatte eine Frau und ein Kind. Aber obwohl er das alles besaß, konnte er so doch das nicht finden, wonach er wirklich verlangte. Vielleicht wusste in dieser Phase noch nicht einmal genau, was er eigentlich begehrte. Es war etwas Spirituelles, etwas Transzendentes. Folglich empfand er das Leben mehr und mehr als Last und als bedrückend-dumpfe Enge, und eines Tages entschloss er sich, es ganz zurückzulassen.

Er wartete bis zum Einbruch der Nacht, bis alle eingeschlafen waren. Dann ritt er auf seinem Lieblingspferd hinaus in die Nacht – seinen Palast, sein Heim hinter sich lassend. Es heißt, dass nur ein treuer Diener ihn begleitete, der ihm zu Fuß folgte. So ritt er bis in die Morgendämmerung, bis er zum Ufer eines Flusses kam, der Grenze des väterlichen Herrschaftsgebietes. Er stieg ab, schor mit seinem Schwert Bart und Haare und tauschte seine Kleider mit einem Bettler, der zufällig des Weges kam. Schließlich schickte er Pferd und Diener heim und ging alleine weiter. Diese Geschichte ist bekannt als der „Aufbruch“ des Siddhartha, der zum Buddha wurde. Sie ist auch als die „Große Entsagung“ bekannt, und für Buddhisten ist sie das klassische Vorbild des „Aufbruchs“ – eines Aufbruchs, der nicht bloß

gedanklich, sondern im Wortsinne geschieht: *mit Körper, Rede und Geist*. Wir können sogar sagen, dass der Aufbruch des Buddha der archetypische Aufbruch ist. Denn schließlich blieb es nicht nur bei Siddhartha, der *aufbrach*. Viele Menschen sind *aufgebrochen*, und dies nicht nur in den Tagen des Buddha, sondern in allen Epochen der Geschichte: nicht bloß in der Vergangenheit, sondern auch heute. Vielleicht sind auch Sie durch die Tatsache, dass Sie diesem Vortrag folgen, *aufgebrochen* – wenn auch möglicherweise noch nicht im vollen Wortsinn, aber doch immerhin geistig in einem gewissen Grad: Vielleicht sind auch Sie *aufgebrochen* von einigen weltlichen Geisteshaltungen, von gewöhnlichen Denkweisen und von mancherlei kollektiven Einstellungen.

Was aber geschieht, wenn wir *aufgebrochen* sind? Ziemlich oft passiert natürlich gar nichts. Ziemlich oft fahren wir einfach damit fort aufzubrechen, sozusagen fortgesetzt aufzubrechen – und bleiben dabei allein. Wenn wir allerdings „Glück“ haben, geschieht etwas: Wir begegnen anderen Menschen, die ebenso wie wir aufgebrochen sind. Und vielleicht treffen wir sogar auf Menschen, die nicht nur *von* irgendwoher „aufgebrochen“ sind, sondern die *nach* irgendwohin „aufgebrochen“ sind: Menschen, die sich dem Spirituellen und sogar dem Transzendenten verpflichtet haben. Anders ausgedrückt: Wir stoßen auf die spirituelle Gemeinschaft.

Vielleicht denken Sie inzwischen, dass wir ziemlich viel Zeit gebraucht haben, um endlich zum Thema der spirituellen Gemeinschaft zu kommen! Aber so etwas passiert in der Tat ziemlich oft. Siddhartha selbst, der spätere Buddha, traf niemals auf die spirituelle Gemeinschaft – zumindest nicht in der Phase seines Aufbruchs. Nach seiner Erleuchtung musste er erst eine solche gründen. Wir sind in einer viel glücklicheren Lage. Wir haben die Möglichkeit, der spirituellen Gemeinschaft zu begegnen. Was also ist es, worauf wir treffen?

Wer gehört der spirituellen Gemeinschaft an?

Kurzgefasst können wir sagen, dass die Angehörigen der spirituellen Gemeinschaft Individuen sind, die Zuflucht genommen haben. Sie sind Individuen, die sich den „Drei Juwelen“ verpflichtet haben. Bevor ich mehr über die *Drei Juwelen* sage, möchte ich aber die Aufmerksamkeit noch auf das Wort „Individuum“ lenken. Wenn die spirituelle Gemeinschaft von Individuen gebildet wird, dann heißt das, dass ihr Menschen angehören, die eine individuelle, persönliche Wahl, eine individuelle Entscheidung getroffen haben. Sie haben Verantwortung für ihr eigenes Leben übernommen und sich entschieden, dass sie sich als Menschen weiterentwickeln, dass sie wachsen wollen. Die spirituelle Gemeinschaft ist daher keine Gruppe im üblichen Sinne. Sie ist nichts Kollektives mit einem Kollektivgeist oder einer

Kollektivseele. Sie hat keine kollektive Identität, in der man seine eigene verliert oder in der man untertaucht. Die spirituelle Gemeinschaft ist eine freiwillige Verbindung freier Individuen, die aufgrund einer gemeinsamen Verpflichtung – eines ihnen gemeinsamen *Commitments* – auf ein gemeinsames Ideal zusammenkommen: einer Verpflichtung auf das, was wir die „Drei Juwelen“ nennen.

Die Drei Juwelen sind erstens das Ideal des erleuchteten Menschen, zweitens der Pfad der Höheren Evolution – das heißt der Pfad zu immer höheren Stufen des Gewahrseins, von Selbstbewusstheit bis zu absolutem Gewahrsein – und drittens die spirituelle Gemeinschaft selbst. Die spirituelle Gemeinschaft wird daher von all jenen gebildet, die sich mit dem Ziel, Erleuchtung zu erlangen, der Entwicklung von tauglichen anstelle von untauglichen Geisteshaltungen widmen. Im höchsten Sinne ist der dritte Juwel das, was wir „Transzendente Gemeinschaft“ nennen können: jener Teil der spirituellen Gemeinschaft, deren Angehörige nicht nur Zuflucht genommen und taugliche Geisteshaltungen sowie meditative Vertiefung entwickelt haben, sondern die transzendente Einsicht erlangt haben. Sie haben wenigstens für einen Moment die Realität direkt – sozusagen Aug⁷ in Auge – gesehen. Die Angehörigen dieser „Gemeinschaft“ haben die ersten drei Fesseln² gesprengt, die den Menschen an die bedingte Existenz ketten. Sie sind bereit zu sterben, um spirituell neu geboren zu werden. Sie gehen den Weg mit ganzem Herzen und nicht bloß aus konventionellem Gehorsam. Ihre Selbstverpflichtung ist absolut und ganz ohne jeglichen Vorbehalt.

In eher traditioneller Sprache kennt der Buddhismus die Drei Juwelen als *Buddha*-Juwel, *Dharma*-Juwel und *Sangha*-Juwel. Sie heißen „Juwelen“, weil derartige Dinge bis in die heutige Zeit als die kostbarsten materiellen Dinge gelten. In gleicher Weise stehen die Drei Juwelen für das spirituell Kostbarste, Wertvollste und Lohnendste. Kurz gesagt verkörpern sie die höchsten Werte im menschlichen Dasein.

Noch konkreter ausgedrückt, sind die Angehörigen der spirituellen Gemeinschaft all jene, die „ordiniert“ sind – wobei ich dieses Wort hier nur in einem vorläufigen Sinn verwende. Sie haben sich nicht nur gedanklich den Drei Juwelen verpflichtet, sondern vollständig und umfassend, mit Körper und Rede zugleich: Sie haben sich mit ihrem ganzen Sein verpflichtet. Darüber hinaus ist diese *verbindliche Selbst-Verpflichtung* von anderen Angehörigen der Spirituellen Gemeinschaft bestätigt worden, insbesondere durch ein älteres Mitglied der Gemeinschaft. Sie haben auch gelobt, gewisse ethische Vorsätze einzuhalten. Angehörige der spirituellen Gemeinschaft in diesem Sinne können jung oder alt sein, männlich oder weiblich, „gebildet“ oder auch nicht. Sie können zu Hause mit ihrer Familie leben – also äußerlich in der Welt –, oder sie mögen im wörtlichen Sinne „aufgebrochen“ sein. Sie können Laienbrüder

² Sieher hierzu Sangharakshitas Vortrag *Der Geschmack der Freiheit*. Als Download abrufbar unter www.triratna-buddhismus.de (Ressourcen).

oder Laienschwestern sein, wie sie manchmal genannt werden, oder auch Mönche und Nonnen, um sie mit eher unbuddhistischen Begriffen zu beschreiben. Sie mögen spirituell mehr oder weniger fortgeschritten sein, aber sie *alle* haben Zuflucht genommen, sie alle haben sich den Drei Juwelen verpflichtet, und sie sind daher alle im gleichem Sinne Angehörige der Spirituellen Gemeinschaft.

Wo ist die spirituelle Gemeinschaft zu finden?

Man kann die spirituelle Gemeinschaft überall dort finden, wo es Individuen gibt, die Zuflucht genommen haben. Besonders dort findet man sie, wo diese Individuen in persönlicher Verbindung miteinander stehen und einander regelmäßig treffen. Natürlich ist diese Verbindung nicht einfach ein gesellschaftlicher Kontakt im üblichen Sinn: Sie ist spirituell, man könnte auch sagen existentiell.

Wenn Angehörige der spirituellen Gemeinschaft unter einem Dach leben, kann man von einer „spirituellen Wohn- oder Lebensgemeinschaft“ sprechen. Es gibt ganz verschiedene spirituelle Wohngemeinschaften. Manche sind beispielsweise in ihrer Art eher klösterlich oder halbklösterlich. (Ich mag das Wort „klösterlich“ nicht besonders gern; es ist eigentlich kein buddhistischer Ausdruck, doch haben wir anscheinend in unserer Sprache kein besseres Wort dafür.) Die klösterliche oder halbklösterliche spirituelle Wohngemeinschaft kann eine Gemeinschaft von Männern oder Frauen sein. In beiden Fällen leben die Mitglieder der Gemeinschaft unter vergleichsweise idealen Bedingungen, oft an einem ruhigen, abgelegenen Ort. Sie widmen sich dem Studium, der Meditation und produktiver Arbeit, wobei die letztere zumeist in „kooperativen“ Formen stattfindet.

In manchen Teilen der buddhistischen Welt wurde die spirituelle Gemeinschaft ausschließlich mit der klösterlichen Gemeinschaft identifiziert, ja, sogar mit einer klösterlichen Gemeinschaft in einer ziemlich formalistischen Bedeutung. Das ist jedoch ein großer Fehler. Die spirituelle Gemeinschaft umfasst alle, die Zuflucht genommen haben.

Gehen wir nun der Frage nach, was die Menschen, die sich der spirituellen Gemeinschaft angeschlossen haben, tun. Dabei will ich drei Fragen nachgehen: Was tun sie für sich selbst? Was tun sie für einander? Was tun sie für die Welt?

Was tun Angehörige der spirituellen Gemeinschaft für sich selbst?

In erster Linie vertiefen die Angehörigen der spirituellen Gemeinschaft ihre individuelle spirituelle Übung. Sie lernen, studieren und meditieren; sie praktizieren *Rechten Lebenserwerb*; sie beachten die Vorsätze.

Das ist noch recht allgemein ausgedrückt. Zu erklären, was Angehörige der spirituellen Gemeinschaft *als* Angehörige dieser Gemeinschaft für sich selbst tun, ist sehr schwierig, denn es bedeutet, zumindest annäherungsweise zu beschreiben, wie es ist, ein Mitglied der spirituellen Gemeinschaft zu *sein*. Immerhin können wir aber wenigstens dies eine sagen: Ein Mitglied der spirituellen Gemeinschaft versetzt sich selbst in die Lage, anderen Menschen auf rein spiritueller Grundlage oder wenigstens auf einer weitgehend spirituellen Grundlage zu begegnen – und das heißt auf der Basis eines gemeinsamen spirituellen Ideals, einer miteinander geteilten spirituellen Verpflichtung.

Ich will erläutern, was dies bedeutet: Ständig begegnen wir anderen Menschen, ob zu Hause, in einem Verein, im Cafe oder irgendwo sonst. Wir verhalten uns diesen Leuten gegenüber auf die unterschiedlichste Art und Weise. Gewöhnlich verhalten wir uns entsprechend unseren eigenen Bedürfnissen, wobei solche Bedürfnisse natürlich wechselseitig sein können. Mal geht es um sexuelle Bedürfnisse, ein andermal um ein ökonomisches oder ein soziales Bedürfnis – immer aber um Bedürfnisse. Bedürfnisse bilden den Angelpunkt, und daher ist die Beziehung oftmals ausbeutender Natur oder sogar wechselseitig ausbeutender Natur. Gewöhnlich gehen wir nicht so weit, uns dies einzugestehen – wir sprechen nicht aus, was wir wirklich von dem anderen Menschen wünschen. Oft wissen wir nicht einmal klar und bewusst, wonach wir eigentlich suchen. Das führt dazu, dass unsere Beziehungen nur allzu oft unehrlich oder im günstigsten Fall verwirrt sind. Und es führt dazu, dass unsere Beziehungen von einer Menge wechselseitiger Missverständnisse und Rationalisierungen begleitet werden.

In der spirituellen Gemeinschaft dagegen begegnen wir anderen nicht auf solche Art. In der spirituellen Gemeinschaft geht es darum, dass wir alle spirituell wachsen wollen. Schließlich haben wir alle Zuflucht genommen! Daher begegnen wir einander auf der Basis unserer gemeinsamen Entschiedenheit und unseres gemeinsamen Ideals. Unsere höchsten miteinander geteilten Interessen, unsere höchsten Werte bilden die Grundlage unserer Beziehungen miteinander. Wenn wir einander auf dieser Grundlage begegnen, dann erleben wir andere Menschen auf eine ganz andere Art als gewöhnlich. Wir erleben sie als spirituelle Wesen. Und weil wir *andere* als spirituelle Wesen erleben – weil wir uns auf sie als spirituelle Wesen *beziehen* –, erleben wir auch *uns selbst* als spirituelle Wesen. Auf diese Weise beschleunigt sich das Tempo unserer Entwicklung. Wir erfahren uns selbst immer tiefer, wahrhaftiger und intensiver.

Wir können daher in der spirituellen Gemeinschaft ganz authentisch sein, das heißt, wir selbst, wie wir in unserer besten und höchsten Verfassung sind. Wenn wir davon sprechen, „wir selbst zu sein“, meinen wir damit allzu oft allerdings die denkbar schlechteste Verfassung von uns, in der wir jene Seiten von uns austoben, die wir uns gewöhnlich nur ungern eingestehen mögen. Es gibt aber eine andere Art, wie wir authentisch sein können, denn oft ist es gerade dieses Beste in uns und nicht das Schlechte, das keine Gelegenheit findet sich auszudrücken. Innerhalb der spirituellen Gemeinschaft können wir darum wir selbst auf unserem höchsten Niveau sein. Wenn nötig, können wir gelegentlich auch wir selbst in unserer „schlechtesten“ Art sein. Wichtig ist vor allem, dass wir ganz wir selbst sein können – ganzheitlich und vollkommen *wir selbst*.

Im normalen Alltagsleben ist so etwas nur selten möglich. Selbst gegenüber denen, die uns nahestehen und vertraut sind – ob es sich dabei um Eltern, Partner oder um unsere engsten Freunde handeln mag –, gelingt es nur selten. Bei bestimmten Gelegenheiten oder gewissen Themen können wir nicht ganz wir selbst sein, und dies nicht einmal einer einzigen Person gegenüber. Viele Leute verbringen ihr ganzes Leben, ohne jemals dazu in der Lage zu sein, gegenüber einer anderen Person vollständig und fortgesetzt sie selbst zu sein. Folglich finden sie es überaus schwierig, sich auch nur selbst so zu *erleben*, wie sie sind, geschweige denn, wie sie im besten Fall sein könnten.

In der spirituellen Gemeinschaft dagegen dürfen wir wir selbst sein, und dies nicht nur mit einem sondern mit zwei, drei und sogar vielen Menschen. Stellen wir uns nur einen Moment lang vor, wie es wäre, wenn wir unter fünf oder sechs – oder auch fünfzig oder sechzig – Leuten wären, von denen ein *jeder er selbst*, eine *jede sie selbst* ist. Innerhalb der spirituellen Gemeinschaft sollte das durchaus möglich sein, denn hier begegnen wir einander auf der Basis der gemeinsamen spirituellen Verpflichtung, der miteinander geteilten spirituellen Ideale – das heißt: Wir treffen einander auf der Grundlage dessen, was in jeder und jedem von uns das Beste und Höchste ist. Deshalb spürt man in der spirituellen Gemeinschaft eine große Erleichterung und tiefe Freude. Da gibt es keinen Anlass, psychische Verteidigungsstellungen aufzubauen, keine Notwendigkeit, etwas vorzutäuschen, keinen Grund, sich vor Missverständnissen schützen zu müssen. Mit völliger Durchlässigkeit füreinander können wir wir selbst sein, gemeinsam mit anderen, die gleicherweise sie selbst sind.

In einer solchen Situation können wir uns natürlich viel rascher entwickeln, als es sonst möglich wäre. Somit tut man schon allein dadurch viel für sich selbst, dass man der spirituellen Gemeinschaft angehört – das heißt, ihr *aktiv* angehört, obwohl es eine andere Art ihr anzugehören auch gar nicht gibt.

Was tun die Angehörigen der spirituellen Gemeinschaft für einander?

Sie helfen einander in jeder möglichen Art und Weise – *nicht* bloß spirituell. Sie helfen einander in psychischen und ökonomischen ebenso wie in den einfachsten Belangen des täglichen Lebens. Zwei besonders wichtige Möglichkeiten, wie Angehörige der spirituellen Gemeinschaft einander helfen, will ich erwähnen: Wie schon gesagt, begegnen wir einander in der spirituellen Gemeinschaft auf der Basis der gemeinsamen spirituellen Verpflichtung und des gemeinsamen spirituellen Ideals. Das ist nicht immer einfach, denn viele Menschen schließen sich der spirituellen Gemeinschaft an. Unter ihnen gibt es sehr verschiedenartige Leute, die eine unterschiedliche Herkunft, unterschiedliche Auffassungen und unterschiedliche Temperamente mitbringen. Mit einigen mögen wir leicht zurechtkommen, mit anderen weniger leicht. Mit manchen werden wir es vielleicht unmöglich finden, gut auszukommen. Was sollen wir tun? Wir wollen die spirituelle Gemeinschaft nicht verlassen, und wir können auch die anderen kaum auffordern zu gehen. Wir können nur eines tun: gemeinsam hart daran arbeiten. Wir müssen erkennen, dass das, was wir miteinander teilen, weitaus wichtiger ist als das, was uns trennt. Und wir müssen lernen, auch wenn es weh tut, einander auf der Basis dessen zu begegnen, was wir miteinander teilen. Das ist sicherlich nicht einfach, aber mit Geduld werden wir allmählich vorankommen. Auf solche Weise helfen Angehörige der spirituellen Gemeinschaft einander, ihre bloß subjektiven Abneigungen und Begrenzungen zu überwinden und stattdessen auf einer höheren Basis miteinander in Beziehung zu treten.

Nochmals, das spirituelle Leben ist keineswegs leicht. Es ist nicht leicht, untaugliche Gedanken zu beseitigen und taugliche zu entwickeln. Manchmal wollen wir alles aufgeben. Wir wollen protestieren: „Es wird mir zuviel, es geht mir doch allzusehr gegen den Strich. Es ist zu schwierig.“ Wir mögen vielleicht sogar daran denken, die spirituelle Gemeinschaft zu verlassen. Auch in solchen Zeiten helfen Angehörige der spirituellen Gemeinschaft einander: Sie unterstützen einander, ermutigen und inspirieren sich gegenseitig. Vielleicht ist das überhaupt das Wichtigste, was sie für einander tun können: einander zu stützen, wenn sie in derart schwierige und verwirrende Umstände geraten oder wenn sie sogar verzweifelt sind, was jedem Angehörigen der spirituellen Gemeinschaft passieren kann, solange er noch nicht sicher und fest auf dem spirituellen Pfad geht. Wenn man eine solche Krise durchlebt, ist es ein großer Beistand, ein großartiger Trost, von Angehörigen der spirituellen Gemeinschaft umgeben zu sein, die uns aufrichtig wohlwollen, die unseren spirituellen Fortschritt wünschen und uns durch diese ziemlich schwierige Phase helfen können.

Was tun Angehörige der spirituellen Gemeinschaft für die Welt?

Abschließend: Was tun Angehörige der spirituellen Gemeinschaft für die Welt? Man könnte hier einiges über die Rolle der spirituellen Gemeinschaft in der Weltgeschichte oder über ihre Bedeutung für den gesamten Evolutionsprozess sagen. Derartige Überlegungen würden uns aber weit über die Absicht dieser kurzen Darlegung hinausführen. Stattdessen will ich mich auf ein paar praktische Punkte beschränken und dann abschließen.

Einen Punkt möchte ich zunächst klarstellen. Die Angehörigen der spirituellen Gemeinschaft sind nicht verpflichtet, überhaupt irgendetwas für die Welt zu tun. Das maßgebliche Wort hierbei ist *verpflichtet*. Was immer sie auch tun, tun sie freiwillig; sie tun es, weil sie es so wollen, weil sie es gerne tun. Dabei gibt es keinerlei Verpflichtung. Sie tun es sogar als Teil ihrer eigenen spirituellen Entwicklung, ihres eigenen spirituellen Lebens. Um es ein wenig anders auszudrücken: die spirituelle Gemeinschaft muss ihr Dasein nicht vor der Welt rechtfertigen. Sie muss nicht zeigen, dass sie soziale und wirtschaftliche Verbesserungen bewirkt oder dass sie der Regierung oder der Verwaltung hilft. Sie muss nicht nachweisen, dass sie für die Welt *in einem weltlichen Sinne* nützlich ist.

Im Allgemeinen jedoch tun Angehörige der spirituellen Gemeinschaft zweierlei für die Welt: Erstens erhalten sie die spirituelle Gemeinschaft selbst am Leben. Man kann behaupten, dass es für die Welt gut ist, dass es so etwas wie die spirituelle Gemeinschaft gibt. Es ist gut, dass es Menschen gibt, die sich dem spirituellen Leben weihen und sich bemühen, taugliche Geisteshaltungen zu entwickeln. So etwas ist gut, weil es dazu beiträgt, eine heilsamere Atmosphäre in der Welt zu schaffen.

Zweitens helfen Angehörige der spirituellen Gemeinschaft der Welt, indem sie eine Brücke zwischen der Welt und der spirituellen Gemeinschaft schlagen oder zumindest ein paar Trittsteine legen. Sie tun dies, indem sie Teams von vier oder fünf Leuten bilden und Aktivitäten anbieten, die die Entwicklung tauglicher Geisteshaltungen fördern. Damit helfen sie anderen Menschen in ihrer Evolution von der weltlichen Ebene zur gemischten Ebene und vielleicht sogar von der gemischten Ebene zur spirituellen Ebene. Aktivitäten dieser Art können Meditationsklassen sein, Retreats, Vorträge, Yoga-Unterricht, Kurse in Kommunikation und so weiter. Jeder, der davon Gebrauch machen möchte, kann daran teilnehmen: Man muss nicht einmal Mitglied werden und entsprechende Beiträge zahlen.

Auf diese Weise helfen Angehörige der spirituellen Gemeinschaft, also die Individuen, die sich dem Ideal des erleuchteten Menschen und damit dem Erlangen höherer Stufen von Gewahrsein und Einsicht verpflichtet haben, anderen Menschen in der Welt dabei, immer heilsamere Gedanken zu entwickeln. Sie helfen ihnen, Zufriedenheit, Liebe und Verständnis zu gewinnen und für sich selbst, durch eigene Erfahrung, die wahre Bedeutung spiritueller Gemeinschaft zu erkennen.

Anmerkung zum Text

Dieser Text, „Die Bedeutung spiritueller Gemeinschaft“, beruht auf dem dritten von drei Vorträgen, die Sangharakshita am 6., 13. und 20. Februar 1975 für die *Friends of the Western Buddhist Order* (heute: *Triratna Buddhist Community*), in der *Town Hall* von Auckland in Neuseeland hielt. Die deutsche Übersetzung aller drei Vorträge wurde von einem Übersetzerteam erstellt und erschien 1992 bei do-Publikationen in Essen unter dem Titel *Erleuchtung: Eine Begegnung mit den Idealen und Methoden des Buddhismus*. Beim hier vorliegenden Text handelt es sich um eine geringfügige Bearbeitung der früheren Übersetzung.

Bei Zitaten und Verweisen bitten wir um die Angabe folgender Beleghinweise: Sangharakshita, *Die Bedeutung spiritueller Gemeinschaft*. Download von www.triratna-buddhismus.de (Ressourcen).

Weitere Texte von Sangharakshita auf Deutsch

Auf der Webseite www.triratna-buddhismus.de (Ressourcen) finden Sie viele Vorträge, aber auch einzelne Kapitel aus Büchern von Sangharakshita. Diese Ressourcen werden ständig aktualisiert und erweitert.

Die meisten ins Deutsche übertragenen Bücher von Sangharakshita erschienen im Verlag **do evolution**. Bitte besuchen Sie dazu die Webseite www.do-evolution.de/buecher.0.html und bestellen Sie vorzugsweise direkt beim Verlag. Dadurch unterstützen Sie indirekt die weitere Arbeit des Verlags, da alles Geld an den Verlag zurückfließt und nicht das Meiste unterwegs aufgrund hoher Rabatte an Großhändler und Weiterverkäufer auf der Strecke bleibt. (Buddhistische) Klein-Verlage wie **do evolution** können nur durch die großzügige Unterstützung interessierter Menschen arbeiten.

Falls Sie die Übersetzungs- und Publikationsarbeit der Triratna-Gemeinschaft finanziell unterstützen wollen, überweisen Sie Ihre **Spende** bitte mit dem Verwendungszweck „buddhistische Publikationen“ an Buddhawege e.V., Postbank Dortmund, BLZ 44010046, Konto 829526463.

Eine (bei Redaktionsschluss dieses Textes) **vollständige Liste deutschsprachiger Bücher aus dem Kreis der Triratna-Gemeinschaft** finden Sie auf den folgenden Seiten. Wenn die Titel von oben erwähnten Kleinverlagen herausgegeben wurden, geben wir den direkten Link zum Verlag, in anderen Fällen empfehlen wir die Bestellung über kleinere Buchhandlungen, die Unterstützung brauchen.

Deutschsprachige Bücher aus dem Kreis der Triratna-Gemeinschaft

Bücher von Sangharakshita

Erleuchtung, Do Publikationen, (Essen) 1992 (als Download abrufbar bei www.triratna-buddhismus.de (Ressourcen))

Das Buddha-Wort: das Schatzhaus der „heiligen Schriften“ des Buddhismus; eine Einführung in die kanonische Literatur, O.W. Barth, Bern, München, Wien 1992

Mensch, Gott, Buddha. Leben jenseits von Gegensätzen. [do evolution](http://doevolution.de) 1998

Buddhadharma. Auf den Spuren des Transzendenten. [do evolution](http://doevolution.de), Essen 1999

Sehen, wie die Dinge sind. Der Achtfältige Pfad des Buddha. [do evolution](http://doevolution.de), Essen (2., bearbeitete und erweiterte Auflage) 2000

Einführung in den tibetischen Buddhismus. Herder Verlag, 2000

Wegweiser Buddhismus. Ideal, Lehre, Gemeinschaft. [do evolution](http://doevolution.de), Essen 2001

Buddhistische Praxis. Meditation, Ethik, Weisheit. [do evolution](http://doevolution.de), Essen 2002

Buddhas Meisterworte für Menschen von heute. Satipaṭṭhāna-Sutta. Lotos-Verlag, München 2004

Die Drei Juwelen. Ideale des Buddhismus. [do evolution](http://doevolution.de), Essen 2007

Herz und Geist verstehen. Psychologische Grundlagen buddhistischer Ethik. [do evolution](http://doevolution.de), Essen 2012

Ethisch leben. [do evolution](http://doevolution.de), Essen. Erscheint voraussichtlich 2013

Bücher von Angehörigen des Buddhistischen Ordens Triratna

Bodhipaksa, *Leben wie ein Fluss*. Goldmann, München 2011

Dhammaloka Rüdiger Jansen, *Säe eine Absicht, ernte ein Leben. Karma und bedingtes Entstehen im Buddhismus*. [Buddhistischer Studienverlag](#), Berlin (erscheint im Sommer 2013)

(Kamalashila) Matthews, Anthony, *Auf dem Weg Buddhas. Durch Meditation zu Glück und Erkenntnis*. Herder-Verlag, Freiburg 2010

(Kamalashila) Matthews, Anthony, *Buddhistische Meditation für Fortgeschrittene. Der Weg zu Glück und Erkenntnis*. Kamphausen, Bielefeld 2013

Kulananda, *Buddhismus auf einen Blick. Lehre, Methoden und Entwicklung*. [do evolution](#), Essen 1999

Maitreyabandhu, *Leben voller Achtsamkeit*. [Beyerlein und Steinschulte](#), Stambach 2012

Nagapriya, *Schlüssel zu Karma und Wiedergeburt: warum die Welt gerechter ist, als sie erscheint*. Lotos-Verlag, München 2004

Ratnaguna, *Weisheit durch Denken? Über die Kunst des Reflektierens*. [Beyerlein und Steinschulte](#), Stambach 2012

(Subhuti) Alex Kennedy, *Was ist Buddhismus*. Barth Verlag, München 1987

Subhuti, *Buddhismus und Freundschaft*. [Beyerlein und Steinschulte](#), Stambach 2011

Subhuti, *Neue Stimme einer alten Tradition. Sangharakshitas Darlegung des buddhistischen Wegs*. [do evolution](#), Essen 2011

Vessantara, *Das weise Herz der Buddhas. Eine Einführung in die buddhistische Bilderwelt*. [do evolution](#), Essen 1999

Vessantara, *Zum Wohl aller Wesen. Eine Einführung in die Welt der Bodhisattvas*. [do evolution](#), Essen 2001

Vessantara, *Flammen der Verwandlung. Eine Einführung in die trantrisch-buddhistische Bilderwelt*. [do evolution](#), Essen 2003