

Tiratanaloka Handbuch
Die acht Leitlinien



Inhalt:

Einführung	Seite 3
Die erste Leitlinie: Zufluchtnahme zu den Drei Juwelen	Seite 5
Die zweite Leitlinie: Ethische Übung	Seite 14
Die dritte Leitlinie: Meditation und Geiststraining	Seite 25
Die vierte Leitlinie: Das Verständnis des Dharma, wie er von Uryen Sangharakshita gelehrt wurde	Seite 39
Die fünfte Leitlinie: Der mythische Kontext	Seite 49
Die sechste Leitlinie: Kalyāna Mitratā und Sangha	Seite 58
Die siebte Leitlinie: Die Prinzipien des Triratna-Ordens und der Triratna-Gemeinschaft verstehen	Seite 71
Die achte Leitlinie: Die altruistische Dimension von Praxis	Seite 81

Titelbild: Qian Xuan Eight Flowers, National Palace Museum, Detail

Übersetzung: Jnanacandra

Lektorat: Taracitta

Version: 15.4.2024

Die acht Leitlinien: Einführung

Einführung

Mit diesem Handbuch möchten wir es dir ermöglichen, dich gründlich mit dem Material vertraut zu machen, das wir bei dem Retreat zu den Acht Leitlinien studieren werden. Du findest in diesem Handbuch Material zu jedem der Bereiche, mit denen wir uns auf dem Retreat befassen werden. Es wird während des Retreats auch einige Vorträge geben, in denen Teammitglieder ihre eigenen Reflexionen zu den jeweiligen Themen mitteilen werden.

Die acht Leitlinien sind eine praktische Abfolge von Reflexionen, die dir helfen sollen, über deine Dharma-Praxis und deine Beziehung zur Ordination im Buddhistischen Orden Triratna nachzudenken. Sie können dir helfen, in einen tieferen Dialog mit deinen Kalyanamitras, deinen Studienleiterinnen und potenziellen Präzeptorinnen zu treten. Sie sind keine Checkliste und sollen deine Erfahrung nicht einzwängen. Natürlich erlebt jede von uns ihr Dharmaleben unterschiedlich und wir alle müssen unserem eigenen Pfad folgen. Doch wir praktizieren zugleich auch als Teil einer Gemeinschaft, die bestimmten Grundsätzen folgt und eine ganz besonderen Herangehensweise an den Dharma hat. Wenn wir als Teil dieses Sangha praktizieren, tauchen bestimmte Themen immer wieder auf, und es ist hilfreich, diese gemeinsam zu erforschen. Die acht Leitlinien sind keine Liste, deren Punkte du abhaken kannst, um herauszufinden, ob du ordinationsreif bist. Sie sind Leitlinien für die Reflexion und für einen fokussierten Austausch, die sowohl für Mitras, als auch für Ordensmitglieder hilfreich sein können.

Neben dem Studienmaterial in diesem Handbuch wäre es hilfreich, wenn du das Interview mit Sangharakshita: *Was ist der Westliche Buddhistische Orden* lesen könntest. Du findest es im pdf-Format unter triratna-buddhismus.de/ressourcen/texte-zum-download.

Am Anfang jeden Abschnitts findest du optionales zusätzliches Studienmaterial. Zu diesem optionalen Material gehören einige Audiovorträge, die du von der FreeBuddhistAudio-Webseite herunterladen kannst: freebuddhistaudio.com. Die angegebenen Vorträge sind sicher nicht die einzigen zu diesen Themen. Da FreeBuddhistAudio fortwährend wächst, kann es gut sein, dass du dort weiteres relevantes Material findest!

Bitte studiere dieses Material, reflektiere darüber und bring deine Fragen zum Retreat mit, ebenso wie alle Themen, die du näher besprechen möchtest, denn diese Vorbereitung hilft dir, das Beste aus deinem Retreat herauszuholen. Vielleicht möchtest du dieses Material ja auch mit Freundinnen studieren oder mit Ordensmitgliedern vor Ort besprechen. In diesem Handbuch haben wir Fragen formuliert, mit deren Hilfe du erforschen kannst, was die behandelten Themen mit deiner eigenen Praxis zu tun haben. Bitte reflektiere über diese Fragen, um dich auf die Gesprächsgruppen beim Retreat vorzubereiten.

Falls du Schwierigkeiten hast, auf die angegebenen Materialien zuzugreifen, lass es uns bitte wissen, denn wir gehen davon aus, dass du dich damit befassen konntest, bevor du zum Retreat anreist.

Wir freuen uns darauf, dieses Material bei dem Retreat mit dir zu erforschen.

Die erste Leitlinie: Zufluchtnahme zu den Drei Juwelen

Reflexionsfragen

Nehme ich aufrichtig Zuflucht?

Hat sich mein Verständnis von Zufluchtnahme zu den Drei Juwelen vertieft?

Welche falschen Zufluchten hindern mich noch daran, Zuflucht zu nehmen? Wie?

Gibt es andere Motivationen, die sich in meine Bitte um Aufnahme in den Orden gemischt haben – zum Beispiel der Wunsch nach Anerkennung, nach Gruppenzugehörigkeit oder nach Status? Wie wirkt sich das auf meine Praxis aus?

Nehme ich wirksam Zuflucht?

Welche Schritte habe ich unternommen, um Bedingungen zu schaffen, die meine Zufluchtnahme unterstützen?

In welchen Situationen oder unter welchen Umständen verliere ich die Zufluchten aus dem Blick? Warum?

Wie breche ich in die Hauslosigkeit auf bzw. was lasse ich hinter mir?

Was hält mich noch immer zurück? Zum Beispiel: psychologische Faktoren, objektive Umstände, begrenzte Zufluchten, falsche Ansichten, Ethik?

Weiteres Studienmaterial

Sangharakshita hat 1965 einen Vortrag über Zufluchtnahme gehalten, er ist Teil seiner Vortragsreihe *The Meaning of Conversion in Buddhism* (Die Bedeutung von Konversion im Buddhismus). Du kannst die ganze Reihe auf FreeBuddhistAudio finden:

www.freebuddhistaudio.com

Vielleicht interessiert dich auch ein Vortrag Sangharakshitas aus dem Jahr 1966, in dem er über die Motivation für Praxis spricht. Er heißt *Nirvana* und ist ebenfalls auf FreeBuddhistAudio zu finden.

Auch Subhutis Artikel *Initiation in ein neues Leben* behandelt die Ebenen von Zufluchtnahme zu den Drei Juwelen. Du findest ihn unter: www.triratna-buddhismus.de/ressourcen/texte-zum-download

Zufluchtnahme zu den Drei Juwelen

Verfasst von Vajratara und Kalyacitta

*Zu vielem nimmt der Mensch seine Zuflucht,
In seiner Angst und seinem Schrecken:
Zu Bergen und Wäldern,
erste LeiZu Hainen mit heiligen Bäumen und Grabhügeln.*

*Aber solche Zuflucht gibt keinen Frieden,
Solche Zuflucht ist nicht die höchste,
Solche Zuflucht führt eben nicht
Zur Befreiung von allem Leiden.*

*Doch wenn man zu Buddha, Dhamma
und Sangha Zuflucht nimmt,*

*Solche Zuflucht gibt Frieden,
Solche Zuflucht ist die höchste;
Solche Zuflucht führt eben
Zur Befreiung von allem Leiden.¹*

Die Aufrichtigkeit der Zufluchtnahme

Warum haben wir um Ordination gebeten? Dafür gibt es ebenso viele Gründe wie es Menschen gibt, aber bei jeder von uns spielt der allgemeine Wunsch eine Rolle, sich von den Dingen abzuwenden, die uns nicht glücklich machen, von den Lebensweisen, die uns eng und eingeschränkt fühlen lassen, und uns zu den Idealen hinzuwenden, die uns am meisten am Herzen liegen, hin zu Offenheit und Freiheit. Wir empfinden einen aufrichtigen und zarten Wunsch, zu dem Zuflucht zu nehmen, was wirklich und wahrhaftig Zuflucht gewährt: zum Buddha, zum Dharma und zum Sangha. Dieser aufrichtige Wunsch möchte in unserem ganzen Leben ausgelebt werden, in einem Leben, das diesen Idealen entspricht; und ein Mitglied im Buddhistischen Orden Triratna zu werden symbolisiert für uns die Art von Leben, das wir führen möchten. Vielleicht fühlen wir uns noch nicht bereit für Ordination, vielleicht denken wir, dass wir noch eine Menge Arbeit vor uns haben, bevor wir ordiniert werden können, vielleicht wissen wir noch nicht einmal so ganz genau, was es überhaupt heißt, dem Orden beizutreten – aber wir haben eine leise Ahnung davon, wohin wir unterwegs sind, und das möchten wir würdigen.

Es ist schwer zu beschreiben, wie aufrichtige Zufluchtnahme zu den Drei Juwelen des Buddhismus in der Praxis tatsächlich aussieht. Eine Weise es zu umschreiben wäre zu sagen, dass die Zufluchten nicht mehr nur einfach attraktive Juwelen sind, die uns emotional und intellektuell interessieren, sondern dass sie wirkliche Zufluchten in unserem Leben geworden sind. Die Juwelen in Zufluchten zu verwandeln bedeutet, dass wir uns den Drei Juwelen zuwenden, um in ihnen Unterstützung und Halt zu finden. Anstatt die Drei Juwelen irgendwie in unser Leben

¹ *Dhammapada – die Weisheitslehren des Buddha*. Herder 1989. Verse 188-190 und 192, Übersetzung: Dr. Munish B. Schiekel

einzupassen, wenn wir Zeit für sie finden, organisieren wir unser Leben um die Drei Juwelen herum.

Der Buddha ist nicht mehr nur ein interessanter historischer Lehrer, der manch weise Dinge zu sagen hat. Er ist unser Lehrer und Reiseführer, und wir wenden uns seinem Leben und seinen Lehren zu, sowie den Leben und Lehren seiner Schülerinnen und Schüler, um unsere Erfahrungen im Leben zu verstehen. Nicht nur das: Er ist eine Vision dessen, was wir werden möchten, er vermittelt uns eine Ahnung von unserem eigenen Potenzial und von dem Potenzial der Menschen um uns herum. Mehr und mehr spüren wir, dass Erleuchtung möglich ist.

Der Dharma ist mehr als nur eine Ansammlung interessanter Ideen und Praktiken, über die wir etwas gelesen haben und über die wir gerne reflektieren. Wir setzen diese Ideen in die Praxis um und wir beobachten, wie sie uns verändern. Wir reflektieren über die Dharmalehren nicht bloß als allgemeine Wahrheiten, sondern als etwas, das für uns ganz persönlich relevant ist. Wir haben eine Ahnung von den Wahrheiten, die sie zum Ausdruck bringen. Dieses Gespür für den Dharma trägt uns durch unser ganzes Leben.

Der Sangha ist nicht mehr nur eine Gemeinschaft von Praktizierenden, die die Lehren üben und die wir inspirierend finden; wir sind Teil dieser Gemeinschaft. Als Teil dieser Gemeinschaft möchten wir in echten und lebendigen Austausch kommen, nicht nur als Mittel, um in unserer Praxis weiterzukommen, sondern mehr, weil wir verstehen, dass er eine unerlässliche Dimension des spirituellen Lebens selbst darstellt. Es liegt in der Natur spiritueller Übung, dass man sich darüber mit anderen austauschen möchte. Sangharakshita nennt diese Art von Kommunikation *"ein lebendiges wechselseitiges Aufeinander-Eingehen auf der Grundlage eines gemeinsamen Ideals und eines gemeinsamen Grundsatzes: eine gemeinschaftliche Erforschung der spirituellen Welt unter Menschen, deren Beziehung von völliger Ehrlichkeit und Harmonie geprägt ist."*¹ Es ist herausfordernd, die Bedingungen für eine solche Art von Kommunikation zu erschaffen, und manchmal ist es auch herausfordernd, an solch einer Kommunikation teilzunehmen, wenn sie stattfindet. Doch wenn wir sie erleben, macht sie Freude und gibt unserem Leben Sinn, und wir möchten Teil eines Ordens sein, der fortwährend die Bedingungen für diese Qualität von Kommunikation hervorbringt.

Frage: Wie hat sich mein Verständnis von Zufluchtnahme zu den Drei Juwelen vertieft?

Aufrichtigkeit schließt auch ein Gefühl von Dringlichkeit ein und eine Haltung des Staunens in Bezug auf die Drei Juwelen. Das Pali-Wort für Dringlichkeit ist *samvega*. Mit *samvega* ist die Art von Nervenkitzel oder Schauer gemeint, den wir erleben, wenn wir mit unseren spirituellen Werten im Kontakt sind. Es ist eine Qualität, die wir bei Pilgerreisen erleben können oder wenn wir mit dem Tod oder mit Leid konfrontiert sind. Wir wissen, wie wichtig die Drei Zufluchten sind, wir sind von ihrer Wichtigkeit in unserem Leben überzeugt, und wir sehnen uns danach, sie zu verwirklichen. Dies ist ähnlich wie *śraddhā*: das wissende, das klare und das sehrende Vertrauen. Es geht also nicht nur um Dringlichkeit im theoretischen Sinne; es gibt ein kognitives, tiefes Wissen, dass die Drei Juwelen unsere Zuflucht sind, ein emotionales Gefühl, sogar eine Liebe für die Zufluchten, sowie ein Ansprechen unseres Willens, ein Wunsch im Einklang mit unserem Wissen zu handeln. Unser Gefühl von Dringlichkeit zeigt sich in dem Wunsch, Teil eines Ordens zu sein, der sich wie wir selbst auf die Drei Juwelen ausrichtet; mit anderen zusammen zu sein, die ebenso für sie empfinden, wie wir selbst, und die sich aufrichtig bemühen, sie in ihrem

1 Sangharakshita: *Zufluchtnahme* (1965) freebuddhistaudio.com

Leben zum Ausdruck zu bringen. Wir erkennen, dass wir diese Reise nicht alleine unternehmen können.

Gemischte Motivationen

Auch wenn wir aufrichtig auf die Drei Juwelen ansprechen und den ehrlichen Wunsch verspüren, Teil eines Ordens zu sein, der zu den Drei Juwelen Zuflucht nimmt, kann sich dieser Wunsch mit anderen Motivationen vermischen. Wenn es uns an Selbstvertrauen mangelt, möchten wir möglicherweise ein Ordensmitglied werden, weil wir hoffen, dass uns dies einen höheren Status verleiht. Wenn wir unser Selbstwertgefühl durch die Zustimmung anderer beziehen, möchten wir vielleicht ordiniert werden, um Teil einer unterstützenden Gruppe zu werden. Auf meinem eigenen Weg in Richtung Ordination war es wichtig zu erkennen, dass mein aufrichtiger Wunsch nach Ordination sich mit dem Gefühl vermischt hatte, jemand anderer sein zu wollen, mein altes Selbst zurücklassen und es durch etwas Neues und Besseres ersetzen zu wollen. Ich begriff, dass ich vor meiner Ordination lernen musste, mich als diejenige zu lieben, die ich war, so dass ich der Ordination erlauben konnte, das Beste in mir hervorzubringen, und nicht bloß mein altes Selbst durch ein Verbessertes zu ersetzen.

All diese Motivationen beruhen auf der verblendeten Vorstellung, dass Ordination etwas ist, das wir als Zusatz zu unserer Selbstidentität oder als Ersatz für sie besitzen könnten. Wir leisten Widerstand uns dem Prozess radikaler Veränderung hinzugeben. Wir möchten Ordination *haben*, als ein weiteres Ding, das wir besitzen können, anstatt eine Dharmacarini zu *werden*. Es hilft, sich daran zu erinnern, dass *Dharmacarini* als "Dharma-Wandlerin" übersetzt werden kann, also als jemand, die im Dharma unterwegs ist, womit Bewegung und Veränderung eingeschlossen sind. Die Person, die auf dem Dharmapfad aufbricht, ist nicht dieselbe wie die Person, die am Ende der Reise ankommt.

Wenn wir Aufrichtigkeit entwickeln, werden wir uns unserer selbst tiefer bewusst. Wir lernen unsere Fassade fallenzulassen, unsere Masken, die wir womöglich über Jahre entwickelt haben. Wir lassen unsere Persona fallen. Das ist ganz schön herausfordernd, denn wenn wir anfangen unsere Masken, unsere Personas fallenzulassen, die Arten und Weisen, wie wir seit Jahren Bestätigung und Sicherheit suchen, dann werden sich eine Menge anderer Dinge zeigen. In psychologischer Sprache ausgedrückt, werden wir unserem Schatten begegnen. Das, was sich nun zeigt, kann durchaus positiv sein, es kann viel unterdrückte Positivität auftauchen, und es können sich auch negative, unheilsame Aspekte zeigen. Aber all das müssen wir uns einfach anschauen. Es passiert, wenn wir anfangen zu meditieren und plötzlich bemerken, dass wir nicht der Mensch sind, für den wir uns hielten. Wir erleben alle möglichen Emotionen, die wir zuvor noch nicht erlebt hatten oder bei denen wir bislang nicht in der Lage waren, sie zum Ausdruck zu bringen.

Die Wahrheit ist, dass wir nicht wissen, wer wir zum Zeitpunkt unserer Ordination sein werden, und wohin dies alles uns führen wird. Es wird überhaupt nicht so werden, wie wir es erwarten, und daher ist am besten, einfach die Bedingungen für Praxis zu schaffen und zuzulassen, dass der Dharma seine Arbeit tut.

Frage: Haben sich andere Motivationen in meine Ordinationsbitte gemischt, wie zum Beispiel die Suche nach Bestätigung, der Wunsch einer Gruppe anzugehören oder Status zu besitzen? Wie beeinflussen diese meine Übung?

Wirksame oder effektive Zufluchtnahme

Wenn wir zulassen, dass der Dharma eine Kraft der Veränderung in unserem Leben wird, gehen wir von provisorischer zu wirksamer oder effektiver Zufluchtnahme über. Provisorische Zufluchtnahme ist der Punkt, an dem man Mitra wird. Wir lassen uns provisorisch auf einen Pfad buddhistischer Praxis ein, wir wenden die Vorsätze zu einem gewissen Maße an. Wir bemühen uns, ein bisschen großzügiger zu sein, selbst wenn uns nicht wirklich danach ist, oder vielleicht nehmen wir jemanden, den oder die wir schwierig finden, in die vierte Phase unserer Mettā-Bhavana. Wenn wir dies tun, bemerken wir, dass diese Praktiken tatsächlich funktionieren – sie haben eine positive Wirkung auf uns und auf die Menschen um uns herum, und das gibt uns den Mut ein bisschen weiter zu gehen und die Theorie noch mehr in die Praxis umzusetzen. Nach und nach wird es für uns natürlicher, uns zumindest einen Teil der Zeit so zu verhalten.

Zum Zeitpunkt der Ordination nehmen wir wirksam Zuflucht. Je mehr unser Vertrauen und unsere Entschlossenheit den Drei Juwelen zu folgen wächst, desto mehr findet dies Ausdruck in unserer Lebensweise. Je tiefer dieses Vertrauen und diese Entschlossenheit werden, umso deutlicher zeigt es sich in unseren Handlungen mit Körper, Rede und Geist, so dass irgendwann unsere Überzeugung vom Dharma und unsere Lebensweise in Übereinstimmung kommen. Wenn sich unser Vertrauen vertieft, spüren wir, wie sich alles um die Drei Juwelen herum integriert: Unser Leben wird zur Verkörperung unserer Kernwerte, und es bringt mehr und mehr die Prinzipien des Dharma zum Ausdruck. Wir erkennen schemenhaft die Wahrheiten, die hinter den Formulierungen des Dharma liegen, und dieses anfängliche Erkennen wird immer durchgängiger, so dass wir spüren, dass wir mit unserer wirksamen Zufluchtnahme schon auf reale Zufluchtnahme abzielen, auf transzendente Einsicht. Zufluchtnahme lässt sich nicht an einem bestimmten Punkt nieder, sie ist dynamisch und in Bewegung.

Auch wenn unsere Zufluchtnahme aufrichtig ist, kann es sein, dass sie noch nicht wirksam oder effektiv ist. Möglicherweise gibt es Hürden, die verhindern, dass unsere aufrichtige Motivation zur vorherrschenden Kraft in unserem Leben wird. Vielleicht stimmt unser Leben nicht mit unserer Überzeugung überein. Wir können uns dies anschauen, indem wir erforschen, welche Macht die falschen Zufluchten über uns haben, oder wir können uns fragen, was uns zurückhält, was wir hinter uns lassen sollten.

Falsche Zufluchten sind die Dinge, von denen wir uns versprechen, dass sie uns nähren und zufriedenstellen, auch wenn es nicht in ihrer Macht liegt, uns Zufriedenheit zu schenken. Das kann daran liegen, dass sie in Wirklichkeit schädlich sind, wie etwa Abhängigkeiten von Alkohol, Drogen oder Sex, oder dass sie in irgendeiner Weise begrenzt sind, wie etwa, wenn wir Zuflucht zu einer Karriere oder zu romantischen Partnerinnen oder Partnern suchen. Wir suchen nach einem Ideal, dem wir folgen können, nach einem Pfad und einer Gemeinschaft, der wir angehören können, aber wir suchen danach am falschen Ort. Dabei können wir uns selbst oder anderen Leid zufügen, oder wir verschwenden einfach unsere Zeit.

Frage: Welche falschen Zufluchten behindern noch immer meine Zufluchtnahme? Wie?

Falsche Zufluchten sind ein unvermeidlicher Teil des Lebens, bis wir eine bestimmte Stufe spirituellen Fortschritts erlangt haben. Aber wir können uns ihrer bewusst werden und verstehen lernen, warum sie uns derart in den Bann schlagen können. Wir können uns ehrlich fragen, was uns in diesem Leben wirklich Befriedigung schenkt. Vor allem können wir ein Gefühl von

Zufriedenheit und Freude in unserem Dharmaleben stärken, damit irgendwann die Drei Juwelle so unwiderstehlich und attraktiv werden, dass die falschen Zufluchten ihre Macht verlieren.

Wenn wir all dies ehrlich erwägen, müssen wir uns anschauen, was in unserem Leben uns davon abhält, unsere aufrichtige Zufluchtnahme zu realer Zufluchtnahme zu machen. Welche externen oder internen Faktoren hindern uns daran, unser Ideal zu verwirklichen? Wenn wir uns dies genau ansehen: Wovon sollten wir uns trennen, was sollten wir loslassen? Gibt es Dinge, die wir zwar nicht gleich aufgeben können, auf die wir aber einen Einfluss haben?

Unsere äußere Welt

Lebensumstände

Wir finden aus vielfältigsten Lebensumständen und Gesellschaftsschichten heraus zum Dharma. Manche Lebensstile sind objektiv einfacher als andere und werden für unsere Dharmaübung förderlicher sein. Unterstützen unsere Lebensumstände unsere ethischen Werte? Möglicherweise leben wir mit anderen Buddhistinnen zusammen, die uns in unserer Übung unterstützen. Oder vielleicht leben wir alleine, und weil keine Angehörigen von uns abhängig sind, haben unsere Entscheidungen weniger Auswirkungen auf andere. Falls wir in einem Familienkontext leben, werden wir merken, dass wir unsere Familienmitglieder in die Veränderungen, die wir vornehmen möchten, einbeziehen müssen. Es kann sein, dass wir zuhause in unserem Streben keine Unterstützung finden. Werden andere es akzeptieren, wenn wir kein Fleisch und keinen Fisch mehr essen wollen? Oder sind wir von Menschen umgeben, die Drogen konsumieren, die zu Unzeiten laute Musik abspielen oder einfach unfreundlich sind?

Lebenserwerb

Vielleicht ist unsere Arbeitssituation förderlich für einen buddhistischen Lebensstil. Möglicherweise arbeiten wir bereits in einem Beruf, der ethische Werte unterstützt und eine gesunde Work-Life-Balance erlaubt, aber das wird nicht für alle der Fall sein. Vielleicht üben wir unseren Beruf schon lange aus und haben uns darin sehr gut etabliert. Wenn der Buddhismus uns wichtiger wird, merken wir manchmal, dass unsere Arbeit uns nicht so unterstützt, wie wir es gerne hätten. Wir verdienen unseren Lebensunterhalt, der Beruf unterstützt uns also in diesem Sinne, aber der Lebensstil, den wir infolge unserer Arbeit führen, fängt an, sich mit unserer spirituellen Ausrichtung zu reiben. Das kann zu einem schmerzhaften Dilemma werden. Womöglich werden uns Aufgaben übertragen, die mit unseren ethischen Werten unvereinbar sind, oder die lange Arbeitszeit führt dazu, dass wir nur noch wenig Zeit und Energie haben, um regelmäßig ins Buddhistische Zentrum zu gehen, eine tägliche Meditationspraxis aufrecht zu erhalten oder an Retreats teilzunehmen. Oder vielleicht verursacht unser Beruf so viel Stress, dass wir es schwierig finden, positive Geistesverfassungen aufrechtzuerhalten.

Beziehungen

Wenn wir dem Dharma begegnen, haben wir vermutlich bereits ein Netzwerk existierender Beziehungen – Familienbeziehungen, Freundschaften und oft auch eine sexuelle/romantische Beziehung. Je mehr sich unsere Entschlossenheit den Dharma zu üben festigt, umso klarer erkennen wir oft die Natur dieser Beziehungen. Nur ein Buddha wird seine Beziehungen zu anderen immer vollkommen heilsam gestalten, und daher werden wir zweifellos neben aller Liebe, Freundlichkeit und Großzügigkeit auch Anhaftung und Egoismus entdecken. Wenn wir uns unserer selbst bewusster werden, erkennen wir, in welchen Situationen diese unheilsamen

Tendenzen auftauchen, und wir werden den Wunsch verspüren, unsere Beziehungen im Einklang mit dem Dharma weiterzuentwickeln. Wenn die andere Person, sei es ein Familienmitglied, eine Freundin, ein Partner oder eine Partnerin, die Dinge so mag, wie sie sind, und es schwierig findet Veränderung zu akzeptieren, kann das schmerzhaft für sie sein. Wir sollten den Menschen in unserem Leben, auf die unsere Dharmaübung natürlicherweise Auswirkungen hat, liebevoll und verständnisvoll begegnen. Manche werden es leichter finden, unsere Dharmapraxis zu akzeptieren, als andere.

Frage: Was habe ich getan, um Bedingungen zu schaffen, die meine Zufluchtnahme unterstützen?

Unsere innere Welt

Manche Menschen kennen sich selbst schon recht gut, wenn sie dem Dharma begegnen, andere finden heraus, dass sie zwar glaubten sich selbst zu kennen, jetzt aber Neues in sich selbst entdecken. Wenn wir mehr Gewahrsein entwickeln, meditieren, die fünf Vorsätze üben und Freundschaften mit anderen im Sangha knüpfen, dann bemerken wir die Tendenzen, die wir in unseren Interaktionen mit anderen Leuten mitbringen, oder die Reaktionen, die bestimmte Situationen auslösen. Vielleicht fangen wir an Charaktereigenschaften zu sehen, die geradlinige Kommunikation erschweren, oder die uns in negative Geistesverfassungen stürzen. Diese Art von Gewahrsein zu entwickeln ist ein wichtiger Teil unserer Dharmaübung, denn es hilft uns, Verantwortung für uns selbst zu übernehmen und in unserem Umgang mit der Welt und anderen Menschen schöpferisch zu sein, anstatt in Reaktivität und unheilsame Muster zu verfallen. Wir beschreiben diesen Prozess oft in den Begriffen von mehr Individualität entfalten, unser Anhaften an die Gruppe lösen, auf eigenen Beinen stehen, selbstbewusst die zu sein, die wir sind, statt uns für andere zu verbiegen oder gegen sie zu polarisieren.

Die meisten Menschen finden es hilfreich, sich ihre frühere Konditionierung anzuschauen, um besser zu verstehen, was sie zu dem gemacht hat, was sie jetzt sind. Neben positiven Gewohnheiten und Eigenschaften gibt es vermutlich auch Tendenzen, *saṃskāras*, und Ansichten, *ditṭhi*, die schon seit sehr langer Zeit in uns wirken, die aber jetzt nicht so hilfreich für uns sind. Das Licht des Gewahrseins auf sie zu richten, wird uns helfen diese Tendenzen klarer zu erkennen und kreative Umgangsweisen mit ihnen zu finden. Auch das gemeinsame Studium in einer Mitragruppe und die Teilnahme an Studienretreats wird uns helfen, Ansichten offenzulegen, die wir über uns und die Welt haben, von denen wir vermutlich gar nicht wussten, dass wir sie hatten. Unsere weniger positiven Tendenzen und Ansichten können uns daran hindern, unsere Zufluchtnahme zu vertiefen, und darum ist es wichtig, sie zu kennen. Unsere Konditionierung zu der, die wir jetzt sind, hat sicherlich in vielfältiger Weise stattgefunden. Hier sind ein paar Fragen, die dir helfen können, über deine eigene Konditionierung zu reflektieren.

Allgemeine Konditionierung in der Kindheit: *Welche Erwartungen und Werte hat deine Familie dir mitgegeben? Wie haben diese dein Leben beeinflusst?*

Kulturelle Konditionierung: *Welche Ansichten werden in der Kultur oder in dem ethnischen Umfeld vertreten, in das du hineingeboren wurdest?*

Religiöse Konditionierung: *Bist du in einer besonderen Glaubensgemeinschaft aufgewachsen? Welche Wirkung hatte das auf dich? Vertrat deine Familie starke Ansichten zum Thema Religion?*

Sexuelle Konditionierung: Welche Meinungen zum Thema Sex und sexuelle Vorlieben vertrittst du? Hast du besondere Tendenzen in deinen sexuellen Beziehungen bemerkt?

Gender-Konditionierung: Wie empfindest du dich in Bezug auf deine Geschlechtszugehörigkeit? Bemerkst du gewohnheitsmäßige Verhaltensmuster in deinem Umgang mit anderen Geschlechtern?

Geld: Bemerkst du irgendwelche Ansichten über deine und anderer Leute finanzielle Lage? Was ist deine Beziehung zu Geld?

Schuldgefühle: Bemerkst du in Bezug auf irgendeine der obigen Fragen Schuldgefühle? Wo in deinem Leben erlebst du ganz allgemein Schuldgefühle?

Wenn wir uns einmal bewusst gemacht haben, was uns zurückhält, können wir Strategien entwickeln, um diese Hindernisse zu überwinden, ob sie nun Umstände in unserer äußeren Welt sind oder besondere Tendenzen in uns selbst. Manche Dinge können wir nicht völlig verändern, aber wir können dem Dharma erlauben, alle Bereiche unseres Lebens zu beeinflussen: innere wie äußere, und das auf Weisen, die wir uns nie so vorgestellt hätten. Wir können uns das so vorstellen, als würde der Duft der Drei Juwelen sich in unserem Leben ausbreiten. Manche Dinge werden wir auch zurücklassen müssen, und vielleicht haben wir schon jetzt große Veränderungen in unserem Leben vorgenommen, und kleine Siege errungen. Unsere Freundinnen und Freunde können uns auf dieser Reise helfen.

Frage: Unter welchen Umständen und in welchen Situationen verliere ich die Zufluchten aus dem Auge? Warum?

Frage: In welcher Weise mache ich mich auf den Weg, was lasse ich zurück?

Frage: Was hält mich noch immer zurück? Zum Beispiel: psychologische Faktoren, objektive Umstände, begrenzte Zufluchten, falsche Ansichten, Ethik?

Gute Bedingungen schaffen

Zu wirksamer oder effektiver Zufluchtnahme gehört auch ein tiefes Verständnis für die Wichtigkeit von Bedingungen. Wirksam Zuflucht zu nehmen heißt nur, dass wir unter den meisten Umständen Zuflucht nehmen, und wir können zurückfallen und unsere aufrichtige Motivation verlieren. Es kann demütigend sein zu erkennen, dass unsere Zufluchtnahme in manchen Situationen weniger wirksam ist als in anderen. Vielleicht müssen wir uns eingestehen, dass wir zwar bei Retreats sehr intensiv Zuflucht nehmen und spüren, wie hilfreich das ist, dass wir aber im Zusammensein mit Familie, Freundinnen oder Kollegen vergessen die Vorsätze zu üben, und dass Meditation in solchen Situationen zur dunklen Erinnerung wird! Wie schon Milarepa gesagt hat: *"Es ist sehr schwer, einen Menschen zu finden, der die Dharmübung vollenden kann"*¹ Wenn wir unser Dharmaleben aufrechterhalten wollen, müssen wir gute Bedingungen schaffen. Für die meisten Menschen heißt das, dafür zu sorgen, dass bestimmte Faktoren gesichert sind:

- Regelmäßiger Kontakt mit spirituellen Freundinnen oder Freunden
- Eine durchgängige und sich vertiefende Meditationspraxis

¹ Sangharakshita: *Milarepa and Discipleship* 2. In: *Complete Works*, Band 19.

- Ein Lebensstil, der die Erhaltung von positiven Geistesverfassungen fördert
- Regelmäßiges Auftanken durch Quellen der Inspiration – Dharmastudium, Natur, Kunst, Retreats usw.

Wir müssen uns selbst kennen und wissen, welche Bedingungen uns unterstützen und welche uns untergraben, und was wir diesbezüglich unternehmen können. Wir müssen es unserer aufrichtigen Motivation ermöglichen wirksam oder effektiv zu werden: so dass wir sie in alle Bereiche unseres Lebens hineinspeisen können, was uns zur Ordination führen wird und darüber hinaus.

Die zweite Leitlinie: Ethische Übung

Reflexionsfragen

Welche Aspekte der ethischen Vorsätze sind gerade in meinem Leben lebendig?

Was ist mein Verständnis der Grundlagen buddhistischer Ethik und des Karmaprinzips?

Wie gut erkenne ich mein unheilsames Handeln/meine unheilsamen Geistesverfassungen?

Was habe ich verändert?

Wie übe ich die positiven Sprachvorsätze in meinem täglichen Leben (einschließlich meiner elektronischen Kommunikation)?

Gibt es wichtige ethische Verfehlungen, die ich nicht eingestanden oder geklärt habe?

Verstehe ich die Praxis des Eingeständnis von Fehlern und habe ich Erfahrung damit?

Entschuldige ich mich und leiste Wiedergumachung, wo dies nötig ist?

Habe ich gelernt zu verzeihen?

Weiteres Studienmaterial

Bei unserem Zufluchtsretreat zu Ethik befassen wir uns gründlicher mit ethischen Fragen. Zur Vorbereitung für dieses Retreat erwarten wir, dass die Teilnehmerinnen Sangharakshitas Buch *Die Zehn Pfeiler des Buddhismus* lesen. Mehr zum Thema Eingeständnis findest du in Subhuti: *Reue und Eingeständnis in der spirituellen Gemeinschaft*, welches du hier herunterladen kannst:

www.triratna-buddhismus.de/ressourcen/texte-zum-download

Ethische Übung

Verfasst von Candraprabha

"Zuflucht zu nehmen oder sich auf die Drei Juwelen zu verpflichten ist das Herzblut eines jeden Buddhisten und einer jeden Buddhistin. Die Vorsätze zu befolgen ist wie das Strömen dieses Bluts durch alle Zellen und Fasern der eigenen Existenz. Es liegt in der Natur von Blut zu fließen. Wenn es nicht fließt, dann ist der Organismus, zu dem es gehört, tot und das Blut selbst, das nunmehr stockt, wird schon bald kein Blut mehr sein. Genauso liegt es in der Natur von Zufluchtnahme, dass sie sich in der Befolgung der Vorsätze ausdrückt. Wenn sie keinen solchen Ausdruck findet, heißt das, dass man als Buddhist oder Buddhistin praktisch tot ist. Dann wird auch die Zufluchtnahme, da sie zunehmend mechanischer wird, bald schon keine Zufluchtnahme mehr sein."¹

Dieses Zitat aus einem Vortrag von Sangharakshita zum 16. Jahrestag der Gründung des Buddhistischen Ordens Triratna zeigt die tiefe Bedeutung der Zehn Vorsätze auf, die Menschen bei ihrer Ordination auf sich nehmen, und ihre entscheidende Beziehung zum Akt des Zufluchtnahmens zu den Drei Juwelen. Als angehende und bestehende Mitglieder des Ordens arbeiten wir fortwährend daran, unser direktes Verständnis von Zufluchtnahme zu vertiefen, und daraus folgt, dass sich auch unsere Praxis der Vorsätze verändern, vertiefen und erweitern wird und dass sie neue Wege finden wird, uns zu unterstützen und zu verwandeln.

Sangharakshita beschreibt die Zehn Vorsätze, die wir bei der Ordination auf uns nehmen, auf drei verschiedene Weisen: als ethische Prinzipien (*kuśala-dharmas*), als Übungsregeln (*śikṣāpadas*) und als Ordinationsgelübde (*Mūla-Prāṭimokṣa*).²

Was ist der Unterschied zwischen den Zehn Vorsätzen und den Fünf Vorsätzen, die wir bei unserer Mitrazeremonie und in anderen Ritualen rezitieren? Erstens wird der vierte Vorsatz zu vier Sprachvorsätzen erweitert. Wir verpflichten uns nicht nur, unwahrhaftige Rede zu vermeiden, sondern auch grobe, überflüssige oder wenig hilfreiche Rede zu vermeiden, sowie solche, die Disharmonie verursacht. In ihrer positiven Form heißt dies, dass wir auf eine Weise kommunizieren, die wahrhaftig, freundlich, hilfreich und harmoniestiftend ist.

Der zweite Unterschied zwischen den Fünf und den Zehn Vorsätzen besteht darin, dass der fünfte Vorsatz, in dem wir uns vornehmen auf Rauschmittel zu verzichten, – *surāmeraya majja pamādaṭṭhānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi* – zu drei Vorsätzen ausgeweitet wird, in denen es darum geht, jene Geistesverfassungen loszulassen, die unseren Geist trüben: die Geistesgifte Gier, Hass und falsche Ansichten, die uns davon abhalten, die Dinge so zu sehen, wie sie sind.

Die Acht Leitlinien fordern uns auf, unser Verständnis der Bedeutung unserer ethischen Übung auf den Prüfstand zu stellen, und sie laden uns hierfür zur Reflexion über einige Fragen ein, die wir uns nun genauer anschauen werden.

1 Sangharakshita: *Die zehn Pfeiler des Buddhismus*, Seite 8.
triratna-buddhismus.de/ressourcen/buecher/

2 Sangharakshita: *Die zehn Pfeiler des Buddhismus*. s.o.

Was ist mein Verständnis der Grundlagen buddhistischer Ethik und des Karmaprinzips?

Eine der Beschreibungen des buddhistischen Pfads ist die Dreifache Schulung in Ethik, Meditation und Weisheit. Diese Beschreibung setzt voraus, dass unser Handeln, unsere Geistesverfassungen und unsere Fähigkeit bedingtes Entstehen als wahr zu erkennen alle unauflöslich miteinander verbunden sind. Sie lädt uns ein zu erforschen, wie unsere ethische Übung sowohl unsere Fähigkeit, unser Bewusstsein zu verwandeln, beeinflusst, als auch von ihr beeinflusst wird. Bei buddhistischer Ethik oder in Bhantes Bezeichnung "natürlicher Moral" geht es nicht nur darum, die Welt oder die spirituelle Gemeinschaft zu einem besseren Ort zu machen, und sie zielt nicht auf irgendeine zukünftige Belohnung ab. Und natürlich geht es dabei nicht darum, sich an bestimmte Regeln zu halten, bis man ordiniert ist, um danach tun zu können, was man will – auch wenn das ein verlockender Gedanke sein mag!

Worum also geht es bei buddhistischer Ethik? Es folgt ein Zitat, mit dem du vielleicht vertraut bist – die Anfangszeilen des *Dhammapāda*.

"Der Geist geht den Erfahrungen voraus, sie sind vom Geist geleitet und vom Geist erzeugt.

Spricht oder handelt man mit unreinem Geist, so folgt Leiden, genauso wie das Wagenrad dem Huf des Ochsen folgt (der den Wagen zieht).

*Der Geist geht den Erfahrungen voraus, sie sind vom Geist geleitet und vom Geist erzeugt. Spricht oder handelt man mit reinem Geist, so folgt Glück wie ein Schatten, der einen nie verlässt."*¹

Diese Zeilen beschreiben einen fundamentalen Aspekt buddhistischer ethischer Übung: Es ist die einer Handlung zugrundeliegende Geistesverfassung, die bestimmt, ob eine Handlung heilsam oder förderlich (*kusala*) oder unheilsam und schädlich ist (*akusala*), und ob sie Glück oder Leid hervorrufen wird, ob sie uns zu Freiheit oder zu weiterer Verstrickung führen wird, ob sie uns helfen wird, klarer zu sehen, wie die Dinge sind, oder unsere Verblendung nur vertiefen wird. Und das ist herausfordernd! Warum? Es ist herausfordernd, weil es dadurch schwierig wird, simple "Regeln" darüber aufzusellen, welches äußere Verhalten heilsam ist. Die Verantwortung dafür, die Geistesverfassungen zu untersuchen, die unserem Handeln und unserer Kommunikation zugrundeliegen, verbleibt bei uns selbst.

Diese Zeilen aus dem *Dhammapāda* erklären uns außerdem, dass unsere Handlungen Folgen für uns selbst haben werden, sie werden Leid oder Glück hervorbringen, und das ist eine klare Aussage über das Karmagesetz. Im Abhidharma gibt es eine ganze Kategorie falscher Ansichten, die damit zu tun haben, dass man den Zusammenhang zwischen Handlungen und ihren Folgen nicht versteht. Eine davon ist "die hartnäckige Weigerung zu sehen, dass unsere Beziehung mit anderen wie auch mit uns selbst eine ethische Dimension hat. Unsere Taten wirken sich auf andere aus, und ebenso wirken sie sich auf uns aus, und dies nicht nur in der unmittelbaren Zukunft, sondern auch im Hinblick auf zukünftige Leben."² Du kennst vielleicht das Bild des Lebensrades, das uns zeigt, wie unsere Handlungen in einem Augenblick, in einem Leben oder in etlichen Leben unsere Erfahrungen beeinflussen und zu Freiheit oder zu weiterer Verstrickung führen können.

1 *Dhammapāda*, Verse 1 und 2 in der Übersetzung ins Englische von Sangharakshita, *Complete Works* Band 15, Windhorse Publications.

2 Sangharakshita: *Herz und Geist verstehen. Psychologische Grundlagen buddhistischer Ethik*. do evolution 2012, Seite 272.

Es ist wichtig für uns zu lernen, zwischen absichtlichem Handeln (*karma*) und dessen Früchten (*karma-vipāka*) zu unterscheiden. Erfahrungen oder Gefühle, die als Ergebnis früherer Handlungen entstehen, und unsere Handlungen selbst, die künftige Gefühle und Erfahrungen bedingen, sind nicht dasselbe. Wir können zwischen "Erfahren" und "Tun" unterscheiden. Das kann uns helfen, klarer zu erkennen, wo wir unser Verhalten verändern können, und wo wir nur einfach die Früchte früherer Handlungen erleben. Diese Früchte früherer Handlungen können als zutiefst angenehm oder unangenehm empfunden werden, aber karmisch betrachtet sind sie neutral. Zwischen Handeln und den Früchten des Handelns zu unterscheiden ist manchmal gar nicht einfach und bedarf oft ehrlicher und zugleich freundlicher Erforschung unserer Erfahrungen und Handlungen.

Frage: Was ist der Unterschied zwischen karma und karma-vipāka, und wie unterschieden wir die beiden in unserer Erfahrung?

Beim Karmagesetz handelt es sich nicht um eine einfache Kausalität und es ist auch nicht die einzige Ebene, auf der sich Bedingtheit abspielt. Innerhalb der bedingten Prozesse gibt es andere nicht-karmische Beziehungen, die bestimmte Erfahrungen hervorbringen, und Sangharakshita beschreibt diese als die *niyāmas*. Subhuti erläutert die *niyāmas* ausführlich und spricht von ihnen als "fünf verschiedene Klassen oder Ordnungen von Regelmäßigkeit, nach denen Bedingtes an Bedingungen gebunden ist".¹

Nachdem wir uns nun die Prinzipien buddhistischer Ethik angeschaut haben, wenden wir uns nun den anderen Reflexionsfragen und einigen praktische Möglichkeiten zu, wie wir unsere Übung der Vorsätze in der Vorbereitung auf die Aufnahme in den Orden stärker in den Mittelpunkt rücken können.

Wie lebendig sind die Vorsätze in meinem alltäglichen Leben?

Eine der naheliegendsten Weisen zu prüfen, wie lebendig die Vorsätze in unserem alltäglichen Leben sind, besteht darin, immer klarer wahrzunehmen, auf welche Weisen wir uns schöpferisch oder auch reaktiv verhalten, und mit Interesse die Geistesverfassungen zu untersuchen, die diesen Handlungen zugrundeliegen. Meditation kann ein guter Ausgangspunkt sein, um zu bemerken, mit welcher emotionalen Färbung wir durch's Leben gehen, und es ist hilfreich ein Tagebuch zu führen, damit bestimmte Muster deutlicher werden können.

Ein Zitat von Sangharakshita, das ich wirklich mag, lautet: "Der Intellekt und die rationale Logik können unser Denken klären und uns eine Basis für die Reflexion geben, aber sie können letztlich nicht ausschlaggebend sein. Was zählt, ist die Qualität deines Seins, nicht die technische Korrektheit deines Denkens."²

Ich glaube, dies kann uns helfen ein Gefühl dafür zu bekommen, wie wir über unsere ethische Übung im Alltag nachdenken können. Es sollte sich dabei nicht um ein hartes Aufrechnen von Positivem und Negativem handeln – ein bisschen wie bei Darstellungen des jüngsten Gerichts – sondern eher darum, ein Gefühl dafür zu bekommen, wie gut es uns gelingt, schöpferisch und in Verbindung zu bleiben, statt in das Leid von Isolation und Opposition abzugleiten.

1 Subhuti: *Den Dharma ehren und sich auf ihn stützen*. triratna-buddhismus.de/ressourcen/texte-zum-download/ Seite 8

2 Sangharakshita: *Milarepa and the Art of Discipleship* In: *The Complete Works*. Band 18.

Als ich als Mitra zum ersten Mal an einem Ethik-Retreat in Tiratanaloka teilnahm, entdeckte ich bei mir auf ziemlich schmerzhaft Weise zwei Haltungen oder emotionale Umgangsformen mit meinem eigenen Verhalten. Einerseits war ich mir ziemlich sicher, dass ich Ethik verstand, dass ich Richtiges von Falschem unterscheiden konnte, dass ich, so wie ich war, nicht allzu schlecht war, und dass ich mich, wenngleich nicht perfekt, so doch ethischer verhielt als viele andere Leute in meinem Umfeld. Andererseits erkannte ich, dass ich mich in Momenten, in denen mir meine eigenen unheilsamen Impulse bewusst wurden, manchmal für so tiefgreifend fehlerhaft hielt, dass es mir sehr schwerfiel anzuerkennen, was ich getan hatte, weil es sich so gigantisch anfühlte. Ich konnte diese beiden Haltungen in den Sätzen zusammenfassen: "Ich bin prima, so wie ich bin" versus "Ich bin ein völlig hoffnungsloser Fall".

Nach einiger Zeit (und mit viel Hilfe meiner Freundinnen) begriff ich, dass ich einen weichereren und liebevolleren Umgang mit diesen zwei sehr emotionalen Ansichten finden musste, wenn ich mich ändern wollte. Ich glaube, dass beide Haltungen einem Mangel an echtem Vertrauen entsprangen – sowohl in mich selbst als auch in den Dharma – sowie einem Gefühl, dass "ich" entweder "gut" oder "schlecht" sein müsse. Die Lösung für beide Sichtweisen besteht darin, uns selbst mehr als Prozess betrachten, und weniger als Fixpunkt, der höher oder niedriger steht als andere.

Ratnaghosha sagt in einem seiner Vorträge: *"Wir müssen die Vorsätze aus dem Herzen heraus üben. Und das heißt, ein Herz zu haben, das von Mettā erwärmt ist." Desweiteren beschreibt er Selbst-Mettā als "eine realistische Selbsteinschätzung, von Wohlwollen getragen und in einem Entwicklungskontext. Kritisch, aber nicht untergrabend, stolz, aber nicht überheblich."*

Im *Dvedhāvitakka Sutta* sagt der Buddha: *"Bhikkus, vor meiner Erleuchtung, als ich noch ein unerleuchteter Bodhisattva war, dachte ich mir: 'Wie wäre es, wenn ich meine Gedanken in zwei Klassen einteile. Auf die eine Seite stelle ich Gedanken an Sinneslust, feindselige Gedanken und grausame Gedanken, auf die andere Seite stelle ich Gedanken an Entsagung, nicht-feindselige Gedanken, nicht-grausame Gedanken'.*¹ Es scheint so, als sei es ihm möglich gewesen, seine eigenen Geistesverfassungen mit einem hohen Maß an Objektivität und Positivität zu begutachten und zu bewerten, selbst wenn ihm Gedanken der ersten Kategorie begegneten. Wenn wir in schmerzhaften und negativen Gedanken verfangen sind, kann uns dies schwerfallen, doch selbst diese können als Ausgangspunkt für fruchtbare Erforschung dienen.

Erkenne ich mein unheilsames Verhalten / meine unheilsamen Geistesverfassungen? Was habe ich verändert?

Unsere Fähigkeit, unheilsame Handlungen und Geistesverfassungen zu erkennen, kann durch verschiedene Faktoren erschwert werden. Vielleicht fühlen wir uns von schmerzhaften Gefühlen überwältigt, so dass wenig Raum bleibt, bevor dies zu einer reaktiven Handlung führt. Manchmal dienen unsere unheilsamen Reaktionen der Verteidigung und vermitteln uns ein vorübergehendes Gefühl von Sicherheit, zum Beispiel wenn wir jemand anderem die Schuld an einer schwierigen Situation geben, anstatt unseren eigenen Anteil daran anzuerkennen. Manchmal macht uns das unheilsame Verhalten auch einfach Spaß, z. B. wenn wir über andere

1 Nanamoli, Bhikkhu: *The Middle Length Discourses of the Buddha: New Translation*. Wisdom Publications.

tratschen oder spekulieren. Und es kann sein, dass wir Ansichten hegen, die uns gar nicht bewusst sind, die aber unser Urteil über heilsam und unheilsam von vornherein trüben.

Es kann hilfreich sein, uns zu fragen, wie wir ethisch konditioniert wurden, bevor wir dem Dharma begegneten. Es ist unwahrscheinlich, dass du keinerlei Ansichten oder Meinungen darüber hattest, welches Verhalten akzeptabel oder unakzeptabel ist, bevor du etwas über buddhistische Ethik erfahren hast. Vielleicht hattest du eine Einstellung zum Leben, die sich mit den Worten zusammenfassen lässt: "Iss, trink, und amüsier dich!" – nimm im Leben so viel Vergnügen wie möglich mit. Vielleicht warst du früher Christin oder du stammst aus einer stark von christlichen Werten geprägten Familie oder Gesellschaft und das kann dein Empfinden dafür färben, was sich richtig anfühlt. Oder du bist eher vom Humanismus geprägt – du glaubst einfach irgendwie intuitiv, dass wir ethisch handeln sollten, um die Welt zu einem besseren Ort für uns selbst und für andere zu machen. Solche Weltbilder werden unser Verständnis von buddhistischer Ethik beeinflussen. Und sie werden auch einen positiven oder negativen Einfluss auf unsere Fähigkeit haben, die Vorsätze von ganzem Herzen zu üben. Es kann hilfreich sein, dir bewusster zu machen, welchen ethischen Kodex, welche Werte du mitbringst, und wie sich diese bisher in deinem Leben ausgewirkt haben.

Ich glaube, dass Freundschaft eine unverzichtbare Hilfe ist, um zu erkennen, welche ethischen Bereiche unserer Aufmerksamkeit bedürfen. Wir haben eine Wirkung auf andere und diese auf uns. Wenn wir versuchen, unsere Freundinnen und Freunde auf liebevolle Weise zurückzuspiegeln und sie auf die Bereiche hinzuweisen, in denen sie sich unserer Meinung nach unheilsam verhalten, ist das ein großes Geschenk. Das fällt nicht immer leicht, aber es lohnt sich, zu versuchen in diesem Bereich Selbstvertrauen zu entwickeln – sowohl beim Geben wie auch beim Empfangen hilfreicher Rückmeldungen. Das Leben eines anderen besser zu verstehen, zum Beispiel indem wir einander unsere Lebensgeschichten erzählen, kann uns dafür manchmal einen wirklich hilfreichen Kontext vermitteln. Falls du dich mit anderen, die um Aufnahme in den Orden gebeten haben, in einer Gruppe triffst, könnt ihr einander eure "ethischen Biografien" erzählen, mit anderen Worten eure Lebensgeschichten in Bezug auf euer ethisches Verhalten und eure Werte.

Falls wir tiefverwurzelte Tendenzen oder besonders schmerzhaft psychologische Konditionierungen mitbringen, kann es Zeit brauchen unser Verhalten zu verändern. Manchmal brauchen wir andere Arten von Hilfe, um diese direkter angehen zu können.

Wie Bhante sagt: *"Es ist einfach so, dass es an bestimmten Schlüsselpunkten im spirituellen Leben vermutlich ein bisschen unbequem werden wird, unter anderem weil es der menschlichen Natur zuwiderläuft, schon lange etablierte Gewohnheiten in Körper, Rede und Geist aufzugeben."*¹

Wir müssen auch Vertrauen entwickeln, dass Praktiken wie die Mettā-Bhāvana unsere Geistesverfassungen verändern können, und wir können uns außerdem bemühen, die positiven Vorsätze zu üben. Es ist wichtig, uns bewusst über die Zeiten zu freuen, in denen wir die Vorsätze einhalten, und über die Veränderungen in unserem Leben, die wir bereits erkennen. Lob des Guten ist eine schöne Übung, und es kann ein echtes Gegenmittel zu Mutlosigkeit darstellen.

1 Sangharakshita: *Ethisch Leben. Ratschläge aus Nagarjunas Juwelenkette*. BoD-Verlag 2015.

Wie kultiviere ich die positiven Sprachvorsätze in meinem Alltag (auch in meiner Kommunikation online)?

Über die Sprachvorsätze lässt sich unglaublich viel sagen und es gibt zu diesem Thema schon eine Menge sehr hilfreichen Materials, zum Beispiel im Kapitel 4 von Sangharakshitas Ethisch Leben. An dieser Stelle möchte ich nur das Thema der Online-Kommunikation anschneiden.

In der Triratna-Gemeinschaft durchleben wir eine sehr besondere Zeit. Einerseits wachsen unsere Gemeinschaft und unser Orden stetig weiter an. Als ich 2002 ordiniert wurde, waren seit der Gründung des Ordens 34 Jahre vergangen und es gab nur 1000 Ordensmitglieder. In den folgenden Jahren wuchs diese Anzahl auf weit über 2000 an und es gibt mehr als 1000 Frauen, die außerhalb von Indien um Aufnahme in den Orden gebeten haben, und ebensoviele in Indien. Unsere Gemeinschaft und unser Orden wachsen immer schneller und schneller.

Der Orden ist so groß, dass wir einander nicht mehr alle persönlich kennen, und dies wird im Laufe der Zeit immer mehr der Fall sein. Eine der Herausforderungen, vor denen wir stehen, ist ein Gefühl des Zusammenhalts zu bewahren, ein Gefühl dafür, was es heißt, dieser Gemeinschaft anzugehören. Wie wir kommunizieren, wie wir miteinander in Verbindung bleiben, ändert sich deshalb und wird sich auch noch weiter ändern. Eine der größten Veränderungen, die wir in den letzten Jahren gesehen haben, ist der Bedarf an Online-Foren, die es Menschen ermöglichen, in Kontakt zu bleiben.

Wir haben die Online-Plattform The Buddhist Centre Online, die eine fantastische Ressource für Triratna darstellt. Es gibt auch eine Reihe von Facebook-Gruppen, in denen eine ganze Bandbreite an Themen diskutiert wird, und die Nutzung von Online-Foren wird zweifellos weiter zunehmen. Die Nutzung von Online-Kommunikation bringt mit sich, dass wir zunehmend mit Menschen kommunizieren, die wir nicht persönlich kennen, oder deren Beiträge lesen. Und ich vermute, dies wird im Laufe der Zeit immer mehr der Fall sein.

All das erzeugt viel mehr Gelegenheiten, die Sprachvorsätze zu üben und auch sie zu brechen. Und ich bin davon überzeugt, dass unsere Übung der Sprachvorsätze eine entscheidende Rolle für die Harmonie, das Gedeihen und sogar das Überleben des Sangha spielt und weiter spielen wird.

*"Sprache, die vier Eigenschaften hat, ist wohlgesprochene Sprache, einwandfrei und wird von den Weisen nicht getadelt; nämlich die Sprache eines Mönchs, der nur spricht, was heilsam ist, und nicht, was unheilsam ist, der nur spricht, was wertvoll ist, nicht, was wertlos ist, der nur spricht, was angenehm ist, nicht, was unangenehm ist, der nur spricht, was wahr ist, nicht, was unwahr ist."*¹

Heute hört man oft, wie lebten in einer "postfaktischen" oder "postwahren" Welt. Vielleicht hast du das schon selbst erlebt, vor allem in Bezug auf die Nachrichten. In der Welt geschieht etwas. Dann leugnet jemand, dass es geschehen ist, und bezeichnet es einfach als "Fake News". Man ist sich nicht mehr einig, was die Wahrheit ist – die Diskussion dreht sich dann nicht mehr darum, ob etwas ethisch ist oder nicht, ob es akzeptabel ist oder nicht, sondern nur noch darum, ob es geschehen ist oder nicht. Und wenn das passiert, führt das zu einem Gefühl von Chaos, ein Gefühl, jetzt könnte alles passieren, die Gesellschaft selbst könnte zusammenbrechen. In seinem Buch *Die zehn Pfeiler des Buddhismus* sagt Bhante: "in jeder menschlichen Gesellschaft, in der unwahrhaftige Rede vorherrscht, wird die Kommunikation zusammenbrechen. Ohne

1 Sutta-Nipāta 3.3: *Subhāsita Sutta*. Übersetzung ins Englische: Saddhatissa.

wahrhaftiges Sprechen kann es keine Zivilisation und keine Kultur geben".¹ Immer wenn ich das las, fragte ich mich: "Ist das wirklich so?", aber jetzt kann ich dabei zusehen, wie es passiert, und ich glaube wir müssen aufpassen, dass sich diese Kultur nicht auch in unsere spirituelle Gemeinschaft einschleicht.

Die Online-Welt kann einen enthemmenden Einfluss haben – wir merken, dass wir Dinge sagen, die wir niemals sagen würden, wenn die betreffende Person uns gegenüber stünde. Es gibt eine Onlinekultur, die an Mobbing grenzt: Jemand veröffentlicht online einen Post über etwas, worüber er oder sie unglücklich ist, und dann fallen alle mit ein. Ich habe ein Phänomen bemerkt, das in unserer Kultur Einzug gehalten hat: Etwas Schwieriges passiert, und statt das Gespräch mit der Person zu suchen, über die wir uns ärgern, posten wir etwas online, in dem wir den Sachverhalt aus unserem Blickwinkel schildern, ohne zu fragen, wie die andere Person es sieht. Und das kann eine Einladung an andere sein, in unsere Kritik an der Person oder der Personengruppe, über die wir uns ärgern, mit einzustimmen. Ich habe auch schon sarkastische, recht bissige Kommentare gelesen, die offenbar auf Menschen abzielen, von denen man glaubt oder sich vorstellt, sie seien "Vertreter:innen" bestimmter Ansichten.

Es kann schwer sein, unsere Meinung zu äußern oder offen von unserer eigenen Inspiration zu erzählen, wenn eine Atmosphäre von Negativität herrscht. Vielleicht zögern wir die "positive" Person sein, weil wir dann selbst zum Ziel der Kritik werden könnten. Es kann passieren, dass wir zur passiven Leserin von Onlinedebatten werden, uns aber über unsere eigene Meinung unklar bleiben und Angst haben, sie zu äußern. Falls das passiert, würde ich dir empfehlen, das Thema mit Menschen anzusprechen, die du kennst und denen du vertraust. Ich glaube, es können Situationen entstehen, in denen Menschen zwei etwas getrennte Sanghas haben: den Online-Sangha, in dem wir viel über schwierige Themen lesen und uns dazu äußern, und den Sangha vor Ort, in dem wir mit den Menschen direkter in Verbindung stehen. Wohin kann das in der Zukunft führen? Das ist schwer zu sagen.

Andersherum schafft freundliche Rede eine Atmosphäre, in der es in Ordnung ist, unsere Fehler einzugestehen. Wenn jemand etwas Unheilsames getan hat und dafür online (oder sonstwo) öffentlich zur Rede gestellt wird, macht es das für ihn oder für sie schwerer einzugestehen, was sie getan haben, und sich zu verändern.

Freundliche Rede – *priyavādita* – ist eines der *samgrahavastus*, der Mittel zur Zusammenführung. Sie erzeugt eine gewisse Atmosphäre. In ethischer Hinsicht erzeugt sie einen Ort, an dem wir unsere "nichtakzeptablen" Seiten ins Licht treten lassen und uns verändern können.

Gibt es irgendwelche wichtigen ethischen Verfehlungen, die ich nicht eingestanden oder wiedergutmacht habe?

Ein Ethikretreat in der Vorbereitung auf Ordination kann sich als Ort anbieten, um ethische Verfehlungen zu beleuchten, die uns möglicherweise belasten. Falls wir merken, dass es in unserer Vergangenheit etwas "Verborgenes" gibt, von dem andere nichts wissen, kann das ein Gefühl von Scham verursachen, das sowohl unser Selbstvertrauen als auch unsere Beziehungen mit anderen untergraben kann. Solche Bereiche zu beleuchten kann einiges an Zeit und

1 Sangharakshita: *Die zehn Pfeiler des Buddhismus*. Seite 35. triratna-buddhismus.de/ressourcen/buecher/

liebvoller Zuwendung erfordern. Es kann auch sein, dass wir reflektieren und uns mit anderen austauschen müssen, um zu klären, was überhaupt eine wichtige ethische Verfehlung darstellt, insbesondere falls wir zu irrationalen Schuldgefühlen neigen. Die Zeit unserer Vorbereitung auf die Ordination bietet sich zur Reflexion darüber an, ob es irgendetwas gibt, was wir unseren Freundinnen oder unserer privaten Präzeptorin bislang nicht erzählen konnten, und falls das der Fall ist, warum dies wohl so ist.

Falls es sich um etwas Unheilbares handelt, was wir selbst nicht aufgearbeitet haben, oder was noch andauert, dann kann dies unsere Freundschaften beeinträchtigen. "Solange es diesen wie ein Heiligtum geschützten Sperrbezirk in unserem Leben gibt, zu dem unsere Freunde keinen Zugang haben, schotten wir uns de facto von ihnen ab. Die Verbindung zu ihnen wird immer schwächer – nicht wegen unseres schädlichen Verhaltens (wenn das der Fall wäre, hätten wir die meiste Zeit keine Verbindung untereinander), sondern weil wir darauf bestehen, den Menschen, die eigentlich unsere Freunde sind, etwas nicht preiszugeben, das offensichtlich ein drängendes Problem ist."¹

Falls wir gegenüber anderen im Sangha die Vorsätze gebrochen und dies nicht wiedergutmacht haben, dann kann dies die harmonische Entwicklung der spirituellen Gemeinschaft und des Ordens schädigen, und es ist daher wichtig, dass wir uns dies eingestehen und diese Gräben wieder schließen.

Es ist wichtig, uns daran zu erinnern, dass wir die Vorsätze brechen werden! Ordinationsreif zu sein heißt nicht durchgehend heilsam zu handeln. Es bedeutet ethische Empfindsamkeit zu haben und dies für andere sichtbar werden zu lassen und zu wissen, was zu tun ist, wenn du die Vorsätze brichst. Es geht also nicht um die Frage: "Werde ich die Vorsätze brechen", sondern um die Frage: "Welche Vorsätze breche ich und warum?" Wir müssen uns von Schuldgefühlen lösen, um solchen Fragen liebevoll auf den Grund gehen zu können.

Verstehe ich die Übung des Eingeständnis von Fehlern und welche Erfahrung habe ich damit?

Manchen Menschen macht die Eingeständnispraxis ein wenig Angst, insbesondere wenn sie Ähnliches in anderen religiösen Kontexten erlebt haben, in denen Angst vor Verurteilung und vor den Folgen von Fehlverhalten vorherrscht. Im buddhistischen Kontext ist Eingeständnis von Fehlern jedoch ein ethisch überaus positives und heilsames Handeln, das nicht auf Schuldgefühlen oder Angst beruht, sondern auf den positiven buddhistischen Haltungen von *hrī* (manchmal übersetzt als Selbstachtung oder positive Scham) und *apatrāpya* (Respekt vor der Meinung der Weisen). Beim Eingeständnis teilst du anderen in der spirituellen Gemeinschaft deine konkreten Verfehlungen bezüglich der 10 Vorsätze mit, und diese werden dein Eingeständnis rituell annehmen, ohne es in heimlichem Einverständnis zu relativieren oder es zu verurteilen. Verurteilung ist das, wovor wir uns oft fürchten, doch was man meist erlebt ist Mitgefühl, Verständnis und Respekt.

Die Bedeutung von Eingeständnis und die dahinter liegende Absicht werden im folgenden hilfreich zusammengefasst: "*Im Buddhismus wird man ermutigt, sein Eingeständnis jemandem anzuvertrauen, der das Eingeständnis auch annehmen kann, das ist wichtig. Diese Person sollte die*

1 Sangharakshita: *Herz und Geist verstehen. Psychologische Grundlagen buddhistischer Ethik*. do evolution 2012, Seite 285.

*ethischen Vorsätze, denen wir folgen, mindestens verstehen und idealerweise auch selbst Erfahrung mit ihrer Übung haben. Beim Eingeständnis geht es darum, Reue zu empfinden und über die Folgen unseres Handelns nachzudenken, in der Hoffnung, dass uns dies hilft, uns in Zukunft besser zu beherrschen. In der Praxis ruft dies ein Gefühl der Erleichterung hervor. Eingeständnis ist keine Absolution und kann uns nicht von der Verantwortung für unsere Handlungen entbinden, die trotzdem Folgen haben werden. Wenn wir die buddhistische Praxis ernstnehmen, dann werden wir versuchen, uns ethisch zu verhalten. Dazu gehört auch unsere Fehler zuzugeben und von ihnen zu lernen. Eingeständnis ist in diesem Prozess unerlässlich."*¹

Vielleicht bist du zusammen mit anderen, die sich auf Ordination vorbereiten, Teil einer Gruppe, in der Eingeständnis geübt wird, oder vielleicht übst du mit einer guten Freundin im Sangha einzu-eins Eingeständnis.

Wenn du an einem Zufluchtsretreat zum Thema Ethik teilnimmst, wirst du im Rahmen einer genaueren Betrachtung der Vorsätze Gelegenheit haben, mehr über buddhistische Eingeständnispraxis zu erfahren und sie selbst zu erproben. Auch das gemeinsame Studium mit deinen Freundinnen, z.B. von Subhuti's Artikel *Reue und Eingeständnis in der spirituellen Gemeinschaft*² kann hilfreich sein, bevor ihr mit dieser Praxis anfangt.

Entschuldige ich mich und bemühe ich mich, wo nötig, um Wiedergutmachung? Bin ich imstande anderen zu verzeihen?

Zur Zeit des Buddha gab es im Sangha am Ende jeder Regenzeit eine Feier, die damit begann, dass jeder die anderen um Verzeihung bat. Die Mönche und Nonnen erkannten an, dass es während ihrer gemeinsamen Zeit unweigerlich zu Missverständnissen und Spannungen gekommen war, und jede einzelne Person – von dem ältesten bis zur jüngsten – entschuldigte sich bei allen anderen.

Vielleicht bedarf dieser Punkt nicht viel weiterer Erklärung. Sich zu entschuldigen und Wiedergutmachung sind unverzichtbare Elemente beim Erschaffen und Erhalten von Harmonie im Sangha. Und sie sind noch mehr als das: Sie helfen das "engere" Gefühl eines Selbst zu lösen, das unheilsame Handlungen nach sich ziehen. Man könnte auch sagen, dass sie dafür sorgen, dass wir jeglichen Vorteil loslassen, den wir durch unser Handeln im Machtmodus gewonnen haben³.

Auch Vergebung ist eine Praxis, die dem Gefühl eines Selbst stark entgegenwirkt. "Doch was ist Vergebung? Es bedeutet, jemandem insoweit die Folgen seiner Handlungen zu ersparen, als es die eigene Reaktion darauf betrifft. Man bestätigt, dass die Sache damit abgeschlossen und reiner Tisch gemacht ist. Die Beteiligten sind nicht in einen Teufelskreis von Aktion und Reaktion, von Angriff und Gegenschlag eingetreten."⁴

1 Jayarava: *Confession in Buddhism*. Blogbeitrag vom 15.2.2008 auf: jayarava.blogspot.com

2 Subhuti: *Reue und Eingeständnis in der spirituellen Gemeinschaft*. triratna-buddhismus.de/ressourcen/texte-zum-download

3 Mehr zum Begriff "Machtmodus" findest du in Sangharakshita: *Die zehn Pfeiler des Buddhismus*. triratna-buddhismus.de/ressourcen/buecher/

4 Sangharakshita: *Herz und Geist verstehen*. do evolution 2012, Seite 288.

Wenn wir uns durch die Taten eines anderen stark im Stich gelassen oder verletzt fühlen, kann es einige Zeit dauern, bis wir uns in der Lage fühlen zu vergeben, und vielleicht müssen wir achtgeben, nicht voreilig zu glauben soweit zu sein. Andererseits können wir uns bemühen zu vermeiden, dass das Unheilsame eines anderen immer wieder zum Auslöser für Unheilbares in uns wird. Es ist wichtig, Vergebung als ein schöpferisches Tun zu sehen, in dem wir selbst die Initiative ergreifen, andernfalls besteht die Gefahr, dass wir uns irgendwie als Opfer oder als der Situation hilflos ausgeliefert fühlen. Es ist möglich anzuerkennen, dass die Handlungen des anderen eine Wirkung haben, und dennoch gleichzeitig eigene reaktive Handlungsmuster loszulassen.

Und dann...

Zum Zeitpunkt unserer Ordination, wenn wir mit unserer privaten Präzeptorin im Kuti sitzen, werden wir die 10 Vorsätze als Ordinationsgelübde annehmen. Unsere Präzeptorin wird an diesem Punkt zuversichtlich sein, dass wir in unserer ethischen Übung wirksam arbeiten können, und wir werden uns zuversichtlich fühlen, die Vorsätze von ihr annehmen zu können. Wir werden versprechen uns selbst zu verwandeln, und diese Selbstverpflichtung teilen wir mit allen anderen Angehörigen des Buddhistischen Ordens Triratna. Die Vorsätze verleihen uns eine gemeinsame Sprache, in der wir über unser Leben sprechen können und in der wir zum Ausdruck bringen können, was für uns am Wertvollsten ist. Was könnte schöner sein?

Die dritte Leitlinie: Meditation und Geisttraining

Reflexionsfragen

Was ist mein Verständnis von wirksamer Meditationspraxis? Ist meine Meditationspraxis wirksam?

Habe ich in letzter Zeit an einem Meditationsretreat teilgenommen? Habe ich mich in Einzelklausur begeben?

Wie arbeite ich mit meinem Geist innerhalb und außerhalb der Meditation, wie kultiviere ich Achtsamkeit und Mettā?

Was ist mein Verständnis von Shamatha und Vipashyanā? Wie übe ich diese?

Was tue ich, um heilsame Geistesverfassungen zu kultivieren und zu erhalten?

Was tue ich, um unheilsame Geistesverfassungen zu vermeiden und zu verwandeln?

Weiteres Studienmaterial

Es wäre schön, wenn du Sangharakshitas Vortrag *A System of Meditation* aus dem Jahr 1978 anhören oder lesen könntest. Die deutsche Übersetzung findest du als Artikel unter dem Titel *Ein System der Meditation* unter triratna-buddhismus.de/ressourcen/texte-zum-download

Auch sein Vortrag *What Meditation really is* aus dem Jahr 1975 ist hilfreich. Die deutsche Übersetzung findest du als Artikel unter dem Titel *Was Meditation wirklich ist* unter triratna-buddhismus.de/ressourcen/texte-zum-download. Du findest ihn auch in dem nur noch antiquarisch erhältlichen Buch: Sangharakshita: *Erleuchtung*.

Die Originalvorträge findest du wie immer auf freebuddhistaudio.com

Subhutis Artikel *Initation in ein neues Leben* behandelt ebenfalls die Aspekte des Dharmalebens. Du findest ihn unter: triratna-buddhismus.de/ressourcen/texte-zum-download

Wirksame Meditation und Geiststraining

Verfasst von Vajratārā

Here perpetual incense burns;
The heart to meditation turns,
And all delights and passions spurns.

A thousand brilliant hues arise,
More lovely than the evening skies,
And pictures paint before our eyes.

All the spirit's storm and stress
Is stilled into a nothingness,
And healing powers descend and bless.

Refreshed, we rise and turn again
To mingle with this world of pain,
As on roses falls the rain.¹

Fortwährend brennt hier Räucherwerk;
Das Herz nach innen wird gekehrt,
Verschmählt all Lust und Leidenschaft.

Und tausendfach erglühn Farben,
Viel schöner als der Abendhimmel,
Vor unsren Augen Bilder strahlen.

All des Geistes Sturm und Last
Findet Ruh' im Nirgendwo,
Heilkräfte steigen segnend herab.

Erfrischt erheben wir uns wieder
Neu einzutauchen in die Welt
So wie auf Rosen Regen fällt.²

Wir werden in den Orden aufgenommen, wenn der Orden erkennt, dass wir effektiv oder wirksam Zuflucht nehmen. Diese Zufluchtnahme drückt sich in der systematischen Verwandlung unserer Handlungen mit Körper, Rede und Geist aus. Für die meisten Menschen wird diese Verwandlung durch regelmäßige und wirksame Meditation ermöglicht. So einfach das klingen mag, kann Meditation dennoch ein Bereich sein, in dem eine Menge Fragen auftauchen, wenn wir in unserer Übung tiefergehen und uns der Ordination nähern. Was ist Meditation? Wozu meditiert man? Was macht wirksame oder effektive Meditation aus? Muss ich die *dhyānas* erreichen, um ordiniert zu werden? Wie "gut" muss meine Meditation sein? Was muss ich tun, damit meine Meditation wirksam oder effektiv wird? Welche Meditation oder *Sadhāna*-Praktik muss ich nach meiner Ordination aufnehmen? In diesem Kapitel werde ich versuchen diese Fragen zu beantworten, indem ich einige grundlegende Prinzipien darlege, die wir in unseren Gruppen weiter erforschen können.

Was ist Meditation?

Der Begriff "Meditation" ist in den allgemeinen Sprachgebrauch eingegangen und heutzutage wird darunter ganz Unterschiedliches verstanden, von Achtsamkeit bei den Alltagsbeschäftigungen bis hin zu überbewussten Zuständen. Diese unterschiedlichen Auffassungen darüber, was Meditation ist, können manchmal sogar erfahrene Meditierende verwirren.

Sangharakshitas schlichteste Definition für Meditation ist "die ununterbrochene Hervorbringung heilsamer Geistesverfassungen"³. Das umfasst viel mehr, als nur das, was wir auf dem Kissen tun. Bei all unseren Aktivitäten können wir immerzu heilsame Geistesverfassungen hervorbringen. So betrachtet ist Meditation ein Training für eine allgemeine Herangehensweise ans Leben. Wir

1 Sangharakshita: *Meditation*. In: *Collected Poems*.

2 Übersetzung: Shantipada

3 Sangharakshita: *Peace is a Fire*. Windhorse 1996.

können heilsame Geistesverfassungen indirekt hervorbringen, durch Aktivitäten wie Achtsamkeit im Alltag, in der Natur sein, beim Sport, indem wir uns künstlerisch oder kreativ betätigen. Meditation ist aber auch eine direkte Methode der Arbeit am Geist selbst. In Meditation sind wir in der Lage heilsame Geistesverfassungen auf eine Weise direkt zu kultivieren, wie es außerhalb von Meditation schwieriger ist.

Konzentration, Vertiefung und Einsicht

Sangharakshita beschrieb Meditation auch als ein direktes Training des Geistes in Richtung immer höherer Seins- und Bewusstseinszustände¹. Das mag sich ein bisschen abstrakt anhören, aber in der buddhistischen Tradition wird dies als natürliche Fähigkeit des Geistes betrachtet. Sangharakshita nennt diese unterschiedlichen Betrachtungsweisen des Begriffs Meditation als "Konzentration, Vertiefung und Einsicht"².

Konzentration geschieht, wenn wir unsere Energien um ein Konzentrationsobjekt herum zusammenführen. Normalerweise sind unsere Interessen zerstreut und geteilt. Unsere Aufmerksamkeit richtet sich in schneller Abfolge auf unterschiedliche Geistobjekte: erst auf den Atem, dann auf Gedanken über die Arbeit, jetzt auf den Schmerz im Fuß und so weiter. Wenn wir konzentriert sind, sammeln wir unsere Aufmerksamkeit beständig auf ein Objekt. Dies tun wir nicht, indem wir es willentlich erzwingen, sondern indem wir unser Interesse zusammenführen. Interessanterweise sagt Sangharakshita, dass es dabei um Verstehen geht:

*"Bei Konzentration geht es viel mehr um Verstehen. Nicht um die Anwendung von Willenskraft, nicht um erzwungene Fixierung der Aufmerksamkeit, sondern um Verstehen; nämlich zu verstehen, dass wir eine Vielzahl von Interessen haben; dass manche dieser Interessen miteinander im Konflikt stehen, und dass diese manchmal im Konflikt stehenden Interessen sich unsere psychische Energie teilen. Das ist der Grund, warum wir nicht fähig sind, uns lange auf eine Sache, auf ein Objekt, auf irgendwas zu konzentrieren."*³

Das unterstreicht, wie wichtig es ist, Interesse an Meditation zu entwickeln. Eine Weise, dieses Interesse zu wecken, ist Meditation als mythischen Raum zu betrachten: als die zentrale Feuerstelle unserer Dharmapraxis, an der wir uns direkt mit unseren tiefsten Werten, mit unserem Herzenswunsch befassen können – nicht als lästige Pflicht, die wir erfüllen müssen, um "gute Buddhistinnen" zu sein. Wir können uns vorstellen, dass wir gewissermaßen "den Geist nach Hause führen", an einen Ort, der verkörpert, wer wir eigentlich sind, und wer wir werden wollen. Wir können uns vorstellen, dass wir in ein geheimnisvolles Reich eintreten, in dem "fortwährend Räucherwerk brennt" und dass wir unser Herz diesem Reich zuwenden.

Frage: Was ist deine Motivation für die Übung von Meditation? Was ist deine Vorstellung von Meditation?

Wenn wir unser Herz ganz der Meditation zuwenden, beginnen wir in Vertiefung einzutreten. Dies geschieht, wenn wir die Hindernisse hinter uns lassen und in *dhyāna* eintreten⁴. Die Bewusstheit wird subtiler und verfeinerter oder, wie Sangharakshita es ausdrückt: "Vertiefung

1 Sangharakshita: *Was Meditation wirklich ist*. triratna-buddhismus.de/ressourcen/texte-zum-download.

2 Ebd.

3 Sangharakshita: *Meditation Versus Psychotherapy*. Vortrag 1970.

steht daher für das Einswerden des Geistes auf immer höheren Stufen von Bewusstheit und Sein."¹ Man kann die höheren Stufen der Bewusstheit und des Seins auch als Übergang vom *kāmaloka* zum *rūpa-* und *arūpaloka* verstehen.

Der *kāmaloka* ist die Welt der sinnlichen Erfahrung, und er wird definiert als das Greifen nach externen Sinneseindrücken auf der Suche nach Befriedigung. Dies ist unser gewöhnlicher Bewusstseinszustand. Wir interpretieren unsere Sinneswahrnehmung als etwas, das wir wollen oder etwas, das wir vermeiden möchten. Das kann zu Spannung führen, und es ist die Spannung zwischen unserem Erleben unserer selbst als Subjekt und der Welt da draußen als Objekt, die das Bewusstsein im *kāmaloka* charakterisiert.

Wenn wir in die *dhyānas* eintreten, wird unsere Bewusstheit subtiler und wir betreten die Welt der "geistigen und spirituellen Form" oder der Archetypen. Sinneserfahrung findet hier weiterhin statt, aber sie ist von tief bedeutungsvoller Art, mehr symbolisch denn wörtlich. Zugang zum *rūpaloka* finden wir durch Meditation, aber auch durch Kunst, Literatur, Musik, Symbole, Bilder und Mythos. Die Welt unserer Sinneserfahrung wirkt lebendiger, farbiger – etwas, das kontempliert, aber nicht begriffen werden kann. Auch wir selbst als wahrgenommenes Subjekt scheinen kreativer und empfindsamer zu sein. Wir erleben die Freude des Loslassen der Spannung zwischen Subjekt und Objekt. Vielleicht ist das in Sangharakshitas Gedicht gemeint, wenn er sagt:

Und tausendfach erglühen Farben,
Viel schöner als der Abendhimmel,
Vor unsren Augen Bilder strahlen.

Wenn sie weitergeführt wird, kann Meditation uns zum mysteriösen *arūpaloka* führen, wo unsere Erfahrungen von Subjekt und Objekt nicht mehr im Gegensatz zueinander stehen. Unsere Bewusstheit fühlt sich weiter an, und unser Erleben der Welt wird formlos.

All des Geistes Sturm und Last
Findet Ruh' im Nirgendwo,
Heilkräfte steigen segnend herab.

Meditationspraktiken helfen uns, in diese verschiedenen Bereiche und Erfahrungen einzutreten und uns selbst und unsere Welt ganz anders zu erleben. Vielleicht würden wir nicht von uns sagen, dass wir mit allen *dhyānas* vertraut sind, aber wir können uns fragen, ob wir einige der "Duftnoten" der unterschiedlichen *lokas* erfahren haben. In der Meditation erleben wir, wie sich unser Geist verändert, wir fühlen uns expansiver, freudvoller und kreativer, wir sind weniger abhängig von äußeren Stimuli, um uns glücklich zu fühlen. Durch Meditation verändert sich unser Erleben der Welt. Wir sehen die Welt durch andere Augen. Unser Erleben der Welt wird pulsierender und lebendiger, es ist nicht mehr auf ein wortwörtliches und utilitaristisches Verständnis der Welt begrenzt. Wenn wir in dieser Geistesverfassung sind, ist die Blume nicht nur eine Blume, sondern sie ist Ausdruck der Wirklichkeit. Solche Erfahrungen kann man nicht nur

4 *Dhyāna* heißt wörtlich "überdenken" und ist die Bezeichnung für die Vertiefungszustände, die man in Meditation erleben kann. Mehr Information dazu in Sangharakshita: *Buddha-Dharma. Auf den Spuren des Transzendenten*. do evolution 1999.

1 Sangharakshita: *Was Meditation wirklich ist*. Seite 13. triratna-buddhismus.de/ressourcen/texte-zum-download.

in der Meditation machen. Auch Kunst, Natur und die Betrachtung von Bildern und Symbolen können uns eine Ahnung vom *rūpaloka* vermitteln.

Wenn unser Geist konzentrierter ist, offener und expansiver, können wir die Wirklichkeit tiefer kontemplieren auch ohne alle *dhyānas* zu durchlaufen. Das Potenzial des Geistes ist unbegrenzt, und wir können das Wesen der Dinge, wie sie wirklich sind, erkennen. Unser Geist kann von Gier, Hass und Verblendung befreit werden. Wenn wir in Bezug auf Ordination über unsere Meditation reflektieren, geht es weniger darum, dass jedes Ordensmitglied regelmäßig in *dhyāna* sein sollte (auch wenn es hilfreich wäre, darüber nachzudenken, ob das für uns selbst der Fall ist oder nicht), sondern vielmehr darum, ein Gefühl für die Veränderlichkeit unseres Geistes und unserer Beziehung zu unserer Erfahrung zu bekommen, und für das grenzenlose Potenzial des Bewusstseins.

Frage: Wie erlebst du höhere Bewusstseinszustände?

Meditationspraktiken, die uns helfen Vertiefungszustände des Geistes zu kultivieren, werden Shamatha genannt, es sind Meditationen, die helfen den Geist zu beruhigen. Diese Praktiken bereiten den Geist vor und ermöglichen es ihm, formbar und kreativ zu werden und sich besser auf ein ausgewähltes Objekt der Reflexion konzentrieren zu können. Meditationspraktiken, bei denen es mehr um Reflexion über bestimmte Aspekte der Realität wie die *Laksanas* geht, werden als Vipashyanā- oder Einsichtsmeditationen bezeichnet.

Im Orden gehen wir von der wirksamen oder "effektiven" zur "realen" Zufluchtnahme zu den Drei Juwelen über. Das bedeutet ein gewisses direktes Gewahrsein des Wesens der Wirklichkeit zu haben. Dies zeigt sich auch in unserer Meditationspraxis, die Elemente von Konzentration, Vertiefung und Einsicht haben wird.

Was versteht man unter einer "wirksamen oder effektiven Meditationspraxis"?

Wenn wir Meditation unter dem gerade beschriebenen Blickwinkel betrachten, hilft uns das zu verstehen, wozu Meditation dient. Sie soll uns helfen, unseren Geist darauf vorzubereiten, über die Wirklichkeit selbst zu reflektieren. Wirksam oder effektiv ist Meditation dann, wenn sie uns in Richtung eines tieferen Verständnisses der Wirklichkeit führt. Unseren Geist so vorzubereiten ist vielleicht nicht so einfach und es kann sein, dass wir nicht linear von Konzentration über Vertiefung zu Einsicht fortschreiten. Wenn wir anfangen zu meditieren, erkennen wir das Potenzial unseres Geistes, zugleich werden uns jedoch auch Geistesverfassungen bewusster, die abgelenkt, schmerzhaft, dumpf oder sogar schockierend sind. Es ist wichtig, dass wir uns auch diesen Geistesverfassungen zuwenden, anstatt sie als störend für erfolgreiche Meditation zu unterdrücken. Auch schwierige Geistesverfassungen sind Aspekte der Wirklichkeit, und Ziel von Meditation ist es nicht nur, uns unserer Höhen bewusst zu werden, sondern auch unserer Tiefen – des Lichts und des Schattens.

Es kommt häufig vor, dass Menschen von sich selbst sagen, sie seien "keine guten Meditierenden", aber wenn man sie dann genauer über ihre Praxis befragt, stellt sich heraus, dass sie eine sehr dynamische innere Landschaft erforschen, manchmal schwierige Geistesverfassungen verwandeln und ein tieferes Verständnis der Natur des Geistes bekommen. Die Ansicht "Ich bin keine gute Meditierende" scheint das eigentliche Hindernis zu sein. Wir müssen aufpassen, dass wir die Latte nicht so hoch legen, dass wir sie nicht nehmen können.

Gleichzeitig sollten wir unserer Erfahrung keine Grenzen auferlegen. Beides ist Ausdruck des Hindernisses von Zweifel: Zweifel, dass Handlungen Folgen haben, und dass es möglich ist Geistesverfassungen zu verwandeln. Hier kann es hilfreich sein, über einen Vers aus dem *Dhammapāda* zu reflektieren:

Unterschätze nicht dein gutes Handeln,
 Und denke nicht:
 „Das hat ja keine Folgen für mich!“
 Tropfen um Tropfen füllt sich ein Krug,
 Und ebenso füllt sich randvoll
 mit Gutem der Weise.¹

Umgekehrt kann es sein, dass du jemand bist, die es einfacher findet, in Vertiefungszustände zu finden und die mit höheren Bewusstseinszuständen vertraut ist. Manche Menschen haben visionäre Erfahrungen von Buddhas und Bodhisattvas. In diesem Fall kann man sich fragen: "Was entwickle ich in Meditation?" oder "Wie verändern mich diese Erfahrungen?"

Frage: Welche Ansichten hegst du über deine eigene Fähigkeit Meditation zu üben? Wie hilfreich sind die Ansichten, die du in diesem Bereich vertrittst? Hast du eine wirksame/effektive Meditationspraxis und was bedeutet das für dich?

Meditation und Ordination

Was erwarten wir also von Menschen, die in den Orden eintreten? Sollten alle, die in den Orden eintreten, *dhyāna*-Erfahrungen haben? An dieser Stelle ist es wichtig zu sagen, dass Meditation nicht bei allen gleich aussehen wird. Innerhalb des Ordens üben Ordensmitglieder eine ganze Bandbreite von Praktiken und ihre Haltung zu Meditation und ihre Erfahrungen in der Meditation werden unterschiedlich sein. Nicht alle werden ohne weiteres Zugang zu den *dhyānas* haben, auch wenn ich vermute, dass die meisten zumindest von Zeit zu Zeit die *dhyāna*-Faktoren² erleben werden, ob sie sie nun als solche betrachten oder nicht. Was wichtig ist, ist dass unsere Meditationsübung wirksam ist, und das bedeutet, dass wir in der Lage sind, mit unserem Geist zu arbeiten, ihn wirksam zu verwandeln, ihn tiefer zu verstehen, und dass wir einen Vorgeschmack vom expansiveren und dynamischeren Potenzial des Bewusstseins bekommen.

Frage: Wie arbeite ich mit meinem Geist innerhalb und außerhalb der Meditation, wie kultiviere ich Achtsamkeit und Mettā?

1 *Dhammapada – die Weisheitslehren des Buddha*. Herder 1989. Verse 188-190 und 192, Übersetzung: Dr. Munish B. Schiekel.

2 Die *dhyāna*-Faktoren sind: Einspitzigkeit (*ekāgratā*), Glück (*sukha*), Verzückung (*prīti*), Denken an (*vitarka*) und Denken über (*vicāra*). Siehe Sangharakshita: *The Purpose and Practice of Buddhist Meditation* S.238. Mehr zu den *dhyāna*-Faktoren findest in Anthony Matthews: *Meditation: Der buddhistische Weg zu Glück und Erkenntnis*, do evolution 1997. In einer späteren Auflage: Anthony Matthews: *Auf dem Weg Buddhas. Durch Meditation zu Glück und Erkenntnis*. Herder-Verlag, Freiburg 2010

Ein "Meditationssystem"

Die hilfreichste Weise, zu erforschen, was eine wirksame Meditationspraxis ist, ist sie in Bezug zu den Aspekten des "Meditationssystems" zu setzen oder den "fünf Aspekten des Dharmalebens", wie sie heute genannt werden. Sangharakshita entwickelte dieses System 1978 in einem Vortrag bei einem Ordentreffen, in dem er unsere Herangehensweise an Meditation erläuterte.¹ In ihrem Artikel *Initiation in ein neues Leben* haben Sangharakshita und Subhuti dieses System und seine Implikationen seitdem detaillierter ausgearbeitet.² In diesem Artikel wird das Meditationssystem nicht nur als Abfolge von Meditationspraktiken erklärt, sondern als Dimensionen unserer Praxis, die wir fortwährend üben, sowohl innerhalb als auch außerhalb der Meditation. Wie würde eine wirksame Übung jedes dieser Abschnitte aussehen, insbesondere in der Meditation?

Integration

Integration kann man sowohl horizontal als auch vertikal betrachten. Horizontale Integration heißt, dass wir imstande sind, alle verschiedenen Aspekte unserer selbst in eine gemeinsame Ausrichtung zusammenzuführen. Sangharakshita sagte scherzhaft über unseren üblichen Zustand: "Normalerweise sind wir nichts als ein Bündel widersprüchlicher, bewusster wie auch unbewusster Wünsche und Ichs, die nur lose mit dem Faden eines Namens und einer Adresse zusammengehalten werden."³ Um uns auf irgendetwas ernsthaft einlassen zu können, sei es Meditation oder Ordination, müssen wir all diese widersprüchlichen Wünsche unter einem gemeinsamen Banner vereinen und auf ein gemeinsames Ziel ausrichten. Es ist die Übung von Achtsamkeit, die uns dabei hilft: uns darauf besinnen, was wir im gegenwärtigen Moment tun (*sati/ smṛti*) und wissen, wohin wir gehen – unsere Kontinuität des Ziels (*sampajañña/ saṃprajanya*). Die bekannteste Achtsamkeitspraktik ist die Meditation der "Vergegenwärtigung des Atems". Außerdem gibt es auch die Praktik der Vier *Satipaṭṭhānas* und der Vier Dimensionen von Gewahrsein⁴, die wir sowohl innerhalb als auch außerhalb von Meditation üben können. Das Retreatzentrum Taraloka bietet sehr wirksame Meditationsretreats zu diesen Themen an.

Integration ist ein Ansatz für das ganze Leben. Wenn wir unsere widersprüchlichen Wünsche und Ichs vereinen, sind wir imstande, Verantwortung für unsere Handlungen und Geisteszustände zu übernehmen. Integration bedeutet auch ein verantwortungsvolles und bewusstes Individuum zu werden, das nicht andere für seine Geistesverfassung verantwortlich macht, sondern imstande ist mit seinem eigenen Geist zu arbeiten, innerhalb wie auch außerhalb von Meditation. Unseren eigenen Geist zusammenzuführen und für ihn Verantwortung zu übernehmen heißt, dass wir imstande sind uns verbindlich einzulassen. Wir lassen uns auf unsere Meditationspraxis ein und halten an ihr fest, ganz gleich, ob sie "gut" läuft oder nicht, ob wir leicht *dhyānas* erfahren oder nicht. Das ist auch, was wir von jemand erwarten, die für die Ordination bereit ist: dass sie sich zu Meditation verpflichtet, was eigentlich bedeutet, dass sie sich dazu verpflichtet, ihr Sein und Bewusstsein zu immer höheren Ebenen hin zu verwandeln.

1 Sangharakshita: *Ein System der Meditation*. triratna-buddhismus.de/ressourcen/texte-zum-download.

2 Subhuti: *Initiation in ein neues Leben. Die Ordinationszeremonie in Sangharakshitas System der spirituellen Übung*, 2011. triratna-buddhismus.de/ressourcen/texte-zum-download

3 Sangharakshita: *Levels of Awareness: Right Mindfulness*. Vortrag 1968.

4 Ebd.

Frage: Meditierst du jeden Tag? Kannst du deine Meditationsübung konsequent aufrechterhalten? Was behindert dich in deiner Meditationspraxis und welche Bedingungen sind hilfreich?

Wenn wir in horizontaler Hinsicht integrierter werden, fangen wir an, uns auch unserer Tiefen und Höhen bewusster zu werden: Es tauchen Geistesverfassungen wieder auf, derer wir uns zuvor nur halb bewusst waren, und wir bekommen ein Gespür für das Potenzial unseres Bewusstseins. Vielleicht bemerken wir, dass sich unsere Vorstellung von uns selbst dramatisch verändert hat, seit wir angefangen haben zu meditieren. Plötzlich werden wir uns der Tiefe unserer negativen Emotionen bewusst, aber wir entdecken auch unsere Möglichkeiten, dass wir nicht in unseren alten Gewohnheiten feststecken müssen. Wir sehen, wie Gedanken und Emotionen wie Wolken am Himmel auftauchen und wieder verschwinden; sie brauchen uns nicht zu definieren, sie sind nicht "ich" oder "meins". Eines der Anzeichen dafür, dass wir bereit für die Ordination sind, ist, dass wir uns irgendwie sicherer sind, wer wir sind und wohin wir mit unserem Leben wollen, dass wir zugleich aber auch ein Gefühl für die Unbegrenztheit unseres spirituellen Lebens haben und offen für die Möglichkeit grenzenlosen Bewusstseins sind. Dieses wachsende Bewusstsein für unser unbegrenztes Potenzial wird sich als Integration in unserer Meditation zeigen, und Meditation wird zu einem Ort, an dem wir dieses Potenzial direkt erforschen können.

Positive Emotion

Je mehr wir in der Lage sind, Verantwortung für unsere Geistesverfassungen zu übernehmen, desto mehr können wir auch positive Geistesverfassungen kultivieren. Dies ist das Stadium positiver Emotion, oder wie Subhuti es manchmal nennt: "heilsamer Absicht". Wir lernen, in unserem Erleben zwischen positiven und negativen oder schwierigen Emotionen zu unterscheiden, und wir entscheiden uns ganz bewusst für die positiven. Durch diese Entschlossenheit werden wir wirksam.

Was sind positive oder heilsame Absichten? Auf der grundlegendsten Ebene können wir sagen, dass positive Emotionen diejenigen sind, die mit expansiven Geistesverfassungen einhergehen. Dies sind die *brahmavihāras*: *mettā* (liebende Güte), *karunā* (Mitgefühl), *muditā* (Mitfreude) und *upekkhā* (Gleichmut). Sie alle lassen sich durch die *brahmavihāra*-Meditationen systematisch kultivieren, insbesondere durch die *Mettā-Bhāvana*. Unsere Retreatzentren bieten Meditationsretreats zu diesem Thema an. Durch die *brahmavihāras* lernen wir uns in dynamischer und ehrlich empfundener Weise in unserer Vorstellung mit anderen Lebewesen zu identifizieren. Wir erspüren die Lebendigkeit und das Wachstumspotenzial in ihnen, wir schwingen tief mit ihrem Leben mit und stellen unsere Interessen nicht mehr vor ihre. Uns imaginativ mit anderen zu identifizieren ist die wahre, lebendige und kreative Basis für ethische Praxis. Wir möchten anderen dienen, und die beste Weise ihnen zu dienen ist, dem Dharma als Kraft des Guten in der Welt zu dienen, der den Wesen hilft zu wachsen und ihr Potenzial zu entfalten. Hier lassen sich ethische Übung und die Übung von Meditation natürlich nicht mehr trennen. Unsere Meditationsübung unterstützt unser Verhalten, und unser Verhalten unterstützt unsere Meditation.

Sangharakshitas Darlegung des Abhidharma zufolge ist Vertrauen (oder *śraddhā*) die Qualität, die allen positiven Emotionen zugrundeliegt. Er sagt, dass "gläubiges Vertrauen jedem positiven

Geistesereignis innewohnt"¹ und: "Es bildet die Grundlage für anhaltendes Interesse, das wiederum den Einsatz von Bemühung unterstützt, und diese ermöglicht ihrerseits die Entwicklung anderer positiver Geistesfaktoren."² Wenn wir Vertrauen haben, dass Meditation in der Lage ist, uns mit dem geheimnisvollen Potenzial unseres Bewusstseins in Verbindung zu bringen, können wir uns um dieses Vertrauen herum integrieren. Diese Integration um das, was für uns von höchstem Wert ist, sammelt unsere verstreuten Energien ein und befeuert sie. Meditation ist Teil des Gesamtmusters unseres Lebens, ein Aspekt unseres sich entfaltenden gläubigen Vertrauens. Dieser Kraftschub trägt uns durch die Schwankungen unserer Geistesverfassungen und unserer Meditationserfahrung und macht aus Meditation eine lebenslange Verbindung oder *samaya*. Es ist unser Vertrauen, das uns bei der Stange hält, und letztendlich ist dies alles, was wir von unserer Meditation verlangen können: dass wir dabeibleiben.

Wirksam zu meditieren heißt in der Lage zu sein, negative Emotionen in unserem Erleben zu erkennen, und zu wissen, wie wir sie daran hindern können unser Leben zu bestimmen. Negative Emotionen werden manchmal *klesas* oder Geistesgifte oder destruktive Emotionen genannt: Gier, Hass, Verblendung, Stolz und Neid; oder die Hindernisse von sinnlichem Begehren, Übelwollen, Trägheit und Dumpfheit, Unruhe und Besorgtheit sowie Zweifel. Wie wir mit ihnen arbeiten, wird von Mensch zu Mensch und zu verschiedenen Zeiten unterschiedlich sein, und es ist hilfreich, Meditation als eine lebenslange Reise zu betrachten. Es gibt viele Techniken, die helfen heilsame Geistesverfassungen zu kultivieren und mit den unheilsamen zu arbeiten. Was für uns hilfreich ist, wird sich im Laufe der Zeit ändern. Wie Sangharakshita sagte, gibt es keinen "yogischen Knopf"³, den man drücken kann und der uns befähigt, jederzeit in die Vertiefungen zu gelangen. Die wichtigste Qualität in unserer Meditation ist das Interesse daran, uns mit der Arbeitsweise unsere Geistes in all ihren abertausenden Manifestationen vertraut zu machen. Von der Grundlage dieses Gewahrseins ausgehend können wir hilfreiche Bedingungen schaffen, die uns erlauben in der Meditation zu arbeiten. Manchmal genügt Gewahrsein, um die Spannung unheilsamer Geistesverfassungen zu lösen und in expansive, heilsame Verfassungen zu finden. Je subtiler unsere Erkundung wird, desto subtiler wird auch unser Gewahrsein für "heilsam" und "unheilsam", und alle Bewegungen des Geistes werden in liebevollem und interessiertem Gewahrsein gehalten.

Frage: Wie arbeite ich daran, heilsame Geistesverfassungen zu kultivieren und zu erhalten?

Frage: Wie arbeite ich daran, unheilsame Geistesverfassungen zu verhindern und zu verwandeln?

Als Ordensmitglieder und zukünftige Ordensmitglieder müssen wir uns selbst und die Funktionsweise unsere Geistes kennen, und müssen wissen, was spirituell am hilfreichsten ist. Wie Chatrul Rinpoche sagt:

"Ganz gleich, wo du bist, sei es an einem geschäftigen Ort oder in Einzelklausur:
Das einzige, was du bezwingen musst, sind die fünf Geistesgifte
Und deine eigenen wahren Feinde, die acht weltlichen Sorgen,
Sonst nichts.

1 Sangharakshita: *Herz und Geist verstehen. Psychologische Grundlagen buddhistischer Ethik*. do evolution 2012, Seite 175

2 Ebd. Seite 167.

3 Sangharakshita: *Buddhadharma. Auf den Spuren des Transzendenten*. do Evolution 1999.

Ob es durch Vermeiden geschieht, durch Transformation, indem du sie als Pfad ergreifst oder indem du ihre eigentliche Natur betrachtest, Welche Methode auch immer deinen Fähigkeiten entspricht."¹

Wir müssen uns die ganze Zeit mit der Transformation unseres Geistes beschäftigen, aber im Retreat können wir dieser Erforschung unsere volle Aufmerksamkeit schenken, sowohl innerhalb, als auch außerhalb der Meditation. Deshalb betonen wir im Ordinationsprozess und im Orden die Wichtigkeit von Meditationsretreats und Einzelklausuren.

Frage: Welche Erfahrungen hast du mit Meditation bei Retreats gemacht?

Spirituelle Empfänglichkeit

Wirksame Meditation umfasst nicht nur das Arbeiten mit dem Geist im aktiven Sinne. Ein anderer Aspekt ist das Loslassen willentlicher Bemühung und das Ruhen in Gewahrsein. Dies ist die Haltung, die wir im Stadium spiritueller Empfänglichkeit kultivieren, oder im Stadium "dharmischer Ansprechbarkeit", wie Subhuti es nennt.² Ein integrierter und positiver Geist ist in der Lage offen und empfänglich zu sein. Empfänglich wofür? Im Grunde erlauben wir allen aufsteigenden Erfahrungen zu sein, wie sie sind. Wir könnten auch sagen, dass wir empfänglich für Geistesverfassungen sind, die *kalyāna* sind: schön, wahr und gut. Wenn wir etwas in unserer Erfahrung finden, das *kalyāna* ist, sind wir in der Lage darauf anzusprechen, es zu einem leitenden Faktor in unserem Leben zu machen, so dass es uns zu dem führen kann, was *gambhīra* ist, das heißt tief oder subtil.

Auf das anzusprechen, was in unserem Leben *kalyāna* ist, hat nichts damit zu tun, schon im voraus zu entscheiden, was in unserer Erfahrung schön ist oder sein sollte. Es geht vielmehr darum, zu lernen, auf Schönheit oder Wahrheit, auf das Gute oder das Geheimnisvolle in unserem Erleben anzusprechen. Empfänglichkeit oder Ansprechbarkeit lässt sich nicht mit Willensanstrengung erzeugen, genauso wie Meditationserfahrung im allgemeinen sich nicht durch den Willen hervorbringen lässt. Sie entsteht auf der Grundlage von Bedingungen, und "ist nicht etwas, was man durch Kraftanstrengung oder künstlich durch bestimmte Übungen oder Techniken erwerben kann."³ Wir müssen lernen, mit unserem Herzen zu lauschen, mit unserem ganzen Sein über den Intellekt hinaus empfänglich zu sein.

Die vielleicht beste Weise, dies zu erleben, ist in Einzelklausur: Wenn wir alleine sind, können wir unserer Erfahrung tief zuhören, ohne uns den Kopf darüber zu zerbrechen, was andere Leute über uns denken. Wir lernen auf unsere eigenen Interessen in Meditation einzugehen, statt das zu tun, von dem wir meinen, wir "sollten" es tun. Einzelklausuren sind ein wichtiger Teil unseres spirituellen Lebens, sie sind Zeiten, in denen wir unseren eigenen Geist tief erforschen können, ohne von anderen beeinflusst zu werden, und lernen können, worauf wir ansprechen.

Frage: Bist du schon einmal in Einzelklausur gewesen? Wie war diese Erfahrung?

Die Übung des "bloß-Sitzens" ist auch hilfreich, um uns für eine Dimension jenseits der Form unserer Meditation zu öffnen, und um zu bemerken, was wir in dieser Offenheit vorfinden. Um

1 Chatrul Rimpoche: *Compassionate Action*. Snow Lion Publications 2007.

2 Siehe Subhuti: *The Five Aspects of Dharma Life: Spiritual Receptivity*. Vortrag, Padmaloka 2014.

3 Sangharakshita: *Entering the Stream*. Vortrag, 1966.

diese Offenheit, Empfänglichkeit und Ansprechbarkeit zu unterstützen, ist es wichtig, in unserem Alltagsleben Zeiten einzubauen, in denen wir nichts tun. Teil unserer Vorbereitung auf die Verantwortung ein Ordensmitglied zu werden, ist paradoxerweise die Fähigkeit zu sitzen und nichts zu tun, und zugleich offen für eine tiefere Dimension des Erlebens zu bleiben. Alle Aktivitäten, einschließlich Meditation, finden innerhalb dieses Bereichs der dharmischen Empfänglichkeit statt.

Spirituelle Tod

Wenn wir in der Lage sind, für unsere Erfahrung empfänglich zu sein und darauf einzugehen, können wir tiefer über die Bedeutung dieser Erfahrung reflektieren. Dies führt uns von Shamatha, meditativer Ruhe und Konzentration, zu Vipashyanā, Einsichtsmeditation. Spiritueller Tod hilft uns, über das Erschaffen eines integrierten und positiven Gefühls von Selbst, bei dem wir auf der Ebene von *karma-niyāma* arbeiten, hinauszugehen, und führt uns dazu, die Vorstellung eines festen und abgetrennten Selbst gänzlich zu durchschauen. Dieser Dynamik begegnen wir innerhalb wie auch außerhalb von Meditation: Wir arbeiten an unseren Geistesverfassungen, um uns zu entwickeln, und gleichzeitig erkennen wir, dass Selbst-Konstruktion eine Illusion ist. Wir empfinden Geisteszustände positiver wie negativer Ausprägung sehr stark, und diese haben wichtige Folgen für uns selbst und andere, aber sie sind nicht "ich" oder "meins". Sie sind unbeständig und man sollte sich auf sie nicht verlassen und sich nicht mit ihnen identifizieren.

Diese Reflexion kann man im gesamten Alltagsleben üben, insbesondere dann, wenn wir eine Erfahrung von Verlust machen, oder wenn wir eine massive Gegenreaktion empfinden, wenn, in Santidevas Worten, "das Leben seine Versprechen bricht". Erst wenn wir nicht bekommen, was wir wollen, erkennen wir, wie groß unser Gefühl von festem und abgetrennten Selbst ist, und wie tief unser Anklammern an uns selbst. Wir polarisieren gegen andere Menschen und gegen das Leben selbst, wir verschanzen uns in unseren eigenen Interessen und in unserem Gefühl von Getrenntsein. Sangharakshita erklärt, dass es sich bei der Illusion des Selbst, beim Anhaften an unserem Ego, eigentlich nicht um ein Anhaften an ein Ding handelt, sondern um eine geschlossene, enge und nach innen gerichtete Art und Weise, in der Welt zu funktionieren.¹ Wenn es uns in einem solchen Augenblick gelingt, über die drei *lakṣaṇas* zu reflektieren (die Merkmale bedingter Existenz: nicht-befriedigend, unbeständig und substanzlos), können wir wieder in Beziehung mit anderen treten und uns selbst aus einem anderen, offeneren Blickwinkel sehen. Es geht nicht darum unser "Selbst" auszulöschen oder es auch nur sterben zu lassen, sondern darum, unsere Illusionen davon, wer wir sind, zu durchschauen und uns selbst zu erlauben, in einer expansiveren, verbundenen Weise zu funktionieren.

Unabhängig davon, welche Praktik man gerade übt, kann man Reflexionen dieser Art einflechten. In seiner Behandlung von Achtsamkeitspraxis in seinem Buch "Buddhas Meisterworte" arbeitet Sangharakshita heraus, welche dharmischen Reflexionen wir auf Achtsamkeit anwenden können, von der Ebene unserer Arbeit mit *karma-niyāma* Prozessen bis hin zu unserer Arbeit mit *dharmā-niyāma* Prozessen². Sein Buch *Aus Herzensgüte leben* tut dasselbe mit der Praxis der Mettā-

1 Sangharakshita: *Living Wisely*. Kapitel 2.

2 Sangharakshita: *Buddhas Meisterworte für Menschen von heute. Satipatthana-Sutta*. Lotos-Verlag 2004

Bhavāna¹. Er betont, dass wir keine neuen, "höheren" Meditationspraktiken benötigen, um spirituellen Tod zu erkunden, sondern "tieferes Verstehen", eine Weise, unsere Praxis aus neuem Blickwinkel zu üben. In der Mettā-Bhavāna können wir zum Beispiel darüber reflektieren, dass wir von den anderen Menschen, die wir in unser Gewahrsein bringen, nicht getrennt sind; dass es Verblendung ist, uns selbst höhere Priorität beizumessen als ihnen, dass wir in Wirklichkeit Teil desselben Kreislaufs der Existenzen sind, mit demselben Potenzial für Buddhaschaft, mit einzigartigen Qualitäten und Seinsweisen in der Welt. Wir alle sind unbeständig, wir alle "wandern auf den Straßen der Existenzen auf der Suche nach Glück", sind weder fest noch abgetrennt. Diese Art von Reflexionen öffnet unser Gewahrsein für etwas jenseits von Selbstanhaftung und befreit uns von der "Schwerkraft des Selbst"²

Die Hauptpraktik für die systematische Reflexion über *anātman* oder die Illusion eines festen, abgetrennten Ichs ist die "Sechs-Elemente-Praktik". Üblicherweise beginnt man sie in der Zeit rund um die Ordination zu üben, insbesondere auf dem Ordinationsretreat selbst. Manche Menschen haben sie möglicherweise auch schon vorher in einem anderen Kontext kennengelernt – vielleicht während eines intensiven Meditationsretreats. Es ist wichtig zu verstehen, dass du vermutlich unter besonders hilfreichen Bedingungen in diese Art von Praktik eingeführt wurdest, und dass das nicht unbedingt bedeutet, dass es hilfreich ist zu versuchen, sie außerhalb dieser Bedingungen weiterzuführen. Falls du sie in einem anderen Kontext kennengelernt hast, kann es hilfreich sein, mit einem Ordensmitglied zu sprechen, das dich gut kennt, und zu fragen, ob es die richtige Praxis für dich zu Hause ist.

Spirituelle Wiedergeburt

Um über die Illusion eines festen und abgetrennten Selbst hinauszugehen, brauchen wir ein Gefühl für das, was jenseits dieser Illusion liegt. Wir könnten uns dies als Qualitäten vorstellen wie Mitgefühl, Liebe, Freiheit oder Weisheit. Wir könnten uns diese Qualitäten verkörpert in Personifizierungen von Erleuchtung vorstellen: dem Buddha, Bodhisattvas oder dem historischen Ārya Sangha. Wie auch immer wir uns dieses spirituelle oder transzendente Potenzial vorstellen, wir müssen eine Zugangsweise finden, die unsere Emotionen weckt und unsere Energie mobilisiert, so dass wir uns diesem Potenzial hingeben können, ihm erlauben ein lebendiger Teil unserer spirituellen Praxis zu werden. Wie Subhuti es ausdrückt: "Das Ziel muss in unserer Vorstellungskraft verankert sein, unsere tiefsten Kräfte müssen sich in einem Bild dessen sammeln, was wir anstreben."³

Frage: Was ist mein Verständnis von Shamatha und Vipashyanā? Wie übe ich diese?

Wenn du dich der Ordination näherst, wird deine private Präzeptorin mit dir die Elemente des Praxissystems erkunden. Das kann oder wird eine sehr lohnende Erforschung sein, aber sie ist auch herausfordernd. Sie verlangt die Fähigkeit, über die Tiefe und Feinheit dessen, was in deiner Meditation passiert, zu sprechen, die unausdrückbaren, aber tiefempfundenen Bewegungen und Prozesse deiner inneren Arbeit zum Ausdruck zu bringen. Die Früchte davon werden sein, dass

1 Sangharakshita: *Aus Herzensgüte leben. Die Lehren des Buddha über Mettā*. Als pdf herunterladen unter triratna-buddhismus.de/ressourcen/buecher/

2 Ebd.

3 Subhuti: *Den Buddha wiederentdecken (Re-imagining the Buddha)*, 2010. triratna-buddhismus.de/ressourcen/texte-zum-download

ihr beide zur Zeit deiner Ordination in der Lage sein werdet, zu besprechen, welche Sādhanā-Praxis du aufnehmen wirst.

Frage: Wie und in welchen Kontexten sprichst du über deine Meditationspraxis?

Sādhanā

Sādhanā bedeutet wörtlich eine "Art, etwas zu vollbringen", in diesem Fall Erleuchtung selbst. In unserem Orden ist sie eine Kontemplationspraktik, die spirituellen Tod und Wiedergeburt verkörpert, und die wir als tägliche Praxis aufnehmen. Die meisten Menschen nehmen bei ihrer privaten Ordination eine Kontemplationspraktik eines Buddha/Bodhisattva auf, die ihnen ermöglicht ihr Potenzial in einer Form zu sehen, mit der sie etwas anfangen können. Diese Praktiken verbinden uns auch mit Sangharakshita, der sie unter Anleitung seiner eigenen Lehrer übte und sie dann an viele Ordensmitglieder weitergab, entweder direkt, oder indirekt durch private Präzeptorinnen und Präzeptoren. Auch wenn Ordensmitglieder je nach ihrer individuellen Inspiration die Praktiken verschiedener Buddhas oder Bodhisattvas aufnehmen, kann man sie stark als Einheit empfinden, insofern als alle Praktiken die verschiedenen Qualitäten des Buddha und der Erleuchtung selbst verkörpern.

Es kann sein, dass du es schwierig findest, eine Form als solche zu "visualisieren", aber mithilfe unserer Vorstellungskraft können wir trotzdem ein Gewahrsein für die Präsenz des Buddha oder Bodhisattva empfinden. Bei der Übung geht es im Kern darum, bestimmte Qualitäten oder Symbole in Erinnerung zu rufen, für die wir starke und lebendige Hingabe spüren. Sādhanā führt uns über die bloße Verfeinerung des Selbst hinaus – selbst eines integrierten und positiven Selbst, das immer noch "ich" ist, nur etwas freundlicher und bewusster – hin zu einer radikalen Transformation, die zu transzendenter spiritueller Wiedergeburt führt. Wir stellen uns die Qualitäten der Erleuchtung vor, und das, womit wir uns befassen, lieben wir; was wir lieben, das werden wir. Es wird der Mythos, den wir in unserem Leben ausleben, das, was Sangharakshita die "Lanzenspitze einer grundlegenden Neuausrichtung unseres ganzen Seins" nennt.¹ Vielleicht ist es dies, was Sangharakshita im letzten Vers seines Gedichts meint:

Erfrischt erheben wir uns wieder
Neu einzutauchen in die Welt
So wie auf Rosen Regen fällt.²

Wir haben uns verändert. Wir sind ein verwandeltes Wesen mit einem verwandelten Bewusstsein, fähig, mit der Welt in anderer Weise zu interagieren. Der Zweck von Meditation besteht darin, in die Welt zurückzukehren, und von einer Basis von Integration, positiver Emotion, Ansprechbarkeit, Weite und Transformation des Seins zu handeln.

Frage: Wie stellst du dir dein Potenzial vor? Gibt es einen besonderen Buddha oder eine Bodhisattva-Figur, mit der eine Verbindung fühlst?

1 Sangharakshita: *Entering the Stream*. Vortrag, 1966.

2 Sangharakshita: *Meditation*. Übersetzung: Shantipada. Siehe Mitrastudienmodul *Sangharakshita und die Geschichte von Triratna*, Seite 37. triratna-buddhismus.de/ressourcen/dharma-uebungskurs-fuer-mitras/

Fazit

Meditation bedeutet direkt am Geist zu arbeiten, um das Bewusstsein zu verwandeln und in höhere Seinszustände zu führen, um zu einem tieferen Verständnis der Wirklichkeit zu gelangen. Um dies zu tun, müssen wir für die Möglichkeit offen sein, dass unser Bewusstsein mehr sein kann als unser derzeitiger Seinszustand. Wir brauchen ein Gefühl von Geheimnis und Staunen darüber, wohin wir mit unserem Geist gelangen können. Wir brauchen ein Gefühl dafür, dass unser Geist uns ins Herz des Mysteriums führen kann: zur Erleuchtung selbst. Wir können tatsächlich sagen, dass es sich bei Ordination um eine Selbstverpflichtung handelt, das Tiefgründige zu verwirklichen – den tiefen und subtilen Dharma selbst.

Meditation ist Teil eines ganzheitlichen Lebensansatzes. Sangharakshita wies einmal darauf hin: "Wenn neunundneunzig Prozent deines Lebens auf das Weltliche ausgerichtet ist, dann bringt es nichts, zu versuchen, es bloß eine halbe Stunde am Tag in eine spirituelle Richtung auszurichten. Das wäre, als ob du ein Gummiband nimmst und es auseinander ziehst – sobald du loslässt, zieht es sich wieder zusammen."¹ Bei diesem ganzheitlichen Lebensansatz geht es um Integration, positive Emotion, spirituelle Empfänglichkeit, spirituellen Tod und spirituelle Wiedergeburt, die sich sowohl innerhalb als auch außerhalb von Meditation kultivieren lassen. Wenn wir alle fünf dieser Bereiche außerhalb der Meditation kultivieren, dann schaffen wir Bedingungen dafür, dass *dhyāna* natürlich entsteht, ohne Willensanstrengung. Wir könnten *dhyāna* als natürlichen Zustand betrachten, in den wir eintreten, wenn wir still sind und die Hindernisse beseitigt wurden. Im Seminar über das Sammaññaphāla Sutta definiert Sangharakshita *dhyāna* als "nicht ein Zustand, in dem wir sind, sondern eine Weise unser Leben zu organisieren."

So gesehen brauchen wir uns nicht entmutigt zu fühlen, wenn wir meinen, *dhyāna* nicht erreichen zu können, oder wenn wir uns selbst nicht als "gute" Meditierende betrachten. Es gibt uns auch einen Kontext, in dem wir unsere Visionen und Einsichtserfahrungen einordnen können. Der Zweck von Meditation ist die "spirituelle Evolution des ganzen Menschen" und die wichtigste Frage, die wir uns stellen sollten, wenn wir meditieren ist: "Wie entwickle ich mich?" und "Bewege ich mich in Richtung Erleuchtung?" Ganz gleich, ob wir mit den Hindernissen kämpfen oder in den *dhyānas* schweben, können wir uns der Praxis von Transformation widmen und Meditation als lebenslange Erforschung der Möglichkeiten des Bewusstseins genießen; ein tägliches Eintauchen in das Mysterium der Existenz.

1 Sangharakshita: *Entering the Stream*. Vortrag, 1966.

Die vierte Leitlinie: Das Verständnis des Dharma, wie er von Ugyen Sangharakshita gelehrt wurde

Reflexionsfragen

Nehme ich am Dharma-Übungskurs für Mitras teil (oder habe ihn abgeschlossen)?

Welche von Bhantes Hauptlehren oder -schriften habe ich in letzter Zeit studiert? Gibt es wichtige Schriften/Lehren, die ich noch studieren sollte?

Was verstehe ich unter "grundlegendem Buddhismus" (wie von Sangharakshita im Buch *Buddhadharma*¹ beschrieben wird)?

Wie verstehe und wie reflektiere ich über bedingtes Entstehen (*pratītya-samutpāda*) und wie beeinflusst das mein Leben (zum Beispiel durch Karma und die Vier Edlen Wahrheiten)?

Verstehe und schätze ich die Einheit und die Vielfalt des Buddhismus?

Wie identifiziere und verwandle ich meine falschen Ansichten? Wie entwickle ich rechte Ansicht? Wie kultiviere ich *samyak-dṛṣṭi* (vollkommene Schauung)?

Weiteres Studienmaterial

Sangharakshita bat alle Ordensmitglieder bestimmte seiner Bücher zu lesen - diese Liste findest du in diesem Kapitel und vielleicht magst du mal prüfen, ob du sie alle gelesen hast. Die meisten davon wurden ins Deutsche übersetzt, im Original findest sie alle in den Complete Works von Windhorse Publications.

Was Studium im allgemeinen betrifft, hat Vajratara 2014 einen Kurzvortrag gehalten mit dem Titel *Study Groups as a Path to Insight*, den du bei www.freebuddhistaudio.com oder www.youtube.com herunterladen kannst.

1 Sangharakshita: *Buddhadharma. Auf den Spuren des Transzendenten*. do Evolution 1999.

Das Verständnis des Dharma, wie er von Uryen Sangharakshita gelehrt wurde

Verfasst von Santavajri

Warum sollten wir den Dharma so studieren, wie er von Sangharakshita gelehrt wurde?

Es ist offensichtlich, wieso wir den Dharma kennen und verstehen müssen, um in den Buddhistischen Orden Triratna aufgenommen werden zu können. Er ist ja schließlich ein buddhistischer Orden, und daher müssen wir natürlich ziemlich tief verstehen, was Buddhismus ist, um Teil des Ordens zu sein. Aber warum genau ist das so? Geht es darum, dass wir imstande sein sollten, Fragen zu beantworten, die Teilnehmende an einem Meditationskurs fragen könnten? Oder damit wir eine Mitragruppe in unserem Zentrum übernehmen können?

Auch wenn es gut sein kann, dass wir nach unserer Ordination gebeten werden solche Dinge zu tun, ist das nicht der Hauptgrund, warum wir ein ordentliches Verständnis des Dharma brauchen, um unsere Zufluchtnahme wirksam zu machen. Wir müssen den Dharma verstehen, damit er eine wirkliche Zuflucht für uns werden kann. Immer mehr ist es der Dharma, zu dem wir uns hinwenden, um unsere Erfahrung zu verstehen, und in dem wir praktische Anleitung dafür finden, wie wir die Schwierigkeiten überwinden können, die uns begegnen. Man könnte auch sagen, dass wir, um mehr und mehr wie der Buddha zu werden, ein immer tieferes Verständnis seiner Lehren brauchen, damit wir das Leben immer mehr so sehen können, wie er es sah, und mit unserer Erfahrung so umgehen können, wie er es getan hätte. Es ist das Studieren des Dharma, das uns dies ermöglicht, und unsere Zufluchtnahme wird wirksam oder effektiv, wenn unsere Freundinnen und Freunde im Orden sehen können, dass wir uns dem Dharma zuwenden und dessen Lehren verlässlich und konsequent anwenden, und so in der Lage sind, unsere reaktiven Tendenzen in etwas Schöpferischeres zu verwandeln.

Ich vermute, dass viele von euch, die an einem Zufluchtsretreat teilnehmen, schon erlebt haben, dass der Dharma eine transformierende Wirkung auf unser Leben haben kann. Er ist etwas, auf das man sich zunehmend verlassen kann, wenn man irgendwie in Schwierigkeiten ist. Ich erinnere mich an den Moment, in dem mir klar wurde, dass ich eine Buddhistin bin. Ich hatte angefangen zu meditieren, weil ich trotz äußerlich guter Bedingungen in meinem Leben (in London, Karriere, eigene Wohnung, lebhaftes Sozialleben usw.) an einem Punkt angelangt war, an dem ich erkannte, dass ich mich den turbulenten emotionalen Zuständen, sogar der Verzweiflung, die ich oft erlebte, stellen musste. Ich hatte bei meinem Meditationskurs eine Ausgabe des Dhammapāda gekauft, und ich las darin, während ich im Oberdeck des 149-er Busses zur Arbeit fuhr. Die ersten Sätze trafen mich ganz unvermittelt: "Was wir heute sind, ist eine Folge unserer Gedanken von gestern, und unsere heutigen Gedanken erschaffen unser Leben von morgen. Unsere Leben sind das Werk unseres Geistes." Diese Worte wirkten wie ein Schlag in die Magenruhe, es schwang darin etwas mit, von dem ich wusste, dass es wahr ist, auch wenn ich es nicht so hätte ausdrücken können.

Als ich diese ersten Dharmabücher las und eine Vortragsreihe zu den Vorsätzen am London Buddhist Centre hörte, wusste ich, dass ich eine Buddhistin war. Der Dharma bot mir eine Erklärung für meine schmerzhaften Erfahrungen, und auch Werkzeuge, um sie zu verändern, und ich hatte nichts Dergleichen anderswo gefunden. Der Dharma fühlte sich für mich an wie ein Zufluchtsort, eine Zuflucht vor Not und Verwirrung und ich konnte den Trost, die Klarheit und die Hoffnung, die er mir brachte, in meinem Körper spüren.

Man könnte sagen, dass meine erste Begegnungen mit dem Dharma mir halfen, von dukkha zu Vertrauen überzugehen, und dies ist vielleicht eine hilfreiche Weise sich den Dharma als Zuflucht vorzustellen: Er hilft uns von dukkha zu Vertrauen, von Reaktivität zu Kreativität zu gelangen, und das erleben wir ganz spürbar, sogar körperlich, als eine Entspannung oder als Freisetzen von Energie, und auch als Klärung unseres Verständnisses unserer Erfahrung.

Frage: Erinnerst du dich an Zeiten, in denen das Hören oder Lesen einer Dharmalehre dir half, von dukkha zu Vertrauen überzugehen? Falls ja, um welche Lehre handelte es sich, und welche Wirkung hatte das?

Was ist der Dharma?

Ich möchte etwas genauer untersuchen, was wir mit "Dharma" meinen. Manche von uns fühlen sich vielleicht zur Triratna-Gemeinschaft hingezogen, weil sie ökumenisch ist, weil sie keine traditionelle asiatische buddhistische Schule mit eigenem exklusiven Lehrkanon ist, dessen Parameter ihre Gläubigen selten verlassen. Tatsächlich hat Sangharakshita die Wichtigkeit eines kritischen ökumenischen Ansatzes betont. Was er damit meinte war, dass wir uns von allen buddhistischen Quellen inspirieren lassen können, ganz gleich welcher Tradition sie entstammen, solange die jeweilige Lehre mit Rechter Ansicht im Einklang steht und uns dabei hilft, von "niederen" to "höheren" (oder von reaktiven zu schöpferischen) Geistesverfassungen zu gelangen. Außerdem betonte er ganz ausdrücklich, wie wichtig es ist, Kunst auszuüben, um die eigene Sensibilität zu verfeinern und zu stärken, auch wenn ihr Inhalt in einer nicht-buddhistischen, westlichen Tradition wurzelt. Das ist etwas, das mir in letzter Zeit stark bewusst wurde, weil ich für den Chor, in dem ich singe, seitenweise Chormusik von Rossini einstudiere, alles in Latein und alles dreht sich um Sünde, Lamm Gottes und den Glauben an die heilige katholische Kirche! Es würde mir nichts ausmachen, aber ich bin als Presbyterianerin erzogen worden! Aber trotz der Worte finde ich es erhebend und inspirierend diese Musik zu singen.

Frage: Verstehe ich die Einheit und die Vielfalt des Buddhismus?

Und natürlich finden viele von uns Dinge wie Psychologie, Psychotherapie und viele andere alternative Therapien ausgesprochen hilfreich, um uns selbst besser kennenzulernen und mit unseren Tendenzen zu arbeiten – um entspannter zu werden, kreativer und liebevoller im Umgang mit anderen. Auch ich habe Psychotherapie an bestimmten Punkten in meinem Leben sehr hilfreich gefunden (allerdings hatte ich eine Therapeutin, die auch ein erfahrenes Ordensmitglied ist). Warum sollten man also zwischen solchen Methoden und dem Dharma unterscheiden? Wenn uns etwas hilft, liebevoller und glücklicher zu werden, ist es denn dann nicht Dharma? Nun ja, vielleicht, bis zu einem gewissen Punkt... aber es kann auch sein, dass die betreffende Methode zwar nicht dem Dharma widerspricht, aber doch in ihrer Sichtweise begrenzt ist. Ich finde zum Beispiel den Myers-Briggs-Ansatz sehr hilfreich, um Persönlichkeitstypen zu verstehen. Ich habe erlebt, wie er etlichen Teams in unserer Bewegung geholfen hat zu tieferer Harmonie zu finden, zu mehr gegenseitigem Verständnis und zu mehr Wertschätzung für Unterschiedlichkeit. Ist das dann nicht Dharma? Meiner Ansicht nach: nicht wirklich. Ich glaube nicht, dass es in irgendeiner Weise dem Dharma widerspricht, denn es legt nicht nahe, dass diese Typen festgeschrieben und dauerhaft sind. Aber alleine für sich selbst genommen, könnte man diesen Ansatz so leicht dafür gebrauchen, sich immer mehr in die faszinierenden Details der eigenen Persönlichkeit zu vertiefen, oder ihn sogar als Ausrede für die

eigenen Schwächen und ethischen Verfehlungen benutzen ("ich bin halt ein 'J', ein judging/urteilender Typus – deshalb kann ich nicht flexibel sein und deine Bedürfnisse berücksichtigen"). Wenn man diesen Ansatz jedoch im Kontext des Dharma anwendet, in dem klar ist, dass man mithilfe ethischer Übung zu Wachstum und Veränderung fähig ist, kann er ein hilfreiches Werkzeug sein. ("Auch wenn ich ein 'J' bin und es schwierig finde, wenn Pläne in letzter Minute umgeworfen werden, möchte ich dir helfen, und deshalb nehme ich mich diesmal bezüglich meiner Vorlieben zurück").

Manche Disziplinen können also hilfreich sein, wenn man sie im größeren Kontext des Dharma anwendet. Andere hingegen enthalten bestimmte falsche Ansichten, so dass sie sich nicht in die Sichtweise des Dharma einfügen lassen. Ihre grundlegenden Annahmen widersprechen den grundlegenden Lehren des Buddhismus. Das musste ich mir bezüglich der speziellen Spielart von Feminismus eingestehen, der ich sehr stark folgte, als ich mit der Bewegung in Kontakt kam. Damals behaupteten manche Feministinnen, dass alle Männer Vergewaltiger seien. Ich glaube, sie meinten das in Bezug auf ihr Potenzial, nicht wörtlich, aber ich erinnere mich an den bestürzten Gesichtsausdruck eines befreundeten Mannes, als ich diese Behauptung ohne groß nachzudenken, aber dogmatisch aufstellte – er war ein Mann, dessen Werte und Verhalten sich völlig von jenen unterschieden, die zu Vergewaltigung oder sonstigen Gewaltakten führen. Obwohl ich es hilfreich finde, Gender-Stereotypen, die Menschen begrenzen und festschreiben, in Frage zu stellen, habe ich mich nach und nach von einer explizit feministischen Sichtweise der Welt entfernt. Das liegt daran, dass ich im Dharma eine nicht-polarisierte, umfassendere Vision für die Beziehung zu mir selbst und anderen gefunden habe, nach der ich mich aus tiefstem Herzen sehne, eine Vision, die das, was ich im Feminismus und Sozialismus gesucht habe, erfüllt, aber viel weiter geht, und von ihren Unzulänglichkeiten frei ist.

Frage: Welche Disziplinen übst du aus und welchen Glaubenssystemen folgst du, die du vielleicht im Licht des Dharma überprüfen solltest? Falls sie für dein Verständnis des Dharma und für deine Dharmäübung nicht hilfreich sind, was heißt das für dich?

Frage: Was verstehe ich unter "grundlegendem Buddhismus" (wie von Sangharakshita in seinem Buch Buddhadharma beschrieben)?

Der Dharma, wie er von Sangharakshita gelehrt wird

Und was hat es mit dem "Dharma, wie er von Sangharakshita gelehrt wird" auf sich? Ist das nicht ein bisschen exklusiv, eng, dogmatisch? Was ist mit all den anderen hervorragenden Lehrerinnen und Lehrern, wie Joseph Goldstein und Pema Chodron? Sind sie nicht auch Buddhist:innen und hilft uns ihre Lehre etwa nicht Zuflucht zu nehmen?

Ich glaube, worum es hier wirklich geht, ist dass wir uns aus methodologischen und nicht aus doktrinären Gründen auf Sangharakshitas Übersetzung des Dharma konzentrieren. Es ist also nicht so, als würden wir im Orden sagen: "Ich glaube an die eine wahre Lehre, und jede andere Lehre ist Ketzerei". Das wäre eine Aussage, die sich auf die Doktrin oder den Lehrinhalt bezieht. Dass man den Lehren eines bestimmten Lehrers oder einer bestimmten Lehrerin folgt, hat methodologische Gründe: Es hilft uns dorthin zu gelangen, wo wir hinwollen. Vor zwei Jahren habe ich eine Geschichte aus der Sufi-Tradition gehört, und ich fand, sie brachte dies gut zum Ausdruck: Stell dir vor, du willst ein Loch bis zum Grundwasser graben. Wenn du an einem bestimmten Ort gräbst, dann aber nach einer Weile anfängst, woanders zu graben, dann wieder

woanders, dann wirst du nicht sehr weit kommen. Aber wenn du an einem bestimmten Ort bleibst und weitergräbst, wirst du letztendlich Erfolg haben.

In *Was ist der Westliche Buddhistische Orden?* sagt Sangharakshita:

"Mein Zugang entspringt dem Wesen des spirituellen Lebens selbst. Damit Verpflichtung und Engagement stark sind, müssen sie in gewissem Sinn eng sein. Nur durch große Verbindlichkeit und intensive Übung kann man etwas erreichen (...) Um echte Fortschritte zu machen muss man einer bestimmten Zusammenstellung von Lehren und Praktiken innerhalb eines bestimmten Rahmens und unter einem bestimmten Lehrer folgen."¹

An späterer Stelle in demselben Interview spricht Sangharakshita darüber, wie wichtig es ist, dass wir eine übereinstimmende Sichtweise auf den Dharma und auf seine Übung haben, um ein wirksamer Sangha sein zu können:

"(...) der Dharma benötigt eine spezielle Ausprägung für einen bestimmten Sangha. Um die Grundlage eines Sangha oder Ordens zu bilden, müssen Lehren und Methoden aufeinander abgestimmt sein. Alle müssen dem selben Gründungslehrer folgen, vom gleichen Lehrverständnis des Dharma geleitet sein und im Großen und Ganzen die gleichen Praktiken ausüben. Wenn sie das nicht tun, werden sie nicht genügend gemein haben, um ein wirksamer Sangha zu sein und werden nicht in der Lage sein, gemeinsam Fortschritte auf dem Pfad zu machen."²

Vielleicht denkst du an diesem Punkt, dass das zwar alles Sinn ergibt, aber du bist noch nicht überzeugt davon, dass du dem Dharma Priorität vor anderen Sichtweisen auf die Welt einräumen möchtest, oder Sangharakshitas Lehren vor denen anderer buddhistischer Lehrerinnen und Lehrern. Falls das so ist: Mach dir keine Sorgen! Wir erforschen, was es bedeutet, wirksam Zuflucht zu nehmen und sich auf die Aufnahme in den Orden vorzubereiten, aber wir erwarten nicht, dass du all deine Zweifel und Fragen schon gelöst hast, bevor du zu einem Zufluchtsretreat kommst. Die Vorbereitung auf die Ordination in den Triratna-Orden ist eine Gelegenheit dies alles zu erforschen und herauszufinden, ob du vom Dharma, wie er von Sangharakshita gelehrt wird, überzeugt bist und genährt wirst, und ob du in einen Orden eintreten möchtest, der sich auf seiner Übersetzung des Dharma gründet. Es kann gut sein, dass du einige Zeit brauchst, um dir das klar zu machen, und manche Menschen kommen zu einem anderen Ergebnis und entscheiden, dass der Orden nicht der beste Kontext für sie ist. Aus unserer Sicht ist das alles in Ordnung, erforsche deine Fragen daher bitte ganz offen!

Um aber herauszufinden, ob du den Dharma, wie er von Sangharakshita gelehrt wird, zum Leitprinzip deines Lebens machen möchtest, wirst du dich damit gut vertraut machen müssen, du wirst ihn wirklich tief verstehen müssen. Und es gibt eine Menge Dharma, so dass Studium ein wichtiger Schwerpunkt sein wird, ob du nun gleichzeitig Werke anderer Lehrerinnen und Lehrer lesen möchtest oder nicht.

Falls dich das abschreckt und du dich fragst, wo du anfangen sollst, folgt hier die Leseempfehlung von Sangharakshita für Ordensmitglieder und Mitras, die sich auf Ordination vorbereiten: *Die*

1 Sangharakshita: *Was ist der Westliche Buddhistische Orden?* Interview, 2009, S. 2f. triratna-buddhismus.de/ressourcen/texte-zum-download

2 Ebd. S. 3

Zehn Pfeiler des Buddhismus, Die Geschichte meiner Zufluchtnahme, Buddhadharma – Auf den Spuren des Transzendenten (was beim Zufluchtsretreat zum Transzendenten Prinzip studiert wird), *Die Drei Juwelen* und *Ritual & Hingabe - Verehrung im Buddhismus*¹. Außerdem empfiehlt er als leichtere Lektüre *Who is the Buddha* (das in deutscher Übersetzung teilweise deckungsgleich ist mit *Mensch, Gott, Buddha?*), *Was ist der Dharma* und *What is the Sangha* (was in deutscher Übersetzung nur in Ausschnitten als Modul *Was ist der Sangha* im Dharmaübungskurs für Mitras vorliegt).

Ich möchte uns alle auch sehr ermutigen, die Autobiografien von Sangharakshita zu lesen (die leider noch nicht ins Deutsche übersetzt wurden), sowie einige seiner Gedichte, und auch die Bücher, die er zu traditionellen buddhistischen Schriften verfasst hat wie *Weisheit jenseits von Worten* und *Herz und Geist verstehen*. Auch als Teil des Triratna Dharma-Übungskurses für Mitras wirst du Werke von Sangharakshita lesen.

Frage: Welche von Bhante's Hauptlehren oder -schriften habe ich in letzter Zeit studiert? Gibt es wichtige Schriften/Lehren, die ich noch studieren sollte?

Wie sollte man den Dharma studieren?

Als erstes möchte ich klarstellen, dass das Wort "Studium" etwas irreführend sein könnte. Für viele von uns schwingen im Wort "Studium" Vorstellungen von Examen, gewaltigem Lesepensum, Auswendiglernen und Bewertet-werden mit: bestanden oder durchgefallen. Wenn wir uns selbst nicht als Akademikerin betrachten, kann das furchtbar abstoßend klingen. Den Begriff "Studium" sollten wir locker auffassen – er kann eine andere Bedeutung haben als die, mit der du vertraut bist. Stell dir vor, dass du dir viel Zeit nimmst ein Objekt wirklich zu studieren, wie etwa eine Blume oder ein schönes Bild. Du schaust es an, nimmst es in dich auf, erlaubst ihm dich zu berühren, dich zu verändern. Das ist die Art und Weise, wie wir den Dharma studieren sollten.

Frage: Wie ist deine Konditionierung bezüglich Studium, zum Beispiel aus deiner Schulzeit? Wie zeigt sie sich in deiner Haltung zum Dharmastudium? Falls sie dir im Weg steht, was könnte helfen?

Es gibt noch einen weiteren Aspekt des Dharmastudiums, der mit vielen unserer Vorannahmen zum Thema Studium nicht zusammenpasst. Vielleicht ist dir mal folgendes passiert: Du nimmst zum ersten Mal an einer Studiengruppe in deinem lokalen buddhistischen Zentrum teil. Du hast deine Ausgabe des Textes mitgebracht, den du zuvor fleißig vorbereitet hast, dabei hast du Worte nachgeschlagen, Aussagen unterstrichen, die du interessant fandest, und einige kluge Fragen formuliert. Nachdem jede sich ihren Lieblingstee eingeschenkt hat, beginnt die Gruppe mit einem "Reporting-in" und alle erzählen davon, was gerade in ihrem Leben los ist. Dann nehmt ihr euren Text raus. Jemand liest den ersten Absatz vor, die Studienleiterin hält inne und fragt euch, was das in euch anspricht. Es folgt eine ausschweifende Diskussion, die damit beginnt, dass die im Abschnitt angesprochenen Fragen geklärt werden, die sich dann aber verzweigt und zu verschiedenen anderen metaphysischen, ethischen und praktischen Fragen führt und mit einem Austausch darüber endet, wie die Gruppenteilnehmerinnen in ihrer Meditation arbeiten. Dann scheint ihr bereit für den zweiten Absatz zu sein, aber die Gruppenleiterin bemerkt, dass die Zeit für diese Woche um ist. Du fühlst dich beim Heimgehen ermutigt und angeregt, aber auch verblüfft. Eure Diskussion hatte zwar mit dem Thema des Textes zu tun und für zwei

1 Wo diese Titel zu beziehen sind findest du unter: triratna-buddhismus.de/ressourcen/buecher/

Teilnehmerinnen, die Schwierigkeiten mit Meditation haben, war sie offensichtlich besonders hilfreich, aber inwiefern war das "Studium"? Es wäre angebrachter, dies als Dharma-Gespräch zu bezeichnen, das sich auf einen speziellen Text stützt.

Studiengruppen bei Triratna sind unterschiedlich. Manche Leiterinnen halten sich enger an den Text als andere, aber bei allen geht es stark um das gemeinsame Erforschen oder um Austausch. Es wird immer auch um den Blick auf die Einzelne gehen, und wie sie das Studierte in ihr Alltagsleben hineintragen.

Abgesehen davon, dass sie ein Kontext für die Erkundung des Dharma sind, haben Studiengruppen bei Triratna auch eine tieferliegende, geheimnisvolle Aufgabe: Sie sind einer der wichtigsten Orte, an denen Menschen spirituelle Freundschaft und Sangha kennenlernen und üben können. Es ist kein Zufall, dass drei von uns hier im Tiratanaloka-Team in den Neunzigern drei Jahre lang zusammen in einer Mitra-Studiengruppe waren – und davor sogar noch in einer prä-Mitra-Gruppe – und die Tatsache, dass die anderen schon hier lebten, war ein gewichtiger Faktor bei meiner Entscheidung hierher zu ziehen. Das soll nicht heißen, dass wir zehn Teilnehmerinnen dieser Studiengruppe wie eine große, glückliche Familie waren! Es spielten sich im Laufe der Jahre unter uns alle möglichen Dynamiken ab, manche schwieriger als andere. Aber es besteht kein Zweifel daran, dass wir eine tiefe Verbindung geschaffen haben und einander sehr gut kennen, und zumindest für mich ist das sehr kostbar.

Solltest du also nicht bereits Teil einer Mitra-Studiengruppe sein, dann möchte ich dich sehr eindringlich ermutigen, alles in deiner Macht Stehende zu tun, um eine zu finden. Mitra-Studiengruppen knüpfen in dir nicht nur eine Verbindung mit dem Dharma, sondern auch mit dem Sangha, und durch den Dharma auch mit dem Buddha.

Manchen Leuten, die weit weg von einem Zentrum leben, ist es gelungen einer Online-Gruppe beizutreten, und das ist wunderbar. Ich hoffe, dass es im Laufe der Jahre mehr davon geben wird. Manche Ordensmitglieder bieten eins-zu-eins-Studium an, was die Teilnehmenden als sehr wertvoll erlebt haben. Ich würde dir ans Herz legen, dies als Zusatz zum Studium in einer Gruppe zu betrachten, statt als Ersatz dafür, denn es kann einfach nicht die Erfahrung von Sangha bieten, die eine Gruppe mit sich bringt. Wo möglich, würde ich außerdem Gruppen vor Ort empfehlen, statt online.

Frage: Nimmst du am Dharma-Übungskurs für Mitras teil (oder hast ihn abgeschlossen)?

Ich glaube, es passiert häufig, dass Menschen nach Abschluss ihrer Mitra-Gruppe ein wenig abdriften. Gut ist es, wenn wir dann die Möglichkeit bekommen, eine Studiengruppe für neuere Mitras zu unterstützen – davon profitieren alle. Als ich in London lebte, merkte ich, dass mir während der Zeiten, in denen ich nicht an einer regelmäßigen Dharma-Studiengruppe teilnahm oder eine solche leitete, der Fokus und die spirituelle Stimulation fehlte. Darum rief ich eine Post-Mitragruppe ins Leben, die sich einige Jahre lang traf, und ich habe enorm von dieser Art regelmäßiger Dharma-Gespräche mit anderen Praktizierenden profitiert. Man muss kein Ordensmitglied sein, um eine Dharma-Studiengruppe ins Leben zu rufen – jede von euch könnte das tun, und ihr könntet verschiedene Dharmacarinis einladen euch zu besuchen und für bestimmte Zeitblöcke für euch das Studium zu leiten.

Frage: Machen Studiengruppen dir Freude? Falls nicht, was könnte helfen, das zu ändern?

Ich betone die Wichtigkeit von Studium in einer Gruppe, aber natürlich sollten wir auch für uns selbst studieren und unseren eigenen Interessen in verschiedenen Gebieten des Dharma folgen. Das wird einigen von uns vermutlich leichter fallen als anderen: Ich liebe es zu studieren und tue das zum Beispiel intensiver bei Einzelklausuren. Vielleicht fühlen sich nicht alle von uns dazu hingezogen, unsere Zeit so zu verwenden, und falls das bei dir so ist, würde ich dich ermutigen deinem Herzen zu folgen und das zu studieren, was dich wirklich anspricht, und die herausfordernderen Themen dann eher im Gruppenkontext anzugehen. Und es gibt verschiedene Studienretreats, an denen du teilnehmen kannst, nicht zuletzt all unsere Retreats hier in Tiratanaloka, aber auch in Taraloka, Adhithana und auch anderswo.

Ebenen des Dharma-Studiums und der Dharma-Reflexion

Vielleicht fragst du dich, wie du zum Dharma Zuflucht nehmen kannst, und inwiefern du Studium nutzen kannst, um dich zu verändern? Wie funktioniert das?

Wenn du den Dharma studierst, bringst du dein Bewusstsein in Verbindung mit dem Bewusstsein des Buddha, oder des erleuchteten Geistes, und weil "dein Bewusstsein" nichts Festes, sondern ein Fluss von Bedingungen ist, ist dieser Kontakt mit den Lehren des erleuchteten Geistes eine der Bedingungen, aus denen heraus in "deinem" Bewusstsein etwas entstehen kann, das schöpferischer, klarer und expansiver ist. Irgendwann kann das zu transzendenter Einsicht führen. Traditionell heißt es, dass dieser Prozess drei Stadien durchläuft.

Das erste Stadium wird auf Pali *suta-mayā paññā* genannt. Wörtlich heißt das den Dharma zu "hören", oder in unserem Fall auch ihn zu lesen. Die frühen Mönche und Nonnen waren meist des Lesens nicht kundig, aber selbst für uns in unserer hochbelesenen Kultur kann das Hören des Dharma etwas bringen, das sich durch das geschriebene Wort nicht vermitteln lässt. Du kannst dir also in deinem Zentrum vor Ort Vorträge anhören, du kannst Dharma-Bücher lesen (insbesondere die von Sangharakshita) und du kannst Vorträge auf Free Buddhist Audio anhören. Wenn dein Englisch gut genug ist, lohnt es sich Vorträge von Sangharakshitas auf FBA anzuhören: Sie vermitteln einen viel direkteren Eindruck von ihm als seine Schriften, und nicht zuletzt sein trockener und lebendiger Humor kommt hier unmittelbarer zum Ausdruck. Eine weitere Tätigkeit der frühen Buddhistinnen und Buddhisten, die wir in unserer Kultur immer weniger ausüben, ist das Auswendiglernen der Lehren. Das kann sehr lohnend sein. Ich vermute, dass die meisten von uns zumindest das Herz-Sutra auswendig kennen? Ich erinnere mich an zahlreiche siebenfältige Pujas beim Sanghaabend des London Buddhist Centre in den Neunzigern, bevor ich Mitra wurde, und ehrlich gesagt mochte ich sie nicht besonders. Vor allem das Herz-Sutra wirkte anfangs auf mich wie ein ziemlicher Hokus-Pokus. Aber dann machte ich eine interessante Erfahrung: Die Mutter meiner langjährigsten Freundin lag im Sterben und ich besuchte sie im Hospiz. Die Atmosphäre im Hospiz war sehr positiv, aber ernst, und es war offensichtlich, dass die Mutter meiner Freundin dem Tod nahe war. Es war ein schöner Tag im Juni und ich ging raus in den Garten, um etwas Luft zu schnappen. Die Sonne schien, die Blumen wiegten sich im leichten Wind und ganz spontan hörte ich in meinem Geist: "Form ist nichts anderes als Leerheit, Leerheit nichts anderes als Form, Form ist bloß Leerheit, Leerheit bloß Form..." und ganz intuitiv verstand ich es. Dieser Augenblick ist in meiner Erinnerung noch immer lebendig und ist für mich auch noch zwanzig Jahre später emotional bewegend – vielleicht könnte man es einen kleinen Moment von Einsicht nennen – aber er hätte nicht geschehen können, wenn wir nicht jede Woche beim Sangha-Abend das Herz-Sutra auswendig rezitiert hätten.

Frage: Welche Dharmatexte kennst du auswendig? Gibt es welche, die du gerne lernen würdest?

Die Pali-Bezeichnung für das zweite Stadium des Dharmastudiums ist *cintā-mayā paññā*. Dies ist das Stadium der Reflexion. Du kannst mit deiner gegenwärtigen Erfahrung anfangen, vielleicht mit etwas, das dich bedrückt oder beschäftigt, und du kannst versuchen darüber zu reflektieren, was es mit dem Dharma zu tun hat. Ist es ein Beispiel für eine bestimmte Dharma-Lehre? Ist es hilfreich, es als ethische Frage zu betrachten – hast du einen Vorsatz gebrochen? Oder handelt es sich um eine metaphysische Frage – ist es ein Beispiel für die *viparyāsa*, suchst du zum Beispiel in der bedingten Existenz nach Befriedigung und findest sie nicht? Oder du wählst eine Dharma-Lehre als Ausgangspunkt aus, und untersuchst, wie du sie in deinem Leben erlebst. Wir können zum Beispiel über Bedingtheit sprechen, aber wo in unserem Leben erleben wir diese Wahrheit? Können wir konkrete Beispiele finden?

Ich glaube, es ist wirklich wichtig auf diese beiden Weisen zu reflektieren. Wir können mit der Reflexion beginnen, indem wir bei unserer persönlichen Erfahrung ansetzen oder indem wir von allgemeinen Dharma-Lehren ausgehen. Wir brauchen die dharmische Sichtweise, um unsere persönliche Erfahrung zu verstehen und uns einen breiteren Blick zu bewahren. Und wir müssen auch sicherstellen, dass wir nicht einfach auf der Ebene von Abstraktionen und Allgemeinplätzen stehenbleiben, ohne zu untersuchen, wie sich der Dharma auf die Besonderheiten unseres Lebens anwenden lässt, und uns so ermöglicht, unseren Umgang mit unserer Erfahrung zu verändern.

Auf solche Weise können wir reflektieren, wenn wir alleine sind, und es ist wichtig, dass wir das auch tun. Für uns selbst zu reflektieren erlaubt es uns einen Gedankengang zu verfolgen, ohne allzusehr auf Nebengleise abgelenkt zu werden. Ratnagunas hervorragendes Buch *Weisheit durch Denken? Die Kunst des Reflektierens* kann dabei eine große Hilfe sein. Wir können aber auch mit einer Freundin oder einem Freund reflektieren, oder sogar in einer Studiengruppe, was den Vorteil hat, dass uns etwas aus einem für uns ganz neuen Blickwinkel gezeigt wird. Wenn unsere Freundinnen uns besser kennenlernen, können sie uns liebevoll auf Dinge hinweisen, die uns aufgrund unserer blinden Flecken entgangen waren. Und wenn wir versuchen die Verbindung zwischen unserer Erfahrung und dem Dharma zu erkennen, werden wir lernen müssen, logisch und klar zu denken, andernfalls werden wir die Zusammenhänge nicht erkennen oder andere werden unserem Gedankengang nicht folgen können.

Unsere Vorurteile, Vorannahmen und falschen Ansichten werden sich zeigen, was recht demütigend sein kann, aber auch sehr befreiend, wenn man sich einmal klar macht, wieviel Leid unsere falschen Ansichten uns bereiten. Wir müssen daher akzeptieren, dass dieses Aufdecken unserer falschen Ansichten einfach dazugehört, wenn wir unsere Zufluchtnahme vertiefen, und manchmal kann das sehr herausfordernd sein, wenn nicht gar qualvoll. Sangharakshita beschreibt unsere falschen Ansichten als "nicht nur ein unordentliches Bündel in einem Winkel unseres Geistes; man kann vielmehr sagen: Wir sind unsere falschen Ansichten", wir verströmen sie, jeder Aspekt unseres gewohnten Verhaltens bringt sie zum Ausdruck. Und unsere falschen Ansichten sind für uns emotional geladen – wir hängen sehr an ihnen. Das ist der Grund, warum es so schmerzhaft ist, wenn sie in Frage gestellt werden. Dharma-Studium ist daher keine "sichere" Tätigkeit, und deshalb ist es so hilfreich, es in Gemeinschaft mit unseren Dharma-Freundinnen und -Freunden aufzunehmen, deren liebevolle Haltung uns helfen kann, die weniger schmackhaften Aspekte der Wirklichkeit anzunehmen, deren Blickwinkel uns jedoch ermutigen kann, unsere selbstauferlegten Beschränkungen zu überschreiten und viel größer zu werden, als wir es uns auf uns alleingestellt hätten vorstellen können.

Frage: Wie erkennst du und wie verwandelst du falsche Ansichten? Wie kultivierst du rechte Ansicht? Wie kultivierst du samyak-dṛṣṭi (vollkommene Schauung)?

Frage: Wie gehst du damit um, wenn deine Ansichten oder Meinungen in Frage gestellt werden? Fällt es dir leicht, die Ansichten anderer in Frage zu stellen?

Das dritte und letzte Stadium in dem traditionellen Schema der drei Ebenen von Weisheit ist *bhāvanāmayā paññā*, was soviel heißt wie der Dharma zu werden. Ich habe öfter gehört, dass dieses Stadium mit einem Teich verglichen wird, in den man einen Kieselstein fallen lässt, der sanft zum Grund des Teichs absinkt, während man einfach das Kräuseln der Wasseroberfläche beobachtet. In der Meditation können wir einfach ein mit dem Dharma verbundenes Wort oder Bild einstreuen und es dann wirken lassen, ohne begrifflich darüber zu reflektieren, wie wir es im Stadium von *cintā-mayā paññā* tun würden. Dies führt zu einem direkten Erleben der Wahrheit des Dharma, ohne Vermittlung durch den begrifflichen Geist, der es verfälschen würde, weil dieser Geist sich auf die Subjekt-Objekt-Dualität stützt. Um dies tun zu können, müssen wir die zentralen Lehren des Dharma gut verinnerlicht haben, so dass wir sie einstreuen können, wenn der Geist still ist.

Dies ist die traditionelle buddhistische "Methode", um transzendente Einsicht zu erlangen. Ich muss gestehen, dass mein Geist außerhalb von Meditationsretreats selten für ausreichend lange Zeit still genug ist, um diesen Ansatz zu versuchen. Zum Glück hat Sangharakshita bestätigt, dass es auch noch andere Kontexte gibt, in denen Einsicht entstehen kann: Was wir brauchen ist eine ausreichend starke Intensität kollektiver Praxis, die zu einer "entscheidenden Situation" führen kann, in der unser gewohnheitsmäßiger Umgang mit unserem Erleben für eine Weile wegfällt und wir in der Lage sind, eine Dharma-Lehre tiefer zu verstehen. Bei einem Seminar für Menschen, die in den Neunzigern bei Windhorse Trading arbeiteten, sagte Sangharakshita, er könne sich eher vorstellen, dass man Einsicht im Kontext von teambasiertem rechten Lebenserwerb erlangt als bei einem intensiven Meditationsretreat, weil Leute meist mehr in ihre Arbeitssituation investiert haben. Wenn die Dinge dann nicht so laufen wie erwartet, wird man stärker auf seine falschen Ansichten gestoßen und hat die Chance, die Wahrheit des Dharma klarer zu erkennen. Ich weiß, dass es heute weniger Gelegenheiten gibt, in Kontexten teambasierten Lebenserwerbs zu arbeiten, aber Sangharakshitas Aussage ist dennoch gültig: Wir brauchen intensive Kontexte, insbesondere Sangha-Kontexte, in denen unsere Ansichten und Gewohnheiten uns klar vor Augen geführt werden, damit wir deren Begrenztheit durchschauen und uns ganz dem Dharma anvertrauen können.

Frage: Wie verstehst du und wie reflektierst du über bedingtes Entstehen (pratītya-samutpāda)? Welchen Einfluss hat das auf dein Leben (z.B. durch Karma und die vier edlen Wahrheiten)?

Auch wenn die Methoden, mit denen wir uns der Einsicht nähern, unterschiedlich sind, bleibt das Prinzip dasselbe: Auf unserer jeweiligen Stufe bemühen wir uns darum, unseren Geist in Einklang mit dem Dharma zu bringen, mit dem, "wie die Dinge wirklich sind", damit unser ganzes Sein immer mehr zu einem Ausdruck von Weisheit und Mitgefühl wird.

Die fünfte Leitlinie: Der mythische Kontext

Reflexionsfragen:

Wie bringe ich in meinem Leben Ehrerbietung und Empfänglichkeit für die Drei Juwelen zum Ausdruck?

Spreche ich auf Mythen, Bilder und Symbole an? Hat sich das vertieft? Wie?

Habe ich ein Gefühl für das Transzendente, eine Verbindung damit? Wie zeigt sich das? Fühle ich z.B. eine Verbindung mit einem Buddha oder Bodhisattva? Habe ich ein Gefühl für das mir innewohnende Potenzial für Erleuchtung?

Wie lasse ich mich auf die Übung von Hingabe, Devotion und Ritual ein? (Zum Beispiel durch Puja und die Zufluchtnahme-und-Niederwerfungs-Praxis?)

Weiteres Studienmaterial

Wenn dein Englisch gut genug ist, wäre es hilfreich, wenn du dir Sangharakshitas Vortrag *Buddhism and the Language of Myth* anhören könntest, du findest ihn auf: freebuddhistaudio.com.

Du könntest auch den Artikel *Den Buddha wiederentdecken (Re-imagining the Buddha)* lesen.¹

Subhuti leider noch nicht ins Deutsche übersetzter Artikel *Three Myths of the Spiritual Life* ist ein hilfreicher Beitrag zum Erkunden verschiedener Herangehensweisen an das Dharma-Leben. Du findest ihn unter madhayavani@fwbo.org. Jnanavaca und Maitreyabandhu führten dies in einer Vortragsreihe in Adhithana weiter aus.

1 Subhuti: *Den Buddha wiederentdecken (Re-imagining the Buddha)*, 2010. triratna-buddhismus.de/ressourcen/texte-zum-download

Der mythische Kontext

Verfasst von Vajratara

Mythen, Bilder und Symbole

Warum hast du um Aufnahme in den Orden gebeten? Einerseits könntest du sagen, dass du diese Bitte geäußert hast, weil der Buddhismus für dich Sinn ergibt und du sehen konntest, dass die Umsetzung der buddhistischen Lehren eine Wirkung in deinem Leben und im Leben anderer Menschen zeigt. Das wird aber der ganzen Bedeutung, die der Eintritt in den Orden hat, nicht umfassend gerecht. Du verbringst Jahre deines Lebens damit, deine Praxis zu vertiefen und in eine Kommunikation mit dem Orden zu treten. Eine gute Idee würde dich nicht ausreichend stark motivieren, um diesen Prozess zu durchlaufen. Rein buchstäblich betrachtet ist die Ordinationszeremonie ein kurzes Ritual, hauptsächlich auf Pali, einer Sprache, die du vermutlich nicht sprichst, bei dem du einen fremdländischen Namen und ein Stückchen Stoff erhältst, und aus einer alten Messing-Vase Wasser über deinen Kopf gegossen wird. Und dennoch sagen Menschen immer und immer wieder, dass es die bewegendste Erfahrung ihres Lebens war. Warum ist das so? Weil unsere Emotionen beteiligt sind und weil die emotionale Bedeutung dieses Anlasses weit über das hinausgeht, was rein körperlich stattfindet. Emotionen werden durch die Sprache von Mythen, Bildern und Symbolen geweckt. Wir bitten um Aufnahme in den Orden, weil wir uns das ganz tief wünschen, weil wir es als Teil unseres Lebensmythos betrachten, und weil uns die Bilder und Symbole des Buddhismus, die uns mehr vermitteln als bloß Worte, berühren. Wenn unsere Emotionen nicht geweckt wurden, werden wir nicht ausreichend Motivation für die Reise zur Ordination aufbringen, und auch nicht genug Motivation, um unser Leben im Orden auszuleben. Um unsere Emotionen zu wecken brauchen wir mehr als Ideen. Wir müssen das Gefühl haben, Teil eines größeren mythischen Kontextes zu sein.

Was ist ein Mythos? In seinem Vortrag *The Mythic Context* sagt Subhuti: "Mythos ist die Geschichte, die unserem Leben Sinn und Richtung verleiht, er ist der Treibstoff und die Energie, mit der wir große Taten vollbringen."¹ Das Oxford Dictionary definiert Kontext als "die Umstände, die den Rahmen für ein Ereignis bilden, und in deren Licht dieses ganz verstanden werden kann." Vielleicht halten wir uns selbst nicht für jemand, die große Taten vollbringt, aber wer weiß? Stell dir folgendes vor: Üblicherweise betrachten wir die Geschichte unseres Lebens als eine Reise, die sich rückwärts in die Vergangenheit erstreckt und vorwärts in die Zukunft führt. Auf dieser Reise sind wir an irgendeinem Punkt den Drei Juwelen begegnet. Wir schauen auf die Drei Juwelen aus dem Blickwinkel unserer Lebensroute. Wie wäre es, wenn wir diese Blickrichtung umdrehen? Wie sähe unser Leben aus, wenn wir es aus dem Blickwinkel der Drei Juwelen betrachten? Wie wäre es, wenn nicht wir auf den tieferen Sinn des Lebens schauen, sondern der tiefere Sinn des Lebens uns anschaut?

Aus buddhistischer Sicht entstehen und vergehen Universen und mit ihnen entstehen und vergehen auch zahlreiche Wesen (nicht nur Menschen). Was wir sehen, ist ein großes Fließen, Impulse hin zu Leben und Wachstum. Wir sehen, dass Buddhaschaft möglich ist, wenn die Bedingungen reif sind. Dies ist ein fantastisches und wundervolles Potenzial, unübertrefflich, tief und bedeutsam. Es ist möglich, den Gipfel der Existenz zu erreichen. Die Kräfte von Gier, Hass

1 Subhuti: *The Mythic Context*. Padmaloka Books, Surlingham, 1990.

und Verblendung können überwunden werden. Innerhalb dieses Existenzflusses schaffen auch wir die Bedingungen für die Buddhaschaft. Auch wir überwinden die Kräfte von Gier, Hass und Verblendung. Was könnte eine größere Tat sein als das?

Um in den Orden eintreten zu können, müssen wir die mythische Bedeutung, den mythischen Kontext unseres Lebens erkennen und spüren, wie unser Lebensmythos sich mit dem größeren Mythos des Ordens verbindet.

Persönliche Mythen

Bilder und Symbole können unser Gespür für unseren eigenen Mythos stärken. Es kann zum Beispiel sein, dass wir uns zu Bildern von Kriegerinnen und zum Symbol des Vajras hingezogen fühlen, wenn wir Schwierigkeiten zu bewältigen haben und uns auf einem Pfad der Verwandlung befinden. Wenn wir das Gefühl haben, dass unser Mythos vom Erwachen zur Wahrheit handelt, dann fühlen wir uns vielleicht zu Bildern des sich im Wasser spiegelnden Mondes hingezogen und zum Symbol des Lotus. Was wir als unseren persönlichen Mythos empfinden, kann sich im Laufe der Zeit ändern. Bevor ich dem Dharma begegnete, war mein Mythos der der einsamen Heldin, die Herausforderungen überwindet. Ich fühlte mich zu Geschichten hingezogen wie "Buffy, die Vampirjägerin", sowie zu Bildern von Vajras und Schädelknochen. Im Laufe der Zeit zogen mich dann Mythen der Freundschaft an und ich begann die Freundschaften zwischen dem buddha und seinen Schülern tiefer zu erforschen.

Unsere persönlichen Mythen lassen sich grob in drei Kategorien einordnen:

Selbsttranszendenz/Selbstentwicklung, Selbstentdeckung und Selbsthingabe. Selbsttranszendenz ist im Buddhismus der am häufigsten anzutreffende Mythos. Es ist der Mythos des Buddha als "Jina", als Sieger, als Held, der die Heerscharen von Gier, Hass und Verblendung bezwingt. Wenn wir dieselben Praktiken üben wie er, werden wir durch Bemühung und Einsatz unsere alten unheilsamen Seinsweisen hinter uns lassen und auch ein Buddha werden.

Beim Mythos der Selbstentdeckung geht es darum zu verstehen, dass Buddhaschaft uns innewohnt, dass sie unsere eigene tiefste Natur ist, wenn wir nur wach werden und das erkennen könnten. Dies ist der Mythos von Tathāgatagarbha, was man grob als Nährboden oder Mutterleib der Soheit, der Wirklichkeit übersetzen kann. Hier gibt es kein Streben danach, etwas zu erreichen, was uns nicht schon jetzt gehört, wir müssen es nur erkennen. Das dazugehörige Symbol ist der sich entfaltende Lotus: "Dieser Ort das Lotusparadies, dieser Körper der Buddha"¹

Beim Mythos der Selbsthingabe laden wir die Buddhaschaft ein, "wir selbst zu werden". Wir empfinden das vielleicht so, dass wir etwas Größerem als wir selbst dienen, dass wir uns ihm anvertrauen, ihm sogar erlauben Besitz von uns zu ergreifen, obwohl wir zugleich unsere Autonomie und Freiheit bewahren. Dieses "Etwas" kann man sich als Buddha oder Bodhisattva vorstellen, oder als das Bodhicitta. Der Mythos der Selbsthingabe ist im Mahāyāna und im Reinen-Land-Buddhismus sehr wichtig, aber wir finden ihn auch in Pali-Schriften wie Pingyas Lobpreis des Wegs zum anderen Ufer² Im Vajrayāna stellen wir uns vor, wie Licht von den Buddhas und Bodhisattvas ausstrahlt und uns durchdringt, uns Reinheit, Weisheit und Mitgefühl verleiht. Den

1 Hakuin: *Das Lied der Meditation*.

2 *Sutta Nipāta*

Mythos der Selbsthingabe rufen wir wach, wenn wir den Abschnitt der Läuterung in der Zufluchtnahme-und-Niederwerfungs-Praxis üben.

Jeder dieser Mythen hat Vor- und Nachteile, eine "Vorderseite" und eine "Rückseite", und es ist hilfreich, wenn wir die Begrenzungen jedes dieser Mythen verstehen. Es kann gut sein, dass zu verschiedenen Zeiten unseres Lebens der eine oder der andere von ihnen hilfreicher ist. Wenn wir zum Beispiel gerade erst anfangen, ein buddhistisches Zentrum zu besuchen, kann es sein, dass wir mit schwierigen Geistesverfassungen zu kämpfen haben und dann brauchen wir den Mythos der Transformation. Aber irgendwann merken wir, dass wir uns entmutigt fühlen, dass wir das Gefühl haben, trotz großer Bemühung noch immer weit entfernt von unserem Ziel zu sein. Wir haben das Gefühl, dass wir nie verwandelt genug sind. Dann ist es vielleicht Zeit für den Mythos der Selbstentdeckung, um zu begreifen, dass die Buddhaschaft nicht irgendwo "da draußen" in einer anderen Version unserer selbst wartet, sondern dass sie etwas der Natur der Dinge Innewohnendes ist. Wir konzentrieren uns dann darauf, die Wirklichkeit direkt im Augenblick in all unseren Erfahrungen zu sehen. Doch dabei kommen wir immer wieder an eine Grenze: die Begrenzung unserer eigenen Ausrichtung auf uns selbst. Der Fokus auf die eigene direkte Erfahrung gibt uns irgendwie das Vertrauen, dass wir nicht mehr erreichen müssen als ein tieferes Gewahrsein dessen, was ist; und doch haben wir das Gefühl, dass das nicht ganz ausreicht, weil der Blickwinkel unseres Gewahrseins in der Zweiteilung und Spannung zwischen "Selbst" und "anderem" gefangen ist. Wir haben das Gefühl, dass wir uns einem Etwas hingeben müssen, das mehr ist als unsere eigene Erfahrung, dass wir unser Erleben als Teil eines viel größeren Ganzen empfinden möchten. Und dann wenden wir uns dem Mythos der Selbsthingabe zu.

Frage: Wie zeigen sich diese drei Mythen auf deiner Reise in Richtung Ordination? Hast du zu einem eine besondere Affinität, und findest du einen von ihnen besonders problematisch?

Auch wenn es wichtig ist, dass du weiter deinen eigenen persönlichen Mythos erforschst, hast du um Aufnahme in einen Orden gebeten, und das bedeutet, dass unser eigener Mythos Teil eines größeren kollektiven Mythos wird. Das bedeutet über uns selbst hinauszuschauen und die Gesamtheit unserer Leben in einem viel weiteren Kontext von Zeit und Raum zu sehen.

Sangharakshita vergleicht dies mit dem Ausrollen eines Teppichs. Zu Beginn nehmen wir nur einen Teil des Musters wahr – ein paar Linien, Farben und Formen. Im Lauf der Zeit sehen wir das Ganze, und wir sehen, wie unser Muster Teil eines allgemeineren Musters bildet. Bevor wir das ganze Muster sehen, haben wir schon eine Ahnung von dem, was Sangharakshita "die Gestalt" nennt – ein Gefühl nicht nur für die Teile, sondern für das Ganze, dem wir versuchen innerhalb der Begrenzungen unseres eigenen Lebens Ausdruck zu verleihen. Das sollten wir nicht allzu wörtlich auffassen, als ob es etwas Konkretes außerhalb unserer selbst gäbe, aber es beschreibt eine Erfahrung, die wir haben können, wenn wir dem Orden begegnen. Wir spüren, dass unser Leben eine universelle Bedeutung hat, die über uns selbst hinausgeht. Wenn wir anderen begegnen, die ebenfalls ein Leben universeller Bedeutung zu führen versuchen, empfinden wir Erleichterung und freuen uns, dass wir nicht alleine sind. Der kollektive Mythos des Ordens wird in Avalokitesvāras Form verkörpert. Als Orden wirken wir darauf hin Avalokitesvāra zu werden, der Mythos des Mitgefühls, das in der Welt wirkt. Wir tun uns mit anderen zusammen, die diesen Mythos ausleben.

Der kollektive Mythos und der persönliche Mythos sind verbunden, denn nur wenn wir uns selbst als Individuum als etwas Größeres vorstellen können, als wir es jetzt sind, können wir uns auch den Orden als etwas Größeres vorstellen, als er es jetzt ist.

"Wenn man spüren kann, wie man als Mitglied des [Buddhistischen Ordens Triratna] diesen Mythos in seinem Leben entfaltet, wird einem das ein viel zutreffenderes Bild dessen vermitteln, was wirklich vonstatten geht oder woran wir beteiligt sind. Es zeigt sich, wenn unterschiedliche Menschen anfangen sich dessen bewusst zu werden, dass die Bewegung mehr ist, als sie erscheint. Und das wird erst geschehen, wenn sie beginnen sich dessen bewusst zu werden, dass sie selbst mehr sind, als es erscheint. Sie werden sich dessen bewusst, dass sie in diesem Mythos eine Rolle spielen, und dass ihr körperliches Tun nur ein Auswuchs aus diesem Mythos ist. Und dann erkennen sie, dass andere Menschen, mit denen sie in Verbindung stehen, dasselbe tun und fangen so an den Mythos zu verstehen, der hinter der [Buddhistischen Gemeinschaft Triratna] als ganzer steht."¹

Frage: Spreche ich auf Mythen, Bilder und Symbole an und hat sich dies vertieft?

Die Verbindung mit dem Transzendenten

Jeder Mythos, unabhängig davon, welcher uns nun anzieht, strebt auf einen höchsten Punkt hin. Der letztendliche Höhepunkt jedes positiven Mythos kann nur das sein, was wir "transzendent" nennen. Wenn er nicht zum Transzendenten führt, wird er einfach nur zu einer Verfeinerung des Selbst, ein besseres Selbst, aber begrenzt durch die fundamentale Trennung zwischen Selbst und anderen. Was ist das Transzendente? Transzendent kann man definieren als "über gewöhnliches menschliches Wissen und gewöhnliche menschliche Erfahrung hinausgehend"² Im Buddhismus ist es eine Übersetzung von *lokuttāra*, was wörtlich soviel heißt wie "jenseits der Welt". Es weist auf die Erleuchtungserfahrung des Buddha, die, wie er sagte, "jenseits des Zugriffs des Verstandes", "tief, schwer zu sehen, subtil, gegen den Strom schwimmend" ist.³ Erleuchtung, Bodhi, ist nicht etwas, das sich durch Sprache oder in Verstandesbegriffen angemessen beschreiben lässt, denn diese bewegen sich innerhalb der Grenzen eines dualistischen Erkenntnisrahmens. Der Buddha musste Sprache verwenden, um seinen Schülerinnen und Schülern den Pfad und das Ziel zu erklären, aber die Erfahrung selbst blieb *nisprapañca*, unausdrückbar, nicht etwas, worüber sich spekulieren oder was sich in Worten ausdrücken lässt.

Auch wenn die Erleuchtung des Buddha unseren gewohnten Erkenntnisrahmen und unsere gewohnte Erfahrung übersteigt, können wir ein Gefühl für sie und eine Verbindung mit ihr haben. Dies kann durch eine Personifizierung des Transzendenten in Form des Buddha oder Bodhisattvas geschehen oder durch eine imaginative Identifizierung mit Weisheitsschriften wie denen der Prajñāparamitā-Literatur oder durch eine Vergegenwärtigung des Transzendenten wie dem Bodhicitta als "überpersönliche Kraft", Bodhi oder Prajñā selbst. Wenn wir diesen Symbolen, Bildern und Mythen begegnen, weckt das unser *śraddhā*, eine Fähigkeit zum spirituellen Vertrauen, die unseren Verstand und unsere Emotionen vereint und mehr als Emotion und Verstand ist. Sangharakshita vergleicht dies mit nebeneinander liegenden Geigen. Wenn die Saite einer der Geigen angeschlagen wird, geraten auch die Saiten der anderen Geige in Schwingung.⁴

1 Sangharakshita: *Bodhisattva Ideal: Questions and Answers* Tuscany 1984, part 3.

2 *The Chambers Dictionary* 12. Auflage, Chambers Harrap Publishers, London 2011

3 *Samyutta Nikāya*, 6.1

4 Sangharakshita: *Werkauswahl, Teil 4: Buddhismus und das Herz*. Download über triratna-buddhismus.de/ressourcen/texte-zum-download/

r beschreibt *śraddhā* als "die Antwort unseres gesamten Seins, des Höchsten in uns auf das Höchste im Universum".¹ In uns gibt es etwas, das einfach weiß, was möglich ist, mit ihm mitsingt, ob wir dies nun in Worte fassen können oder nicht. Auf dieses Gefühl von *śraddhā* stützen wir uns im Ordinationsprozess und entwickeln es weiter. Es ist, als würden wir spüren, dass das Transzendente uns sowohl weit übersteigt, dass es zugleich aber auch wir selbst in unserer tiefsten Natur ist. Es geht nicht nur darum, dass die Erleuchtung des Buddha transzendent ist, dass sie sich in Sprache nicht angemessen erklären lässt. Wir selbst sind *nisrapañca*, das Leben selbst lässt sich innerhalb der Begrenzungen von Sprache nicht angemessen erklären. Seinem tiefsten Wesen nach ist es ein Mysterium. Natürlich besteht die Gefahr "das Transzendente" zu verdinglichen, es zu einer Identität oder einem wesenhaften Etwas zu machen, doch das sollte uns nicht daran hindern, eine Verbindung mit einem Gefühl für etwas jenseits unseres gewöhnlichen Wissens und unserer derzeitigen Erfahrung zu knüpfen, mit etwas, das "tief, schwer zu sehen, subtil, gegen den Strom schwimmend" ist.

Vielleicht hilft es, Sangharakshitas Unterscheidung zwischen dem Psychologischen, dem Spirituellen und dem Transzendenten in Erinnerung zu rufen. Psychologische Zustände sind solche, die sich "dem gewöhnlichen menschlichen Bewusstsein"², der Psyche zuordnen lassen. Üblicherweise sind damit gewöhnliche Geistesverfassungen gemeint, wie wir sie oft erleben: Liebe, Hass, Hoffnung, Sorge usw. Die Wurzel dieser Verfassungen ist der Impuls, Schmerz zu vermeiden und Angenehmes zu vermehren.

Spirituelle Zustände sind solche, die über unsere gewohnte Erfahrung hinausgehen – eine höhere Bewusstseinssebene. Der Buddhismus beschreibt solche Zustände als das, was wir in den Dhyānas oder in den unteren Stufen des Spiralfads erleben: Gläubiges Vertrauen, Freude, Verzückung, Ruhe, Glückseligkeit und Konzentration. Auch Geistesverfassungen, die heilsam und von Mettā, Weisheit und Zufriedenheit gekennzeichnet sind, kann man mit dem Begriff "spirituell" bezeichnen.

Transzendente Zustände sind solche, die sich Nirvāna zuordnen lassen, der höchsten Bewusstseinssebene. Solche Zustände werden in den Worten, Symbolen und Bildern beschrieben, die auf Erleuchtung deuten: Das Mandala der fünf Buddhas, die Entfaltung von Mitgefühl, Weisheit und Energie usw. Auch die Zustände in den höheren Stufen des Spiralfads können mit dem Begriff "transzendent" umschrieben werden: das Wissen um und die Schauung der Dinge, wie sie wirklich sind, Rückzug, Loslösung und Befreiung.

Diese Definitionen sind hilfreich, wenn wir über unser Verhältnis mit dem Buddhas und Bodhisattvas nachdenken. Wir können mit dem Buddhas und Bodhisattvas eine Verbindung auf der psychologischen, spirituellen oder transzendenten Ebene knüpfen. Nehmen wir Tārā als Beispiel: Wir können ihr Mantra rezitieren, wenn wir Angst haben, uns Sorgen machen oder Hilfe brauchen. Tārā in solchen Situationen anzurufen wird eine beruhigende Wirkung haben und unseren Geist stabilisieren. Tārā hilft uns im Umgang mit unseren psychologischen Verfassungen.

Wir können uns auf die Gestalt von Tārā konzentrieren, um heilsame Geistesverfassungen zu entwickeln. Wenn wir uns auf die Farbe Grün und Tārās Form konzentrieren, wird uns dies in *dhyāna*-Zustände führen. Wir können in Tārās Gestalt Qualitäten wahrnehmen wie gläubiges

1 Sangharakshita: *The Psychology of Spiritual Development*. 1967. freebuddhistaudio.com

2 Sangharakshita: *The Spiritual Significance of Confession*. freebuddhistaudio.com.

Vertrauen, Freude, Verzückung, Ruhe und Glückseligkeit und diese Qualitäten in uns selbst gespiegelt vergegenwärtigen. Tārā hilft uns, uns spirituell zu entwickeln.

Als archetypische Form verkörpert Tārā auch die Qualitäten von Erleuchtung und sie stellt die Vereinigung von Mitgefühl und Weisheit dar. Während wir über Tārā meditieren, nähern wir uns der Erleuchtungserfahrung des Buddha. Wir sehen, wie sie aus dem blauen Himmel von *śūnyatā* heraustritt und wie sie sich wieder in den blauen Himmel auflöst. Wir reflektieren darüber, dass sie für grenzenloses Mitgefühl steht, frei von Subjekt und Objekt. In einem seiner letzten Artikel sagt Sangharakshita, dass Tārā mit dem Samādhi reiner Schönheit in Verbindung steht, das ebenfalls ein Tor zur Befreiung darstellt.¹ Indem wir über Tārās Schönheit reflektieren, wird sie zu einem Tor zum Transzendenten.

Während unserer Vorbereitung auf die Ordination weitet sich unsere Verbindung mit den Buddhas und Bodhisattvas aus, sodass wir all ihre Facetten einschließen: die psychologische Hilfe, die sie bieten, ihre Fähigkeit uns bei der Entwicklung spiritueller Geistesverfassungen zu helfen, und als Tor zum Transzendenten. Es kann die Gefahr bestehen, sich mit einer Verbindung auf einer niedrigeren Ebene zufriedenzugeben, zum Beispiel, indem man Tārā nur anruft, wenn man psychologische Hilfe braucht, womit sie eher zu einer Göttin wird. Wir sollten uns daran erinnern die tiefere Bedeutung der archetypischen Figur zu kontemplieren, als Verkörperung von Erleuchtung in imaginativer Form.

Frage: Habe ich ein Gefühl für das Transzendente, eine Verbindung damit? Wie zeigt sich das? Empfände ich zum Beispiel eine Verbindung zu einem Buddha oder Bodhisattva? Habe ich ein Gefühl für mein inneres Potenzial für Erleuchtung?

Verehrung und Empfänglichkeit für die Drei Juwelen

Indem wir unsere Verbindung mit den Mythen, Symbolen, Bildern und archetypischen Figuren des Buddhismus pflegen, lassen wir uns ganz auf eine Beziehung mit den Drei Juwelen ein. Wir sprechen mit unserem ganzen Sein auf sie an, weil unsere Imagination und unser emotionales Leben einbezogen sind. Dies macht es für uns möglich nach etwas zu streben, auf etwas anzusprechen, das unsere alltäglichen Sorgen und den Bereich unseres gewohnten Bewusstseins übersteigt. Dies scheint ein grundlegender Aspekt der menschlichen Natur zu sein: der Wunsch zu etwas aufzuschauen, nach etwas zu streben, etwas zu verehren und für es empfänglich zu sein, das mehr ist, als wir selbst es derzeit sind. Im Garava-Sutta² wird berichtet, dass sogar der Buddha zu etwas oder zu jemandem aufschauen wollte, dessen Schüler sein wollte. Er ging so weit zu sagen, dass wir leiden, wenn wir nicht in Verehrung und Empfänglichkeit "verweilen". Es gab niemanden, der vollendeter in Ethik, Meditation, Weisheit, Befreiung und dem Wissen um die Befreiung war als er selbst, niemanden, zu dem er hätte aufschauen können, aber dann erkannte er, dass er zum Dhamma selbst aufschauen konnte.

Ordensmitglied zu werden bedeutet zu akzeptieren, dass unser Potenzial und das Potenzial anderer größer ist als unser gegenwärtiger Seinszustand, und den festen Entschluss zu fassen, dieses Potenzial umzusetzen und anderen zu helfen dasselbe zu tun. Diese Entschlossenheit

1 Sangharakshita: *Green Tārā and the Fourth Lakṣana*. sangharakshita.org

2 *Samyutta Nikāya*, 6.2. Siehe Sangharakshita: *Some Reflections on the Garava Sutta*. 2017. sangharakshita.org/articles/some-reflections-on-the-garava-sutta

drückt sich in Form von Verehrung und Empfänglichkeit aus. Das Palī-Wort für Verehrung ist *garava*, was auch als Respekt übersetzt werden kann, und es stammt von einer Wortwurzel mit der Bedeutung "gewichtig". Empfänglichkeit ist eine Übersetzung von *pattisā*, was sich auch als Achtung oder Versprechen übersetzen lässt und von einer Wortwurzel mit der Bedeutung "hören" stammt. Subhuti nennt dies "dharmische Ansprechbarkeit"¹ Dies vermittelt uns ein besseres Verständnis der Bedeutung dieser Qualitäten von Respekt und Empfänglichkeit. Wir fühlen uns inspiriert zuzuhören und uns ansprechen zu lassen, uns sogar selbst etwas zu versprechen, das größer ist als wir selbst, das wir jedoch als gewichtig erachten und als unser Potenzial erkennen. Es geht nicht um blindes Folgen oder Gehorsam, sondern um einen Ausdruck unseres eigenen *śraddhā*. Und es ist eine freudige Erfahrung, weil sie uns in Verbindung mit dem bringt, was uns am allerwichtigsten ist, und uns erlaubt es auszuleben. Verehrung und Empfänglichkeit für das, was uns am wichtigsten ist, zu unterdrücken ist Leiden, denn dann gibt es kein Ziel mehr, nichts, auf das wir uns zubewegen könnten. Dann stecken wir fest.

Wie Verehrung und Empfänglichkeit zum Ausdruck gebracht wird, ist von Mensch zu Mensch und zu verschiedenen Zeiten unterschiedlich. Als ich den Drei Juwelen begegnete, so wie sie von Sangharakshita dargelegt wurden, hatte ich das Gefühl, etwas gefunden zu haben, um das ich schon immer gewusst hatte, das hier aber weitergeführt wurde. Zum ersten Mal fühlte ich mich mit all meinem spirituellen und sogar transzendenten Potenzial ernst genommen, von den Ordensmitgliedern, die ich kennenlernte, insbesondere denen in Tiratanaloka. Ich erinnere mich daran, wie ich in Tiratanaloka mit dem Team im Aufenthaltsraum saß und wie mir klar wurde, dass sie etwas an sich hatten, von dem ich mir vorstellen konnte, auch so zu werden. Etwas, was ich auch werden wollte, auf meine eigene Weise. Als eine Art devotionaler Praktik hörte ich mir alle Vorträge von Sangharakshita an und machte mir dabei Notizen. Manchmal – und das passiert mir noch heute – flossen mir die Tränen herunter vor lauter Freude, dass ich den Dharma gefunden hatte und dass seine Wahrheit mich erreicht hatte. Als ich die Zufluchtnahme- und Niederwerfungs-Praktik aufnahm, merkte ich, wie sie in mein Alltagsleben überschwappte. Damals ging ich zur Universität und es gab Werbeflyer für eine Clubnacht, auf denen Avalokiteśvāras Bild benutzt worden war. Ich lief über den ganzen Campus und hob all die Flyer auf, die auf den Boden gefallen, zertreten und beschädigt worden waren. Das wurde zu einer Übung von Hingabe an all die Kräfte des Mitgefühls in der Welt und stand für meine Entschlossenheit, niemals zuzulassen, dass Mitgefühl in den Schmutz gezogen oder niedergetreten würde. Ich machte sogar die Organisatoren des Clubs ausfindig und bat sie, auf ihren Flyern keine buddhistischen Bilder zu verwenden.

Frage: Wie bringe ich in meinem Leben Verehrung und Empfänglichkeit für die Drei Juwelen zum Ausdruck?

Hingabe und Ritual

Es gibt persönliche Ausdrucksformen von Verehrung und Empfänglichkeit, und diese gewinnen noch mehr an Kraft, wenn sie öffentlich in gemeinschaftlichem Ritual und devotionalen Praktiken zum Ausdruck gebracht werden. An dieser Stelle wird unser persönlicher Mythos Teil eines öffentlichen Mythos, eines gemeinschaftlichen Mythos, der gemeinsamen Idealen und Prinzipien Ausdruck verleiht. In kollektiver Praxis können wir einander auf eine Weise

1 Subhuti: *Spiritual Receptivity*. Vortrag, Padmaloka 2013. freebuddhistaudio.com

inspirieren und anspornen, die mehr ist als nur die Summe der Verehrung und Empfänglichkeit, die jede Einzelne zu dem Ritual mitbringt. Etwas Mysteriöses und durchaus Spürbares baut sich unter uns auf. Aus diesem Grund ist es wichtig als internationale Bewegung einige Rituale und devotionale Praktiken zu haben, die wir alle miteinander teilen. Dazu gehören: Die siebenfältige und die dreifältige Puja, das Tiratanavandanā, die Zufluchtnahme-und-Niederwerfungs-Praktik und einige mehr.

Frage: Auf welche Weise übe ich mich in devotionalen Praktiken und Ritual (zum Beispiel durch Puja und die Zufluchtnahme-und-Niederwerfungs-Praktik)

Damit stellt sich die Frage: Was, wenn du mit den Ritualen und devotionalen Praktiken, die wir in unserer Gemeinschaft üben, emotional nicht so viel anfangen kannst? Was, wenn du deine persönliche Inspiration und Hingabe nicht durch diese Praktiken mit anderen teilen kannst? Nicht jede wird sich zu allen Zeiten von diesen Praktiken emotional angesprochen fühlen. Trotzdem hat es Vorteile, mitzumachen und einen gemeinschaftlichen rituellen Kontext zu haben. Es gibt nicht das eine Ritual oder die eine devotionale Praktik, die jeden ansprechen wird, und doch müssen wir ein gemeinschaftliches Repertoire an Ritualen und Praktiken erschaffen, aus dem wir uns alle bedienen können. Wir brauchen einen gemeinschaftlichen Mythos, an dem wir teilhaben können, und dieser Mythos findet Ausdruck in einer gemeinsamen Liturgie.

Selbst, wenn wir uns nicht stark emotional beteiligt fühlen, können wir soviel von uns selbst wie möglich in die Praktik einbringen. Vielleicht genügt es achtsam zu bleiben und in einem Zustand von Mettā für alle Beteiligten. Dinge können sich verändern, es mag sein, dass sich unsere Verbindung zu verschiedenen Praktiken wandelt, und diese Praktiken können uns verändern. Es kann sein, dass wir in der betreffenden Praktik eine bestimmte Erfahrungsintensität suchen, weil wir eine Vorstellung davon haben, wie Inspiration aussieht. Aber wirkliche Inspiration kann ziemlich subtil sein. Sie kann sich in Erfahrungen zeigen, die wir erst nach dem gemeinsamen Ritual erleben, etwas, was aus der kraftvollen Stille erwächst, die dem Ritual folgt. Mithilfe einer Kombination aus Empfänglichkeit und schöpferischer Imagination können wir einen Zugang zu Praktiken finden, die uns persönlich nicht so ansprechen, einfach weil wir sie mit anderen zusammen ausüben. Wir bemerken, wie unsere Inspiration durch die Inspiration anderer befeuert wird.

Frage: Wie kann ich mich bei Ritualen schöpferisch und empfänglich einlassen, selbst wenn ich sie nicht besonders mag?

Die sechste Leitlinie: Kalyāna-Mitratā und Sangha

Reflexionsfragen:

Wie entwickle ich tiefergehende Freundschaften mit Ordensmitgliedern, Verbindungen mit Ordensangehörigen außerhalb meines örtlichen Zentrums, Kalyāna-Mitras oder Ordensmitgliedern, zu denen ich aufschaue? Wie vertiefe ich Freundschaften mit anderen Mitras auf meiner Erfahrungsstufe?

Wie lasse ich mich auf *kalyāna-mitratā* als Pfad der Verwandlung ein?

Was sind meine Muster in Konfliktsituationen? Wie löse ich Konflikte, wenn sie entstehen?

Bin ich gegenüber meinen KMs und meiner potenziellen Präzeptorin völlig transparent? Gibt es Tabuthemen (Dinge wie Sex, Suchttendenzen, Geld, Familie...)?

Verstehe ich die Bedeutung von Ugyen Sangharakshita und der Triratna-Übertragungslinie? Habe ich ungelöste Schwierigkeiten mit Bhante als Lehrer oder als Person? Falls ja, bin ich darüber im Dialog mit Kalyāna-Mitras oder anderen Ordensmitgliedern?

Nehme ich an Sangha-Aktivitäten teil, einschließlich Festen und Mitraveranstaltungen?

Weiteres Studienmaterial

Sangharakshita hielt im Jahr 1990 einen sehr wichtigen Vortrag mit dem Titel *My Relation to the Order* (Vortrag 172). 1970 hielt er auch einen Vortrag namens *Is a Guru Necessary?* (Vortrag 90), in dem er aufzeigte, welche Haltung wir zu vertikaler Freundschaft einnehmen sollten und welche besser nicht. Beide Vorträge kannst du unter www.freebuddhistaudio.com anhören. Sie liegen leider noch nicht in deutscher Übersetzung vor.

Kalyāna Mitratā und Sangha¹

Verfasst von Amritamati, überarbeitet von Vajratārā

"Herr, diese spirituelle Freundschaft, diese spirituelle Gemeinschaft und spirituelle Nähe ist tatsächlich das halbe spirituelle Leben." "Sag dies nicht, Ānanda" erwidert der Buddha. "Sie ist das ganze, nicht das halbe spirituelle Leben."²

Jede, die eine Weile bei Triratna praktiziert, wird dieses Zitat viele Male gehört haben, aber halten wir je inne und überlegen, was der Buddha damit gemeint haben mag? In dem Sutta fährt der Buddha fort und sagt: "Wenn ein Mönch einen guten Freund hat, einen guten Gefährten, einen guten Kameraden, ist es zu erwarten, dass er den Edlen Achtfältigen Pfad entfalten und kultivieren wird." Was mich fasziniert hat, als ich dies las, war das Wort "zu erwarten". Es steht nicht nur zu *hoffen*, dass man den Edlen Achtfältigen Pfad entfalten wird, es ist zu *erwarten*, es ist die natürliche Folge von guter Freundschaft, es ist einfach das, was passiert, wenn man eine wirklich gute Freundin oder einen wirklich guten Freund hat.

Freundschaft ist das ganze spirituelle Leben, aber betrachten wir sie wirklich als Pfad zu Einsicht und Erleuchtung? Sehen wir sie genauso als Form von Praxis an wie Meditation, Studium oder Retreats? Diese Leitlinie befragt dich zu deinen Freundschaften mit Ordensmitgliedern, was bedeuten sie und wieso sind sie so wichtig?

Frage: Wie empfindest du das Ideal von Freundschaft? Was ist deine Erfahrung mit Freundschaft, was bringt sie dir?

Manchmal erzählen Menschen bei Retreats davon, was sie an Triratna angesprochen hat, als sie das erste Mal ein Zentrum besucht haben, und immer wieder ist es die Freundlichkeit der Menschen, die sie dort antrafen. Für mich war es das Beobachten der Freundschaften unter den Ordensmitgliedern, ihre offensichtliche Liebe füreinander und Freude aneinander, die mich stark zu dieser Bewegung hinzogen. Es ging nicht nur darum, dass ich die Tiefe ihres Dharma-Verständnisses spürte, sondern eher um ihre Verbundenheit, Liebe und Wärme für andere, die ich als praktischen Ausdruck dieses Verständnisses erkannte.

Was ist Freundschaft?

Es lohnt sich die Qualitäten von Freundschaft anzuschauen, die Aristoteles vor über 2000 Jahren beschrieb, denn sie sind heute noch ebenso relevant wie damals. Er beschrieb drei Arten von Freundschaft³:

1 Weil dieses Kapitel von Freundschaft handelt, ist naturgemäß sehr viel von Freundinnen und Freunden die Rede. Wir haben das Wort "friend" hier zumeist einfach als "Freundin" übersetzt, manchmal auch als "Freund", weil die korrekte Formulierung "Freundin oder Freund" auf Dauer umständlich geworden wäre. Aber natürlich sind hier immer befreundete Menschen jedes Geschlechts gemeint! (Anm. der Übersetzerin)

2 Samyutta Nikāya 45.2

3 Aristoteles: *Die nikomachische Ethik* 8.3.

1. Freundinnen und Freunde, die hauptsächlich füreinander nützlich sind, die "einander um ihres Nutzens willen lieben", vielleicht bei der Arbeit oder beim Zusammenwirken bei einem Projekt. Wenn der verbindende Faktor wegfällt, erlischt die Freundschaft.
2. Menschen, die eine angenehme Tätigkeit verbindet, "die um des Angenehmen willen lieben", ob es sich dabei nun um Fußball, Tratschen oder sogar um Meditieren handelt. Auch hier ist es schwer die Freundschaft aufrechtzuerhalten oder gar zu vertiefen, wenn wir mit der betreffenden Aktivität aufhören oder keine Freude mehr an ihr haben.
3. Menschen, die durch ihre Liebe zum Guten verbunden sind, die "gut sind, einander in ihrer Tugend gleichen", die einander um ihrer selbst willen lieben, und die "ihren Freundinnen Gutes wünschen, um deren Wohles willen". Hier findet man wahre, dauerhafte spirituelle Freundschaft.

Heutzutage wird das Wort Freundschaft manchmal recht lose verwendet, und man bezeichnet als "Freunde" auch Leute, die man nur oberflächlich kennt, wie etwas in sozialen Medien wie Facebook. Manche fühlen sich in der Kommunikation über soziale Medien sicherer, weil diese viel weniger intim und daher weit weniger herausfordernd ist, sie ist aber letztendlich auch weit weniger befriedigend. Bei Freundschaft geht es nicht darum, möglichst viele Freunde zu finden, sondern die vorhandenen Freundschaften in die Tiefe zu führen. Das ist nicht möglich, wenn wir so viele Freundinnen haben, dass wir gar keinen tiefergehenden Austausch mit ihnen aufrecht erhalten können. Sangharakshita sagte einmal, dass wir, wenn sich unsere Praxis vertieft, immer weniger Tätigkeiten immer tiefer führen – im Englischen: "more and more of less and less" – und das lässt sich auch auf Freundschaft anwenden. Wir brauchen eine Handvoll wirklich enger Freundinnen, und dann wird es "immer weitere Kreise" von Menschen geben, die wir weniger gut kennen.

Wenn wir dem Buddhistischen Orden Triratna beitreten möchten, der eigentlich ein Netzwerk von Freundschaften zwischen Menschen ist, die wirksam zu den Drei Juwelen Zuflucht genommen haben, und nicht eine Organisation oder eine juristische Körperschaft, dann ist es nötig Freundinnen im Orden zu haben, bevor wir ihm beitreten. Wie sonst sollten diejenigen, die uns in diesen Orden einladen, uns gut genug kennenlernen, um die Wirksamkeit unserer Praxis erkennen zu können?

Um auf Aristoteles zurückzukommen: Es ist nicht so, dass eine Freundschaft der mehr nützlichkeitsorientierten Art sich nicht zu einer wahreren Freundschaft weiterentwickeln könnte, aber es ist eben nicht selbstverständlich. Wir sollten uns ehrlich eingestehen, welche Art von Freundschaften wir haben und wieviel Zeit und Energie wir ihnen widmen möchten. Das bedeutet nicht unsere bloß angenehmen oder nützlichkeitsbasierten Freundschaften aufzugeben, es sei denn sie wären ungesunder Art und führten uns in unheilsame Verfassungen, aber es ist wichtig, Freundschaften zu priorisieren, in denen die Liebe zum Guten das verbindende Glied darstellt. Dies werden wir vorwiegend, aber nicht ausschließlich, in Sanghafreundschaften finden. In Freundschaften, die auf der "Liebe zum Guten" basieren, unterstützen wir einander in unserer spirituellen Praxis. Bei Freundschaften geht es nicht nur darum, was du von dieser Freundschaft hast, sei es nun Freude oder etwas Nützliches. Schon dass du selbst einfach eine Freundin bist, dass du nach dem Guten in anderen Ausschau hältst, wird eine positive Wirkung auf dich haben. Wie es oft so schön heißt: "Wenn du eine Freundin haben möchtest, sei eine Freundin."

Frage: Was ist deine Erfahrung mit dem Unterschied zwischen Freundschaft im gewöhnlichen Sinne und spiritueller Freundschaft?

Was ist spirituelle Freundschaft?

Sangharakshita beschreibt sie als "eine Beziehung, die sich auf dem echten Streben nach einem gemeinsamen spirituellen Ideal gründet, – in unserem Fall auf dem Ideal von Erleuchtung". Das klingt einleuchtend, aber wir müssen achtgeben, dass sie nicht zur ersten oder zweiten von Aristoteles' Arten der Freundschaft gehört, dass sie also nicht bloß auf einem gemeinsamen Interesse basiert, selbst wenn es sich bei diesem Interesse um Erleuchtung handelt! Das stellen wir sicher, indem wir ganz bewusst Freundschaft als Pfad zur Einsicht üben – sowohl für unsere Freundinnen und Freunde, als auch für uns selbst. Unsere eigene innere Transformation hat einen positiven Einfluss auf die Freundschaft, und die sich vertiefende Freundschaft beeinflusst wiederum unsere innere Transformation. Diese Transformation geschieht, indem wir einander in unserem spirituellen Leben ermutigen, indem wir ehrlich über unsere höchsten Werte reden, und manchmal auch, indem wir Konflikte meistern. Sangharakshita nennt Kommunikation im Sangha ein "gegenseitiges Aufeinander Eingehen auf der Grundlage eines gemeinsamen Ideals und Prinzips"¹, doch er sagt auch, dass es sich manchmal um eine "gegenseitige Ansprechbarkeit über einen tiefen Abgrund hinweg" handelt!² Wenn wir in tieferem Austausch mit einer Freundin sind, müssen wir manchmal unsere eigenen Vorlieben loslassen und uns für ihr Feedback öffnen und ihrer Führung überlassen. Manchmal müssen wir den Wunsch loslassen Konflikte zu vermeiden und ehrlicher werden, selbst auf das Risiko hin, dass unsere Freundin das nicht mögen wird. In all diesen Dimensionen von Freundschaft wachsen wir über unsere Sicht unserer selbst als abgetrenntes und festes Selbst hinaus. Das ist der Grund, warum Sangharakshita von Freundschaft sagt, sie sei das emotionale Gegenstück zur Lehre von Nicht-Selbst oder *anātman*.³

Frage: Wie lasse ich mich auf kalyāna-mitratā als Pfad der Transformation ein?

Es ist auch wichtig, bei Freundschaft mehr an Pflichten als an Rechte zu denken, also mehr zu versuchen eine Freundin zu sein, als eine Freundin zu haben.

"Die zwei Enden einer menschlichen Freundschaft sind gewissermaßen ebenso untrennbar wie die zwei Enden eines Stockes. Genauso, wie wir mit der Hand von oben nach unten oder von unten nach oben über den Stock streichen können, so können wir in menschlichen Beziehungen entweder von uns selbst ausgehend zu anderen übergehen, oder von anderen zu uns, wobei wir entweder betrachten, was wir ihnen schulden, oder, was sie uns schulden. Ersteres umfasst das, was wir Pflichten nennen, das zweite das, was wir Rechte nennen. Aber die Beziehung bleibt ein unzertrennliches Ganzes."⁴

Man kann jedes Objekt von entgegengesetzten Seiten betrachten. Du kannst jedes Ende eines Spazierstocks ergreifen, aber eigentlich ist es der Griff, denn du ergreifen solltest. Wenn wir an unsere Freundschaften herangehen, indem wir erwägen, was unsere eigenen Pflichten gegenüber unseren Freundinnen sind, ist das in der Regel für das Erschaffen der spirituellen Gemeinschaft

1 Sangharakshita: *Going for Refuge* (1965). freebuddhistaudio.com/audio/details?num=09

2 Sangharakshita: *Yogi's Joy. The Complete Works vol 18*. Windhorse Publications.

3 Sangharakshita: *Crossing the Stream. The Complete Works vol 7*. Windhorse Publications.

4 Ebd.

fruchtbarer, als zu glauben, wir hätten in unseren Beziehungen mit anderen "Rechte". Wenn jede aus einem Gefühl der Verpflichtung gegenüber anderen handeln würde, dann bräuchten wir über Rechte nicht mehr nachzudenken. Bei Pflichten geht es um Geben (*dāna*), bei Rechten geht darum, etwas zu bekommen. Sangharakshita beschreibt Pflicht als "das süße Kind der Erkenntnis von Leerheit – *śūnyatā* – in den Tiefen des eigenen Herzens"¹. Wir können zu Freiheit und Initiative finden, indem wir unsere Pflichten gegenüber unseren Freundinnen und Freunden im Gewahrsein halten; auf der höchsten Ebene kann sich dies in spontanem mitfühlendem Handeln ausdrücken, das aus der Verschmelzung von Weisheit, *prajñā*, und Mitgefühl, *karunā*, entspringt: indem wir zum Beispiel wissen, was unsere Freundin braucht und es ihr spontan geben. Pflichten hängen nur von uns und unseren Handlungen ab, Rechte hingegen hängen von den Handlungen anderer ab, über die wir meist wenig Kontrolle haben. Das kann uns in Konflikt mit anderen bringen, wenn wir etwas verlangen, von dem wir glauben, es stünde uns zu, und das kann schnell zu unheilsamen Handlungen führen. Wenn wir in Begriffen von Pflichten denken, können wir immer heilsam handeln, ganz unabhängig davon, wie es von anderen aufgenommen wird. Wir können mit Selbstvertrauen auftreten, aber immer vom Liebesmodus, nicht vom Machtmodus geleitet, mitfühlend handelnd mit einer objektiven (auf andere abzielenden) Orientierung. Pflichten helfen uns, uns selbst aus dem Weg zu schaffen, Rechte hingegen stärken unsere Selbstanhaftung; Pflichten sind im Einklang mit dem Bodhicitta, Rechte hindern dessen Fluss.

Frage: Wie arbeitest du mit deinen Erwartungen in Freundschaften? Wie wäre es, wenn du in deinen Freundschaften mehr versuchen würdest Freundin zu sein, als Freundinnen zu haben?

Projektionen in spirituellen Freundschaften

Spirituelle Freundschaften, vielleicht vor allem solche mit Dharmacarinis und anderen, die erfahrener sind als wir selbst, können manchmal eine Menge alter konditionierter Muster hochbringen, mit denen wir arbeiten müssen. Wenn uns das nicht bewusst ist, kann es zu Projektionen kommen. Wir "projizieren" Eigenschaften oder Absichten auf unsere Freundin, die mehr mit unserer eigenen Psyche zu tun haben als mit ihrer. Manchmal kann diese Projektion positiver Art sein, wir projizieren dann unsere eigenen erwachenden positiven Eigenschaften auf sie. Zum Beispiel möchten wir wie unsere Freundin sein. Schwierig wird es, wenn diese Person unseren Erwartungen nicht gerecht wird, oder wenn wir eine exklusive Beziehung wollen. Dann können Enttäuschung und Eifersucht folgen. Projektionen können negativer Art sein, wie etwa, wenn wir unsere Freundin als Autoritätsfigur betrachten und uns ihr gegenüber so verhalten, als hätte sie Macht über uns. Dann können wir ärgerlich oder defensiv werden. Es ist auch möglich, Familiendynamiken auf unsere Freundschaften zu projizieren, indem wir Freundinnen Familienrollen zuordnen, wie etwa unsere Mutter, unser Vater oder unsere Schwester.

In solchen Fällen werden es oft andere Freundinnen oder sogar die betreffende Person selbst sein, die die Frage aufwerfen, ob es sich hier um eine Projektion handeln könnte, und es ist wichtig, das hören und darüber nachdenken zu können. Vielleicht haben sie Recht, vielleicht nicht, aber irgendetwas passiert hier, was sich zu untersuchen lohnt. Es ist eine hervorragende Gelegenheit, uns unsere Konditionierung anzuschauen und uns zu fragen, ob unsere Freundschaft mit diesem Menschen irgendwelche Knöpfe bei uns drückt. Unsere Projektionen zu beleuchten kann helfen zu klären, welche Haltung und Muster wir in unsere Freundschaften

1 Ebd.

mitbringen. Je mehr wir uns diese eingestehen können, desto tiefer können unsere Freundschaften mithilfe von ehrlicher Reflexion und Kommunikation gehen. Wenn du bemerkst, dass du auf jemanden projizierst, kann es besser sein, dies zunächst mit einer Freundin zu besprechen, bevor du mit der Person sprichst, auf die du projizierst. Es kann sehr schmerzhaft sein, die Projektionen eines anderen zu spüren zu bekommen, genauso wie es schmerzhaft sein kann, zu erkennen, dass man selbst auf jemanden projiziert.

Frage: Welche Erfahrungen hast du mit Projektion in Freundschaften gemacht? Wann sind diese hilfreich, wann nicht? Wie arbeitest du mit Projektion?

Wie können spirituelle Freundinnen und Freunde uns helfen?

Für dich mag es offensichtlich sein, aber nicht jeder empfindet das Bedürfnis nach Tiefe in Freundschaften. Die buddhistische Tradition kennt jedoch viele Beispiele für tiefgehende, dynamische Freundschaften, von Sāriputta und Moggallāna bis zu Milarepa und Rechungpa.

Im *Juwelenschmuck der Befreiung* sagt Gampopa: "Die Erleuchtung eines Buddha wird erlangt, indem man spirituellen Freundinnen und Freunden dient" und er sagt, dass Freundinnen aus dreierlei Gründen unabdingbar für unsere Praxis sind. Der erste Grund ist die "Autorität bezüglich der Schriften", womit gemeint ist, dass wie den Dharma voneinander lernen und miteinander unsere Ansichten und Gedanken erforschen. Zweitens aus Notwendigkeit, wie Subhuti es erläutert: "*Ein dharmischer Lebensstil, der nicht auch ein großes Maß an im Dharma gegründeter Freundschaft enthält, wird ein einsamer und schwieriger – für die meisten wahrscheinlich ein nahezu unmöglicher – Lebensstil sein.*"¹

Den dritten Grund, warum wir spirituelle Freundinnen brauchen, erläutert Gampopa mithilfe von drei Gleichnissen:

1. Sie sind wie Führerinnen, wenn wir in unbekanntem Gelände reisen. Wenn wir unsere Übung tiefer führen, betreten wir das unbekannte Gelände unseres Geistes, den wir vielleicht zu kennen glaubten. Doch im Laufe der Zeit tritt immer mehr Komplexes und Subtiles in unser Gewahrsein, und das kann verunsichernd und manchmal beängstigend sein. Es kann sein, dass wir anfangen uns zu fragen, wer wir eigentlich sind. Jemand, der diese Erfahrung schon einmal gemacht hat, kann uns ermutigen und unterstützen und uns daran hindern uns fortwährend im Kreis zu drehen, indem er oder sie ihre Erfahrung mit uns teilt, uns Fragen stellt und spiegelt, und uns so hilft mehr Klarheit zu erlangen. Es kann beruhigend sein zu hören, dass wir mit dieser Erfahrung nicht allein sind, und es kann auch unserer Eitelkeit entgegenwirken, falls wir uns für etwas ganz Besonderes halten! Wir brauchen vertikale Freundinnen als Führerinnen und horizontale Freundinnen als Gefährtinnen.

2. Eine Eskorte, wenn wir durch gefährliche Regionen reisen. In unserer Übung begegnen wir Dingen, die sich gefährlich anfühlen, sie stellen eine Bedrohung für die Vorstellungen dar, die wir von uns selbst haben: Diebe und Räuber, wilde und gefährliche Tiere begegnen uns in Form von Verurteilungen, Wut, Neid usw. Freundinnen können uns helfen diese abzuwehren, etwa indem wir sie bezähmen oder uns mit ihnen anfreunden, oder sie können uns eine andere Route vorschlagen, wo diese nicht auf uns lauern. Oder wenn wir unseren Weg verlieren und uns in

1 Subhuti: *Eine überpersönliche Kraft*. Seite 27. triratna-buddhismus.de/fileadmin/user_upload/Texte/Subhuti_Eine_ueberpersoenliche_Kraft_2023.pdf

unhilfreiche Gebiete verirren, in denen wir in unsere weltliche Existenz zurückzufallen oder unsere Übung gänzlich zu verlieren drohen. Eine schöne von Mohnblumen übersäte Wiese mag verlockend aussehen (wir verlieben uns, wollen uns auf abenteuerliche Rucksackreisen begeben etc), aber womöglich werden wir auf ihr nur einschlafen, bevor wir unser Ziel erreicht haben (für alle diejenigen, den den Film *Der Zauberer von Oz* kennen). Freundinnen, die schon länger praktizieren als wir, Freundinnen im Orden kennen das Gelände und können uns helfen, zum sicheren Pfad zurückzufinden.

3. Eine Fährfrau, wenn wir einen breiten Fluss überqueren. Ohne Fährmann oder Fährfrau kann es passieren, dass wir glauben auf unserem Praxisfloß den Strom (von *samsāra*) zu überqueren, wenn wir in Wirklichkeit bloß mit der Strömung vor uns hin treiben, womöglich in Richtung von Stromschnellen, in denen wir ertrinken werden. Wir brauchen weise Freundinnen, die uns die richtige Richtung weisen.

Frage: Hast du einen hilfreichen Einfluss dieser Art in deinen Beziehungen mit Ordensmitgliedern und mit anderen Menschen im Sangha erlebt?

Das Ziel spiritueller Freundschaft

Idealerweise können wir in unseren Freundschaften einen Punkt erreichen, an dem all unsere Handlungen angemessen und hilfreich sind. Ein inspirierendes Beispiel gemeinschaftlichen Zusammenlebens in tiefer Freundschaft sind Anuruddha, Nandiya und Kimbila. Sie lebten zu dritt in einem Hain zusammen, im Sālawald von Gosīṅga. Eines Tages stattete ihnen der Buddha einen Besuch ab und erkundigte sich nach ihrem Zusammenleben und nach ihrem Befinden, sowohl hinsichtlich ihrer körperlichen Bedürfnisse, ihrer eher psychologischen Bedürfnisse in Bezug auf Freundschaft, als auch ihrer spirituellen Bedürfnisse. Anuruddha erzählte dem Buddha, wie ihnen Harmonie gelang und sprach dabei für alle drei:

"Ehrwürdiger Herr, was das betrifft, denke ich 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."¹

Diese Handlungen mit Körper, Rede und Geist entstehen spontan, ob sie äußerlich zum Ausdruck kommen oder nicht. Zwischen den dreien fließt kontinuierlich eine positive Energie. Auch wenn dieses Ideal für uns oft noch in einiger Ferne liegt, brauchen wir eine Vision dessen, was möglich ist, wenn wir in das unbegrenzte Wesen unserer Freundschaften Vertrauen fassen wollen. Unsere Freundschaften sind in Wirklichkeit nur so begrenzt, wie wir es glauben.

1 *Culagosinga Sutta – Die kürzere Lehrrede bei Gosīṅga*, Majjhima Nikaya 31. Übersetzung von Kay Zumwinkel, gekürzt von Vadanya und leicht bearbeitet von Jnanacandra. Auch zu finden im Mitrastudienmodul *Ausgewählte Suttas aus dem Pālikanon*.

Wie übt man spirituelle Freundschaft

Im Pālikanon und auch in Māhayāna- und Vajrayāna-Schriften ist oft die Rede von Freunden und von Freundschaft und davon, woran man gute Freundinnen und Freunde erkennt. Die Lehre des Buddha von den *samgrahasvastus* (den "Mitteln, um Wesen zum Sangha anzuziehen") ist eine Liste von "Pflichten in Freundschaften" oder von Arten und Weisen Freundschaft zu pflegen:

"Großzügigkeit, liebevolle Worte, hilfreiches Tun und Beständigkeit angesichts von Ereignissen, je nachdem, was in jedem Fall angebracht ist. Diese Bande der Gemeinschaft wirken in der Welt wie die Achse in einem sich fortbewegenden Karren."¹

Großzügigkeit, *dāna*. Wenn man das Gefühl hat, aus welchen Gründen auch immer einfach nicht den Dharma üben zu können – vielleicht will man nicht meditieren oder nicht studieren – dann kann man zumindest immer Großzügigkeit üben, so heißt es. Uns selbst zu geben, sei es in Form unserer Zeit, unserer Aufmerksamkeit oder unserer ehrlichen Kommunikation, ist besonders kostbar. Wenn du deiner Freundin nichts von dir selbst geben möchtest, handelt es sich dann wirklich um Freundschaft? Was hält dich zurück? Warum magst du nicht vertrauen, dass du etwas von dir selbst geben kannst? Es geht umgekehrt aber auch nicht darum, das Gefühl zu haben, deiner Freundin alles sagen zu müssen, oder sogar alles geben zu müssen, falls du erkennst, dass deine Freundin jetzt gerade gar nicht in der Lage ist, es anzunehmen. Es geht darum, was "angemessen" ist. Vielleicht möchtest du Zeit mit einer Freundin verbringen, sie ist aber zu gestresst oder zu müde oder steht einfach gerade nicht zur Verfügung. In diesem Fall bestünde Großzügigkeit darin, einen Schritt zurückzutreten und ihr Raum zu geben, oder das, was dich gerade beschäftigt, zurückzustellen und ihr ein paar Verantwortungen abzunehmen. Hier ist der Weisheitsaspekt von Großzügigkeit vonnöten, mit dessen Hilfe wir sehen, was in der Freundschaft gerade wirklich gebraucht wird. In echten Freundschaften können wir darauf vertrauen, dass unsere Freundin das Beste für uns will, was Kant als freigebige Wechselseitigkeit von Liebe bezeichnet.

Frage: Was gibst du innerhalb von Freundschaften?

Wenn wir mit uns selbst ehrlich sind, werden die meisten von uns sich eingestehen, dass es in vielen unserer Freundschaften Tabuthemen gibt, Themen vor denen wir zurückscheuen oder die wir anderen nicht offenbaren mögen, weil wir nicht sicher sind, wohin das führen würde.

Frage: Bin ich meinen KMs und meiner potenziellen Präzeptorin gegenüber ganz und gar transparent? Gibt es bei mir Tabuthemen (Dinge wie z.B. Sex, Suchttendenzen, Geld, Familie...)?

Liebevolle Rede, *priyavādītā*, ist traditionell Kommunikation, die ehrlich, warmherzig, hilfreich ist und die Eintracht, Harmonie und Einigkeit fördert. Ich erinnere mich an ein einmonatiges Retreat in Akashavana, bei dem wir die meiste Zeit im Schweigen verbrachten. Nachdem dem Abschluss der Schweigephase ging ich mit einer Freundin spazieren und wir unterhielten uns darüber, wie unterschiedlich unser Erleben unserer selbst war, je nachdem, ob wir im Schweigen waren oder miteinander sprachen. Während des Schweigens hatten wir unsere Tiefen mehr erlebt und ich wollte aus dieser Tiefe heraus sprechen, aus dem Ort heraus, den ich während des Schweigens berührt hatte. Aber sobald ich wieder sprach, kam ich wieder von einer oberflächlicheren Ebene meiner selbst und merkte, dass ich mich nicht richtig ausdrücken

¹ *Anguttara Nikaya* 4.32

konnte. Das erleben viele von uns. Meine Freundin ermutigte mich dazu, mir Zeit zum durchatmen zu geben und aus meinen Fußsohlen heraus zu sprechen. Das erlaubte eine Pause zwischen dem Gedanken und seinem unmittelbaren Ausdruck und ermöglichte es mir von diesem Ort der Bedeutung und des tieferen Gefühls heraus zu sprechen.

Es ist wichtig, den Zusatz zu diesem Vers in Erinnerung zu behalten: "je nachdem, was angebracht ist". Liebevolle Rede ist nicht immer das, was andere gerne hören. Sie muss auch wahrhaftig, warmherzig, hilfreich sein und Eintracht, Harmonie und Einigkeit fördern. Vielleicht erkennst du, wie wichtig diese Qualitäten sind, wenn du an deine Erfahrung mit dem Geben und Empfangen von Feedback denkst. Es kann manchmal verleitend sein zu vermeiden die Wahrheit zu sagen oder uns vollständig mitzuteilen, weil wir den Wunsch haben, gemocht zu werden und Zustimmung zu finden. Sangharakshita sagt in diesem Zusammenhang, dass "ehrliche Kollision" besser sei als "unehrliche Kollusion".¹

Frage: Was sind meine Muster in Konflikten? Wie löse ich Konflikte, wenn sie auftauchen?

Bist du bereit in den Dialog mit Ordensangehörigen zu treten, wenn du mit dem, was sie sagen, nicht einverstanden bist oder es nicht verstehst? Oder hast du Angst, dass es unbequem werden könnte, oder davor, dich mit einer als solche wahrgenommenen "Autorität" anzulegen? Wie leicht fällt es dir Sichtweisen, die deinen zuwiderlaufen, anzuhören oder zu erwägen?

Hilfreiches Tun, *arthacaryā*. So wie liebevolle Worte eine Form vor Großzügigkeit mittels Sprache sind, stellt hilfreiches Tun Großzügigkeit durch Taten dar. Aber wir brauchen weiterhin Weisheit ebenso wie Mitgefühl, sowie einen weiten Blickwinkel, wenn wir zur Tat schreiten, um zu helfen: Wir müssen in der Lage sein, über die unmittelbare Situation hinaus zu schauen und die möglichen Folgen unserer Handlungen zu erwägen. Das ist nicht immer einfach, doch wir müssen uns Raum zum Nachdenken nehmen, bevor wir handeln. Hilfreiches Tun im Sangha bringt man zum Ausdruck, indem man sich einbringt – indem man mit anderen im Zentrum in Verbindung tritt und Sangha-Aktivitäten unterstützt, an denen andere teilnehmen können. Sangha-Aktivitäten ermöglichen Freundschaften zu wachsen und zu gedeihen, indem man einen Kontext schafft, in dem man zusammenkommen kann.

Frage: Nehme ich an Sangha-Aktivitäten teil, einschließlich Festen und Mitra-Veranstaltungen?

Beständigkeit, *samānārthata* kann man übersetzen als "ein Vorbild sein". Dies bedeutet mit unseren Idealen im Einklang zu leben, unsere Ideale unter allen Umständen zum Ausdruck zu bringen, insbesondere als Vorbild für andere. Man kann es auch übersetzen als "eine Handlung, die zum allgemeinen Wohl ausgeführt wird", "Kooperation" und "andere so behandeln wie dich selbst". Es bedeutet unser Wort zu halten, unsere Sprache und Handlungen in Einklang zu bringen und mit allen, mit denen wir zu tun haben, beständig heilsam umzugehen. Um dies tun zu können, müssen wir Gewährsein für unsere Emotionen und Geistesverfassungen haben, und wir brauchen einen Grad von Integration von Geist, Sprache und Handeln.

Frage: Verhalte ich mich mit unterschiedlichen Gruppierungen von Freundinnen und Freunden anders?

1 "Better honest collision than dishonest collusion". Unter "Kollusion" ist ein geheimes Einverständnis oder eine geheime Absprache gemeint, oft in betrügerischer Absicht. Vielleicht könnte man lose übersetzt auch sagen: Besser kräftig, aber ehrlich Zusammenknallen als sich feige und unehrlich Arrangieren (Anmerkung der Übersetzerin).

Kalyāṇa-Mitratā und Präzeptorinnen

Kalyāṇa-Mitratā, Freundschaft mit dem Schönen (*kalyāṇa*), ist eines der sechs besonderen Charakteristika von Triratna. Sangharakshita betonte, wie wichtig es ist, spirituelle Freundschaften sowohl im horizontalen, wie auch im vertikalen Sinne zu entwickeln. Horizontale Freundschaften sind solche mit Menschen aus unserer spirituellen Gemeinschaft, die ungefähr auf dem selben Niveau von Verbindlichkeit und Verständnis stehen wie wir selbst: unsere Peer-Freundschaften, vielleicht aus unserer Mitra-Studiengruppe, unserer Zufluchtsguppe oder Menschen, mit denen wir in Teams zusammenarbeiten, ob in Betrieben rechten Lebenserwerbs oder in Kursen oder Retreats, in denen wir im Team mitwirken. Sie ermutigen und unterstützen uns, und wir sie, und wir genießen die Freude an sich vertiefenden Freundschaften, während wir gemeinsam dem Pfad folgen.

Freundinnen und Freunde, mit denen uns eine eher vertikale Freundschaft verbindet, sind solche, die ihre Übung schon tiefer geführt haben als wir selbst. Bei Triratna sind dies zumeist Ordensmitglieder, vor allem solche unserer eigenen Gender-Identität, denn sie werden vermutlich die Menschen sein, mit denen wir mehr Zeit verbringen und die unsere Gender-Konditionierung am besten verstehen. Viele Leute sagen, dass ihre anfängliche Anziehung zur Triratna-Gemeinschaft mit dem Vorbild der Ordensmitglieder zu tun hatte, die sie bei ihren ersten Besuchen in einem Zentrum kennenlernten – ihrem Vorbild dessen, was er heißt ein Dharma-Leben zu führen, und ihrer allgemeinen Freundlichkeit. Selbst wenn der Dharma für uns noch ganz neu ist, kann etwas in uns anspringen, wenn wir jemandem begegnen, der seit langem praktiziert, und dies ist ein wichtiger Aspekt von vertikaler spiritueller Freundschaft: unser Potenzial in jemand anderem weiter entfaltet zu sehen.

Manchen von uns kann es anfänglich allerdings schwerfallen, als Mitra Dharmacarinis kennenzulernen, weil wir vielleicht davon ausgehen, dass sie zu beschäftigt sind, sich mit uns zu verabreden. Oder wir erlauben alten Ansichten sich störend einzumischen, wie etwa nicht zu glauben, dass sie uns Zeit widmen wollen, oder uns "keinen Autoritäten beugen zu wollen" – mit anderen Worten, wieder einmal Projektionen! Viele Dharmacarinis haben als Mitras selbst solche Prozesse durchlaufen, es ist daher wichtig, dich daran zu erinnern, dass sie sich in dich einfühlen können, und auch dass sie Menschen, die ihre Praxis vertiefen und in den Orden eintreten möchten, ermutigen, unterstützen und anleiten wollen. Sie (wir!) sind auch Menschen, die Leute schätzen, die sich an sie wenden und ihnen Freundschaft anbieten, und darauf mit Wärme antworten! Opfer werden sie es schätzen, wenn wir ihnen praktische Hilfe anbieten, ob als Teil eines Kursteams oder durch Mithilfe bei einem Fest, das sie leiten usw. Falls wir schüchtern sind oder uns davor scheuen jemanden um eine Verabredung zu bitten, kann gemeinsame Arbeit eine gute Weise sein, eine Verbindung zu knüpfen und einander nach und nach kennenzulernen.

Im Laufe der Zeit lernen wir die Dharmacarinis in unserem Zentrum oder bei Retreats besser kennen. Manche dieser Freundschaften werden wachsen bis ein Punkt erreicht wird, an dem du merkst, dass du die Freundschaft mit zwei von ihnen, mit denen du eine besonders starke Verbindung sowie ausreichend Gelegenheit für Begegnung hast, mit einem Ritual formalisieren möchtest. Dann kannst du sie darum bitten, deine formellen Kalyāṇa-Mitras zu werden; zwei gute Freundinnen, denen du vertraust, dass sie dir helfen werden in den Orden einzutreten, und dich nach der Ordination dabei unterstützen werden, deinen Platz im Orden zu finden. Wenn sie sich in der Lage fühlen dem zuzustimmen, folgt ein einfaches Ritual, dessen Einfachheit jedoch der Kraft einer solchen Verbindlichkeit keinen Abbruch tut. Hoffentlich wird eure Freundschaft sich weiter vertiefen, wenn ihr alle drei im Orden praktiziert.

Deine Beziehung zu deiner privaten Präzeptorin wird vermutlich nicht so eng sein wie die mit deinen Kalyāṇa-Mitras, obwohl das nicht immer der Fall ist. Aber vermutlich wirst du deine Kalyāṇa-Mitras häufiger sehen als deine Präzeptorin, deren Beziehung zu dir sich vorrangig auf der Basis deiner und ihrer Zufluchtnahme abspielt, und diese Freundschaft fühlt sich vielleicht weniger informell an als die mit deinen Kalyāṇa-Mitras. Manchmal bitten Menschen jemanden zu früh darum ihre Präzeptorin zu werden, bevor sie ausreichend viele Ordensmitglieder gut genug kennen, und so einschätzen können, was sie tun. Das Beste ist, einfach deine Freundschaften mit den Ordensmitgliedern, die du kennst, zu vertiefen, und irgendwann wird sich herauskristallisieren, wen du darum bitten möchtest. Wenn du Kalyāṇa-Mitras hast, dann ist es sinnvoll mit ihnen zu sprechen, wenn du erwägst jemanden zu bitten, deine Präzeptorin zu werden, denn sie kennen dich gut genug, um zu wissen, ob der Zeitpunkt dafür geeignet ist. Das Wichtigste ist deine vorhandenen Freundschaften zu stärken, und nicht voreilig nach einer Präzeptorin Ausschau zu halten!

Frage: Wie entwickle ich bedeutungsvolle Freundschaften mit Ordensmitgliedern, Verbindungen mit Ordensangehörigen außerhalb meines örtlichen Zentrums, mit Kalyāṇa-Mitras oder Ordensmitgliedern, zu denen ich aufschaue? Wie vertiefe ich Freundschaften mit Menschen meines Erfahrungsniveaus?

Deine Beziehung zu Sangharakshita

Es ist wichtig, über deine sich vertiefende Beziehung zu Sangharakshita zu reflektieren, vor allem weil wir seit seinem Tod keine Möglichkeit mehr haben, ihn tatsächlich zu treffen oder einem Vortrag von ihm beizuwohnen. Als Gründer unseres Ordens und unserer Gemeinschaft ist er für uns alle von Bedeutung und daher sollten wir versuchen über seine Schriften, Audiovorträge und Interviews ein Gefühl für ihn zu bekommen. In gewisser Weise nimmt er heute eine eher mythische oder archetypische Ebene ein, wie also erfahren wir, wer er war oder ist?

Sangharakshita empfahl als eine der besten Weisen ihn kennenzulernen, das Lesen seiner Gedichte, von denen es zahlreiche gibt, und jedes vermittelt uns eine Ahnung von Sangharakshitas innerer Welt, die in seiner Prosa nicht so ohne weiteres zum Ausdruck kommt.¹ Eine weitere Herangehensweise ist das Lesen all seiner Autobiografien, und du könntest es dir zur Übung machen, sie nacheinander in der richtigen Reihenfolge zu lesen, denn das wird dir ein deutliches Gefühl dafür geben, wie sein Leben ihn und durch ihn auch Triratna beeinflusst hat.² Und natürlich stellt die Buchreihe *The Complete Works* Sangharakshitas Schriften noch umfänglicher zur Verfügung, mit Büchern zu einer großen Bandbreite an buddhistischen Themen von Ritual und Hingabe bis zu Ethik und Weisheitsschriften. Dank freebuddhistaudio.com können wir uns außerdem seine frühen Vorträge anhören, was uns hilft auf eine weitere Weise in Verbindung mit ihm zu treten, als es durch das Lesen seiner Worte geschieht.

-
- 1 Bislang ist nur eine kleine Auswahl seiner Gedichte ins Deutsche übersetzt – und weil das Übersetzen von Lyrik sehr schwierig ist und es sich bei unseren Übersetzer:innen in der Regel nicht um Profis handelt, sind die Übersetzungen oft noch holprig. Eine Auswahl findest du in Anhang II des Mitra-Studienmoduls *Sangharakshita und die Geschichte von Triratna*, www.triratna-buddhismus.de/ressourcen/dharma-uebungskurs-fuer-mitras (Anmerkung der Übersetzerin)
 - 2 Sangharakshitas autobiografische Schriften sind mit Ausnahme von *Die Geschichte meiner Zufluchtnahme* leider noch nicht ins Deutsche übersetzt. Voraussichtlich 2025 wird jedoch Nagabodhis Biografie von Sangharakshita (*Sangharakshita: The Boy, the Monk, the Man*) in deutscher Übersetzung erscheinen. (Anmerkung der Übersetzerin)

Wenn wir Fragen oder Bedenken zu Sangharakshita haben, wie etwa zu Dingen, die wir über sein Verhalten in der Vergangenheit gehört haben, ist es wirklich wichtig, darüber zu sprechen und ihnen auf den Grund zu gehen. Vielleicht ist es nicht möglich die Antworten zu bekommen, die wir am liebsten hören möchten, oder auch nur mit Sicherheit herauszufinden, welche Version vergangener Geschehnisse die zutreffendste ist, aber wir sollten dennoch unsere Erkundung und Reflexion dazu fortführen, im Dialog mit einer Bandbreite von Ordensmitgliedern, deren Sichtweise wir vertrauen. Möglicherweise werden sich unsere Fragen oder Bedenken nie ganz lösen lassen, doch um unser Leben der Praxis in diesem Kontext widmen zu können brauchen wir Vertrauen in Sangharakshita als Gründer des Triratna Ordens und in seine Darlegung des Dharma. Nur wenn wir das von ganzem Herzen tun können, wird es uns möglich sein, eine der Bedingungen für das Erwachen des Bodhicitta unter uns zu sein – was das höchste Ziel und Anliegen der Triratna-Ordens und der Triratna-Gemeinschaft ist.

Frage: Verstehe ich die Bedeutung von Urgyen Sangharakshita und der Triratna Übertragungslinie? Habe ich ungelöste Themen bezüglich Bhante als Lehrer und als Mensch? Falls ja, bin ich darüber im Dialog mit meinen Kalyāṇa-Mitras oder mit anderen Ordensmitgliedern?

Lebe in Eintracht – Freundschaft als Pfad zur Einsicht

In Eintracht zu leben ist Teil von Dhardo Rimpoches berühmten Motto: "Bewahre den Dharma, lebe in Eintracht, strahle Liebe aus." Dabei geht es darum, egoles zu leben. Wie es Sangharakshita ausdrückte, als er die Bedeutung von "lebe in Eintracht" erklärte:

"Ich würde sagen, dass Freundschaft in dem Maße tief ist, in dem sie das Transzendente einschließt; oder vielleicht sollte ich sagen, sie ist in dem Maße tief, in dem sie selbst im Transzendenten eingeschlossen ist. Sie ist in dem Maße tief, in dem sie altruistisch ist. Sie ist in dem Maße tief, in dem sie selbstlos ist. Irgendwo habe ich mal gesagt, dass Kommunikation ein wechselseitiges Gewahrsein ist, das zu wechselseitiger Selbsttranszendierung führt. Von tiefer Freundschaft kann man Ähnliches sagen. Wir können nur in dem Maße Liebe ausstrahlen, in dem wir in Eintracht leben. Wahre Freundschaft, so könnte man sagen, ist das Aufblühen von Egolosigkeit."

Können wir spirituelle Freundschaft als Pfad zur Einsicht, zum Erwachen sehen? Lasst uns weiterhin den Sangha und unsere Betonung auf spirituelle Freundschaft feiern, aber dabei sollten wir uns nicht auf unseren Lorbeeren ausruhen und glauben, dass wir Freundschaft als das ganze spirituelle Leben betrachten, wenn wir es in Wirklichkeit nur als Aspekt davon sehen, oder bestenfalls, in Ānandas Worten, als das halbe spirituelle Leben. Den Dharma in unsere Freundschaften hineinzutragen wird ihnen zugute kommen, indem es uns und unseren Freundinnen und Freunden letztendlich hilft, zum Punkt der Einsicht zu gelangen, an dem wir wie Anuruddha und seine Gefährten erkennen, "*dass wir unterschiedliche Körper haben, aber eins im Geiste sind*". Und wenn uns unsere Freundinnen wirklich wichtig sind, werden wir auch den Wunsch haben, ihnen zu helfen die Bedingungen für das Entstehen von Einsicht, für Erwachen zu schaffen.

Die größte Anfechtung für Selbstanhaftung sind andere Menschen. Mit anderen zu interagieren weckt die stärkste Motivation und ist die wirksamste Methode über Selbstbezogenheit hinauszugehen. Wir können uns im Glauben wiegen, wir seien frei von Selbstanhaftung, bis wir auf andere Menschen treffen! Die entscheidendste Dharmapraxis, auf die wir uns einlassen

können, ist die kraftvolle Interaktion miteinander. Wie Aristoteles es sagt: "Indem sie ihren Freund lieben, lieben sie das, was für sie selbst gut ist. Denn wenn der gute Mensch zum Freund wird, wird er zum Guten für den Menschen, dessen Freund er wird."¹ Indem wir Sangha erschaffen, werden wir für andere zum Pfad, auf dem sie sich in Richtung Einsicht bewegen können, und sie werden dasselbe für uns, durch Liebe und Vertrauen und Freundschaft.

1 Aristoteles: Nikomachische Ethik.

Die siebte Leitlinie: Die Prinzipien des Triratna-Ordens und der Triratna-Gemeinschaft verstehen

Reflexionsfragen:

Verstehe ich die besondere Vision des Buddhistischen Orden Triratna und seinen Platz in der buddhistischen Tradition? Wie würde ich sie beschreiben?

Wie wende ich das Triratna-Praxissystem in meinem Dharma-Leben an?

Wie betrachte ich die Bedeutung von Urgyen Sangharakshita innerhalb des Ordens?

Wie bewusst bin ich mir von Triratna als Ganzem, über meinen lokalen Kontext hinaus? Welche anderen Triratna-Kontexte habe ich besucht?

Habe ich ein Gewahrsein für Triratna als internationale Gemeinschaft, einschließlich Triratna in Indien und der Wichtigkeit von Dr. Ambedkar?

Weiteres Studienmaterial:

Alle der als *Seven Papers* publizierten Artikel sind in diesem Zusammenhang relevant, aber insbesondere wäre es gut, wenn du das Interview *Was ist der Westliche Buddhistische Orden?* Noch einmal lesen könntest¹.

Subhuti verfasste einen weiteren Artikel namens *Ein buddhistisches Manifest*, das die Prinzipien unserer Bewegung für Buddhist:innen anderer Traditionen erläutert².

Du kannst dir auch einen Vortrag von Sangharakshita über die sechs besonderen Merkmale der FWBO [Buddhistischen Gemeinschaft Triratna] anhören, den er 2008 in Berlin hielt (mit Übersetzung ins Deutsche): freebuddhistaudio.com/audio/details?num=LOC491

1 Sechs dieser sieben Artikel wurden ins Deutsche übersetzt und du findest sie alle unter der Rubrik "Positionspapiere von Subhuti und Sangharakshita 2009-2012" hier: triratna-buddhismus.de/ressourcen/texte-zum-download/suche-nach-themen/

2 Ebd.

Die Prinzipien des Triratna-Ordens und der Triratna-Gemeinschaft verstehen

Verfasst von Candraprabha

"Im Alter von 88 Jahren ist mir bewusst, dass ich nicht mehr lange zu leben habe, und dass der Buddhistische Orden Triratna, den ich 1968 geründet haben, bald ohne meine Leitung und Führung wird auskommen müssen." ¹ Fünf Jahre, nachdem er dies geschrieben hatte, starb Sangharakshita. Es scheint mir daher nun wichtiger denn je für all jene von uns, die im Orden sind oder sein werden, dass wir uns die Prinzipien anschauen, die ihm zugrunde liegen, und die damit auch die Prinzipien "der Bewegung", also der Buddhistischen Gemeinschaft Triratna sind.

Als wir uns unsere frühere Vortragsreihe zu diesem Thema anschauten, merkten wir, dass sich in organisatorischer Hinsicht einiges geändert hat. Zum Beispiel sind zwischen 2009 und 2014 als Ergebnis von Gesprächen zwischen Sangharakshita und Subhuti einige Artikel erschienen, die ein Versuch waren, die Prinzipien des Ordens und der Bewegung zu klären. Die Kriterien für Mitgliedschaft wurden geändert, das Kollegium Öffentlicher Präzeptorinnen und Präzeptoren wurde gegründet und es gibt heute 3 Bereiche der Entscheidungsfindung innerhalb des Ordens und der Bewegung. Trotz all dieser Veränderungen fielen mir zwei Dinge auf:

1. Die eigentlichen Prinzipien des Ordens und der Bewegung haben sich überhaupt nicht geändert – sie wurden nur klargestellt oder expliziter formuliert.
2. Es ist gar nicht so einfach, diese Prinzipien in klare Worte zu fassen – es gibt verschiedene Arten und Weisen, wie wir darüber sprechen könnten. Sangharakshita selbst sagte folgendes: "es gibt etwas an der Bewegung, am Orden und sogar an mir, das nicht so leicht zu fassen ist. Es gibt einen Geschmack von etwas, was man nicht greifen und auch nicht definieren kann. Sogar das Verlangen, es zu erfassen oder zu definieren ist falsch – das war der Fehler, den das Theravada in Verbindung mit dem Vinaya gemacht hat. Jeder ist dafür verantwortlich, diesen geheimnisvollen, undefinierbaren Geist, der der Bewegung Leben und Energie gibt, lebendig zu halten."²

Die genannten Artikel erschienen wie folgt:

Was ist der Westliche Buddhistische Orden (2009)
Den Dharma ehren und sich auf ihn stützen (2010)
Den Buddha wiederentdecken (2010)
Initiation in ein neues Leben (2011)
Eine überpersönliche Kraft (2011)
Ein buddhistisches Manifest (2012)
Ensuring a High Degree of Commonality (2014)

Bis auf das letzte sind alle in deutscher Übersetzung erhältlich unter der Rubrik "Positionspapiere von Subhuti und Sangharakshita 2009-2012" unter: triratna-buddhismus.de/ressourcen/texte-zum-download/suche-nach-themen/

1 Sangharakshita, im Vorwort zum Artikel von Subhuti: *Ensuring a High Degree of Commonality*. 2014

2 Sangharakshita: *Was ist der Westliche Buddhistische Orden?* Interview, 2009, S. 20. triratna-buddhismus.de/ressourcen/texte-zum-download

Diese Artikel sind umfangreich und verdienen tiefergehendes Studium und Austausch. Es ist keinesfalls möglich, sie hier zusammenzufassen! In *Was ist der Westliche Buddhistische Orden? Sagt Sangharakshita*:

"Man könnte meine spezielle Dharma-Darlegung auch anhand der sechs besonderen Schwerpunkte der FWBO erforschen: kritische Ökumene, Einheit, Zufluchtnahme, spirituelle Freundschaft, die neue Gesellschaft sowie Kultur und Künste. Die Betonung von Zufluchtnahme ist hierbei am wesentlichsten und wahrscheinlich am charakteristischsten. Die anderen sind auch kennzeichnend; zum Beispiel wird die Betonung der Wichtigkeit von spiritueller Freundschaft sicherlich von keiner anderen buddhistischen Schule explizit gelehrt.

Diese Lehren und Schwerpunkte erschaffen zusammen mit einer Reihe von Institutionen, die ich ins Leben gerufen habe, etwas, das schwer zu bestimmen ist: eine gewisse Atmosphäre oder Haltung, die nur in den FWBO und nirgendwo anders zu finden ist. All das ist in ein Netzwerk spiritueller Freundschaften eingebunden und soll gewissenhaft von Generation zu Generation in einer Linie von Schülerschaft weitergegeben werden."

Sangharakshita hat etliche öffentliche Vorträge gehalten, in denen er diese Betonungen erläutert hat, und darum verwende ich sie hier als Ausgangspunkt.

Die sechs besonderen Betonungen (der Triratna-Gemeinschaft)

1. Die Zentralität der Zufluchtnahme

Während seiner Zeit in Indien und danach erkannte Sangharakshita, dass die Zufluchtnahme zu den Drei Juwelen die in seinen Worten "zentrale und definierende Handlung des buddhistischen Lebens" ist – über die Entwicklung, die zu dieser Erkenntnis führte, kannst du mehr in *Die Geschichte meiner Zufluchtnahme* nachlesen.¹ Sein Verständnis der eigentlichen Bedeutung von Zufluchtnahme entwickelte sich noch weiter, nachdem er den Orden gegründet und das erste Dutzend Menschen ordiniert hatte. Nach einigen Jahren erkannte er, dass die Ordinierten ihr Leben zu einem solchen Ausmaß um die Drei Juwelen herum organisierten, dass sie sich nicht mehr in eine der traditionellen Kategorien buddhistischer Praktizierenden einordnen ließen – Mönch/Laie, Noviz:innen oder Laienanhänger:innen. Aus dieser Erkenntnis leitete sich der Aphorismus ab, dass innerhalb des Ordens "Selbstverpflichtung primär, Lebensstil sekundär" ist.

Damit ist ganz und gar nicht gemeint, dass der Lebensstil unwichtig wäre, sondern dass die Selbstverpflichtung, das ernsthafte Engagement es ist. Bei der Ordination nehmen wir keinen besonderen Lebensstil auf uns, wie es in der buddhistischen Tradition der Fall war. Es wird nicht von uns erwartet, dass wir unsere Familien, unseren Besitz, unsere Berufe zurücklassen und wortwörtlich in die Hauslosigkeit ziehen, sondern es wird von uns erwartet, dass wir eine starke Selbstverpflichtung eingehen, zum Buddha, Dharma und Sangha Zuflucht zu nehmen, und dieser Selbstverpflichtung zu erlauben, in allen Bereichen unseres Lebens die Führung zu übernehmen. Wir haben keine Regeln – wie in einem monastischen Sangha – sondern wir haben Prinzipien und in manchen Fällen Leitlinien.

1 Sangharakshita: *Die Geschichte meiner Zufluchtnahme: Gedanken zum Zwanzigsten Gründungstag des Westlichen Buddhistischen Ordens (heute Triratna)*. BoD-Verlag 2021.

Frage: Es kann interessant sein, uns die Frage zu stellen: Hätten wir gerne Regeln? [Ich merke, dass ich sie im allgemeinen für mich selbst nicht haben möchte, dass ich aber nichts dagegen hätte, wenn andere Leute einigen Regeln folgen würden, wenn ich sehe, dass sie Dinge tun, die ich nicht mag!]

Wir können nicht auf bestimmte Dinge zurückgreifen, wie zum Beispiel darauf, zölibatär zu leben oder Roben zu tragen, um ein Gefühl des Selbstvertrauens zu bekommen. In der Triratna-Gemeinschaft müssen wir für uns selbst herausfinden, wie wir diese Prinzipien in unserem Leben umsetzen und wie es uns gelingt, sie immer tiefer zu führen. Wir können für bestimmte Zeiten unseres Lebens ein monastisches oder halbmonastisches Leben führen, oder wir können Familienverantwortung auf uns nehmen und einem Beruf außerhalb unserer Bewegung nachgehen. Aber unabhängig davon, was wir wählen, muss unser Leben ein Ausdruck unserer Zufluchtnahme werden, nicht etwas, was mit Zufluchtnahme im Gleichgewicht gehalten wird. Die Herausforderung besteht hier nicht darin, dass es begrenzt, was wir tun können, sondern dass es das nicht tut! Die Menschen, mit denen wir gemeinsam praktizieren, entschließen sich vielleicht zu Schritten, zu denen wir uns nicht bereit fühlen – vielleicht bitten sie um Aufnahme in den Orden (obwohl wir das hier alle getan haben) oder sie bitten Menschen darum, ihre Kalyāṇa-Mitras zu werden, oder sie werden vegan, oder sie vereinfachen ihr Leben in bestimmter Weise. Das bleibt dauerhaft herausfordernd, weil es kein "bequemes Minimum" gibt, das wir erreichen könnten. Wir können keinen Punkt finden, an dem wir uns ausruhen oder selbstgefällig werden können. Dieses Prinzip wirkt sowohl dem spirituellen Ehrgeiz entgegen, als auch der spirituellen Selbstzufriedenheit. Es gibt keine "höhere Ordination", die wir anstreben könnten, aber auch keine Grenze, in welche Tiefen wir unsere Praxis führen können. In gewisser Weise müssen wir uns ständig selbst fragen: "Könnte ich weiter gehen?" Und das ist nicht immer einfach. Aber das Gegenteil, nämlich in unserer Praxis eine Art Plateau zu erreichen, auf dem wir nicht mehr angespornt werden weiterzugehen, wäre viel viel schlimmer! Irgendwie glaube ich, dass wir alle herausfinden möchten, wie weit wir kommen können – wir wollen die Grenzen ausdehnen, unser volles Potenzial als Menschen ausschöpfen.

Frage: Wie gehst du in deinem eigenen Leben mit der Aussage um: "Selbstverpflichtung ist primär, Lebensstil sekundär"? Was sind die Vorteile und was die Nachteile davon, im Orden keine vorgeschriebene Lebensweise zu haben?

2. Der Orden ist geeint

Der Orden schließt niemanden aufgrund von Rasse, Gender, sexueller Orientierung oder Hintergrund aus. Insbesondere erfahren Frauen und Männer dieselbe Ordination und können Vorsitzende von Zentren oder private oder öffentliche Präzeptorinnen oder Präzeptoren werden usw. Innerhalb des Ordens können Frauen voll und ganz die gleichen Verantwortungen übernehmen wie Männer. Dies ist in der buddhistischen Welt ganz schön radikal – vielleicht halten wir diese Möglichkeit ja für selbstverständlich. Wenn du dir diesen sehr alten Film anschaust, in dem Sangharakshita die ersten Ordinationen durchführt, glaube ich dass die erste Person, die in den damaligen WBO ordiniert wurde, eine Frau war; auf jeden Fall waren unter diesen allerersten wenigen Ordensmitgliedern Frauen. Der Orden ist also geeint, aber wir praktizieren manchmal getrennt, manchmal gemeinsam. Eine der Weisen, wie dies gefördert wird, ist durch gleichgeschlechtliche Veranstaltungen und Angebote – und wir können uns selbst fragen: Sind sie hilfreich? In jüngerer Vergangenheit haben wir angefangen zu erforschen, was

ein geeinter Orden für diejenigen bedeutet, die sich als gender-divers identifizieren und Sangharakshita selbst war es sehr wichtig die LGBTQ-Gemeinschaft zu unterstützen.

Frage: Was ist deine Erfahrung mit gleichgeschlechtlichen Veranstaltungen?

Wie ich schon erwähnte, ist der Orden auch insofern geeint, als seine Mitglieder weder Laien noch Mönche oder Nonnen sind. Sangharakshita wies darauf hin, dass andere buddhistische Bewegungen nicht immer so recht wissen, wie sie mit uns umgehen sollen. Ratnadharini erzählte, dass bei internationalen Konferenzen die Veranstalter nicht wussten, wo sie sie platzieren sollten – mit dem monastischen Sangha oder mit dem Laien-Sangha. In Ordenskontexten ist es nicht selten der Fall, dass niemand besonderem "die Führung" obliegt, in dem Sinne, dass eine Person anderen ihren Willen aufzwingen könnte. Zum Beispiel betreten wir den Schreinraum nicht in der Reihenfolge unseres Ordinationsalters. Wenn Probleme auftauchen, versuchen wir einen Konsens zu finden, anstatt uns an jemand anderen zu wenden, der das Problem lösen soll. Jedwede Autorität ist durch persönliche Qualitäten begründet, nicht durch eine bestimmte Position. Das führt oft dazu, dass wir uns miteinander in einer Tiefe auseinandersetzen müssen, die wir als unbequem empfinden können, zum Beispiel, wenn wir in einem Zentrum etwas sehen, was uns nicht gefällt, oder wenn wir verschiedene Meinungen darüber haben, was wir in unserer Zufluchtsgruppe oder in unserem Kapitel tun sollten. Wir können andere um Rat bitten – und oft sollten wir das auch –, aber letztendlich hat niemand wirklich "das letzte Wort".

In Sachen Entscheidungsfindung sind in den letzten Jahren einige neue Strukturen in unserer Bewegung und unserem Orden entstanden. Vermutlich ist dir bewusst, dass es das Kollegium der Öffentlichen Präzeptorinnen und Präzeptoren gibt, dem Sangharakshita gewisse Verantwortungen übertragen hat in Bezug auf Entscheidungen darüber, wer dem Orden beitrifft. Vor etlichen Jahren schlugen Ordensmitglieder in Indien vor, den Namen der Bewegung und des Ordens zu verändern. Es folgte eine lange Debatte über diese Frage, die zu keinem Ergebnis führte, so dass Sangharakshita selbst in Antwort auf eine von Herzen kommende Bitte aus Indien beiden einen neuen Namen gab. Infolgedessen wurden bestimmte Strukturen erschaffen, umkünftige Entscheidungsfindung zu erleichtern, und um sicherzustellen, dass alle sich äußern können und dass alle Stimmen gehört werden. Diese Strukturen kristallisieren sich in dem sogenannten "Internationalen Triratna-Rat" ("International Council"), der drei Teilbereiche oder "Stränge" zusammenführt: Das Kollegium der Öffentlichen Präzeptorinnen und Präzeptoren, den Orden und die Bewegung. Auf der Internetseite des Triratna-Rats kannst du seinen Aktivitäten folgen und mehr über die Themen erfahren, mit denen er sich befasst:

internationalcouncil.online¹

Entscheidungen in den drei "Strängen" Triratnas – dem Orden, den Zentren, und dem Kollegium – entstehen, indem Prozesse vom "Graswurzel-Niveau" bis zum Internationalen Rat hinauffließen, so dass alle Ordensmitglieder Kommunikationskanäle erhalten, um ihren Ansichten Gehör zu verleihen und um die Gelegenheit zu bekommen, die zukünftige Entwicklung des Ordens und der Bewegung zu beeinflussen.

1 Dieses deutschsprachige Interview vermittelt einen lebendigen Eindruck von der Arbeit des Internationalen Triratna-Rats: triratna-buddhismus.de/fileadmin/user_upload/pdf/Der_vernetzte_Bodhisattva_-_International_Council.pdf

Der Orden wird auch durch das geeint, was wir die "vier Übertragungslinien" nennen: Die Übertragungslinie der Lehre, der Praktiken, der Verantwortung und der Inspiration. Sie alle wurden uns von Sangharakshita gegeben – und darüber werde ich gleich mehr sagen.

3. Ökumenisch

Der Orden ist ökumenisch – er schließt Lehren unterschiedlicher buddhistischer Traditionen ein. Damit ist aber keineswegs gemeint, dass alles, was in irgendeiner Tradition zu finden ist, auch Teil von Triratna ist. Sangharakshita schränkte dies ein, indem er es "kritische Ökumene" nannte: "Lehrende wachsen heran; sie studieren alle Dharma-Lehren, die ihnen zu ihrer Zeit zur Verfügung stehen; dann entwickeln sie ihre eigene Lehrdarlegung, die Menschen anzieht; daraus entwickelt sich dann ein Sangha, eine bestimmte Schule oder Tradition."¹ Die Lehren, die er zusammengeführt hat, bilden daher eine besondere Lehrdarlegung – sie hängen als Gesamtheit zusammen.

Frage: Verstehe ich die besondere Vision des Buddhistischen Orden Triratna und seinen Platz in der buddhistischen Tradition? Wie würde ich sie beschreiben?

Ich finde es wichtig darüber zu reflektieren, wie tief wir Sangharakshitas Lehren vertrauen. Wir befinden uns nicht in der komfortablen Position einer lang etablierten Tradition anzugehören, wobei damit vielleicht auch eine sentimentale Sichtweise verbunden sein kann. Wir müssen ehrlich mit uns selbst sein und uns fragen, ob die Lehren wirksam sind. Das wirft uns wieder einmal auf uns selbst zurück, auf unser eigenes Verständnis. Dies führt mich zum Thema der Übereinstimmung von Praxis², einem Thema, dem Subhuti einen Artikel widmete (*Ensuring a High Degree of Commonality of Practices and Teachings*), und das die Grundlage von Sangharakshitas *Was ist der Westliche Buddhistische Orden* bildet. Der erstgenannte Artikel widmet sich der Frage, wie weit sich Lehren "weiterentwickeln" können ohne zu etwas anderem zu werden als dem, was Sangharakshita an uns weitergab. Der Artikel argumentiert, dass wir aus drei Gründen ein hohes Maß an Übereinstimmung von Praxis brauchen:

1. Sie macht es uns möglich, mit anderen über unsere Praxis zu sprechen, weil wir dieselbe Sprache verwenden und das Implizite explizit machen. Dies stärkt Vertrauen und vertieft unsere eigene Praxis im Austausch mit anderen.
2. Sie ermöglicht es, unsere Praxis als gemeinschaftliches Unterfangen zu betrachten, und nicht bloß als etwas, "das ich für mich selbst tue". Das ist sehr wichtig. Kollektive Praxis kann tatsächlich etwas Neues ins Leben rufen, wenn wir gemeinsam mit anderen etwas auf einer weniger begrifflichen Ebene erleben.
3. Sie ermöglicht uns die Lehren an andere weiterzugeben und so anderen zu helfen, so wie wir zweifellos das Gefühl haben, selbst von ihnen profitiert zu haben.

1 Sangharakshita: Was ist der Westliche Buddhistische Orden? Interview, 2009, S. 1f. triratna-buddhismus.de/ressourcen/texte-zum-download

2 Im Englischen ist hier von "commonality of practice" die Rede. Der Begriff commonality ist nicht so eindeutig ins Deutsche zu übersetzen. Gemeint ist, dass Ordensmitglieder trotz individueller Variationen in den Praktiken, die sie üben (z.B. bestimmten Meditationsformen oder Lehransätzen) ein hohes Maß an Überlappung, Übereinstimmung oder Gemeinsamkeit bewahren sollten – einen Grundstock an Lehren und Praktiken, mit dem alle vertraut sind. (Anmerkung der Übersetzerin)

Der Artikel empfiehlt die Entwicklung von Prozedere, um alle Abänderungen oder neuen Praktiken miteinander zu besprechen, sie zu evaluieren und wo nötig zu vereinbaren, wie sie in das bestehende System von Lehren und Praktiken aufgenommen werden. Und wieder einmal macht dies deutlich, dass dazu jede Menge Kommunikation nötig sein wird, sowie die Bereitschaft, sich für diejenigen zu öffnen, die unsere Meinung nicht teilen, zusammenzuarbeiten, um den Orden und die Bewegung lebendig und kohärent zu erhalten.

Als dieser Artikel erstmals erschien, gab eine ganze Bandbreite von Reaktionen darauf. Ich erinnere mich an ein Gespräch mit einer Dharmacarini, bei dem wir beide interessiert feststellten, wie unterschiedlich wir das Gesagte auffassten: während sie fürchtete, hierdurch in ihrer Wahl dessen, was sie tun konnte, eingeschränkt zu werden, fühlte ich mich erleichtert, dass es einen Weg aufzeigte, wie man anfangen konnte über Praktiken zu sprechen, die sich nicht direkt auf Sangharakshita zurückführen ließen.

Frage: Wie findest du die Vorstellung, sich tiefergehend über die Praktiken auszutauschen, die wir üben, und ihren Nutzen im Kontext des Ordens und der Bewegung zu evaluieren? Befürchtest du, dass wir dadurch in der Wahl unserer Praktiken eingeschränkt werden, oder dass ihnen der gemeinsame Nenner, die "Übereinstimmung" fehlen könnte?

4. Teambasierter rechter Lebenserwerb oder "die neue Gesellschaft"

Sangharakshita sprach über "Gelegenheiten für Freundschaft und Großzügigkeit", die sich im Kontext gemeinsamer Arbeit bieten. Er sprach sogar von Arbeit als einem tantrischen Guru: "In der tibetisch-buddhistischen Tradition wird 'Arbeit' als der tantrische Guru betrachtet, denn wenn man sich ganz auf eine Tätigkeit einlässt, kann der Geist nirgendwo anders hinlaufen – man könnte auch sagen: Du kannst nicht dem ausweichen, was gerade passiert. Und wenn dann noch andere Menschen beteiligt sind – na ja, dann merkst du, wie du von ihnen ziemlich stark gespiegelt wirst."¹

1999 gab es 31 teambasierte Betriebe rechten Lebenserwerbs, mit 230 Vollzeitangestellten und 48 Teilzeitkräften. Heute gibt es nicht mehr so viele. 2015 schloss Windhorse:Evolution, die Firma, die jahrelang so vielen Menschen eine Erfahrung von teambasiertem rechtem Lebenserwerb ermöglicht hatte. Was an diesen Betrieben einzigartig war, war ihr Ethos des "gib, was du kannst, und nimm, was du brauchst".

Es gibt einen sehr interessanten Vortrag mit dem Titel: *Another Look At Right Livelihood*, gehalten 2010 von Ratnaghosha, der für Windhorse:Evolution arbeitete². In diesem Vortrag zitiert er einige Dinge, die Sangharakshita im Laufe der Jahre über Kooperativen und Kooperation gesagt hat. Hier ein Beispiel aus einer Frage-und-Antwort-Runde 1983:

"Wenn ihr in einer Kooperative³ arbeitet, dann arbeitet ihr zusammen. Was "arbeiten" heißt versteht jeder, aber "zusammen" bedeutet, dass ich dir nicht sage, was du zu tun

1 Sangharakshita: Quelle unbekannt.

2 Ratnaghosha: *Another Look At Right Livelihood*. ratnaghosha.blogspot.com/2020/07/another-look-at-right-livelihood.html

3 Mit "Kooperative" waren damals teambasierte Unternehmen rechten Lebenserwerbs gemeint, unabhängig davon, ob ihre Organisationsstruktur tatsächlich die einer Kooperative im engeren Sinne war. (Anmerkung der Übersetzerin)

hast, und du mir nicht sagst, was ich zu tun habe: In einer Kooperative arbeitet ihr alle zusammen. Etwas zusammen zu tun ist ziemlich schwierig. Üblicherweise übernimmt eine Person die Leitung und die anderen folgen den Anweisungen. Eine Person ergreift die Initiative und die andere lässt zu, dass sie die Initiative ergreift... Echte Kooperation ist sehr selten.

Kooperation bedeutet, dass alle ihre Karten auf den Tisch legen. Ihr schaut euch an, was zu tun ist und erwägt die beste Weise, es anzugehen. Ihr erwägt den Vorschlag dieser Person und den Vorschlag jener Person, und nachdem ihr die Angelegenheit derart besprochen habt und euch auf ein bestimmtes Vorgehen geeinigt habt, bündelt ihr alle eure Energien, eure Ideen, eure Fähigkeiten und Talente, und weil ihr ein gemeinsames Ziel verfolgt, arbeitet ihr alle zusammen. Keiner versucht einen anderen herumzukommandieren. Niemand schleicht sich aus seinem oder ihrem Teil der Verantwortung heraus. Niemand muss mehr Verantwortung übernehmen als ihm oder ihr gut tut. Das ist eine kooperative Situation. In so einer Situation bist du dir der anderen Menschen sehr bewusst. Du versuchst nicht, sie zu bedrängen. Von "Macht" kann keine Rede sein. Eine Kooperative jeglicher Art funktioniert ausschließlich im Einklang mit dem Liebesmodus – und das ist nicht einfach. In einer echten Kooperative entsagst du absolut dem Machtmodus. Nur der Liebesmodus darf wirksam sein. Wenn ihr auf solche Weise arbeitet oder mit anderen in Beziehung tretet, verzichtet ihr sozusagen auf euren Individualismus, auf euren Egoismus."

Ratnagosha führt weiterhin aus, dass sich in teambasierten Betrieben rechten Lebenserwerbs über die Jahre manche unhilfreichen Trends entwickelten, weil dieses Prinzip missverstanden wurde. Zusammengefasst besteht dieses Missverständnis darin zu glauben dass, weil es keine "Macht" gibt, Menschen auch keine Verantwortung innehaben sollten. Das ist ein interessanter Punkt, finde ich. Für uns, die oft aus einer Welt der Management-Strukturen kommen, kann es recht schwierig sein zu verstehen, wie Entscheidungen getroffen werden, wenn wir als Team arbeiten. Es handelt sich nicht wirklich um Demokratie, wo alle die gleiche Stimme haben und am Ende die Mehrheitsentscheidung den Sieg davonträgt. Es ist auch keine Autokratie, wo eine einzige Person das letzte Wort hat. Aber – so sagt Ratnaghosha – das heißt nicht, dass jede und jeder zu allem konsultiert werden muss. Was oft nicht ehrlich zugegeben wird, ist dass es in manchen Situationen bestimmte Menschen gibt, die aus verschiedenen Gründen besser in der Lage oder bereiter sind Verantwortung zu übernehmen, und sie werden – und sollten – mehr Einfluss auf diese Situation haben.

Er weist auch auf den Unterschied hin zwischen Retreatzentren oder Stadtzentren, die eingetragene Vereine sind, und teambasierten Unternehmen des rechten Lebenserwerbs, in denen die Menschen miteinander arbeiten.

"Es könnte sein, dass die Zukunft von teambasiertem rechten Lebenserwerb sich eher im gemeinnützigen Sektor entfalten wird; buddhistische Zentren, Retreatzentren und andere gemeinnützige Vereine. Das Hauptproblem, das ich dabei sehe, ist dass dies die traditionelle Trennung zementieren würde zwischen Vollzeit-Praktizierenden, die ohne die Unterstützung der weiteren Gemeinschaft ihren Unterhalt finanziell nicht bestreiten könnten, und dieser weiteren Gemeinschaft, die sich darauf verlässt, dass die Vollzeiter zu viele Aufgaben an ihrer statt übernehmen. Unternehmen teambasierten rechten Lebenserwerbs schließen diese Kluft, weil hier Buddhistinnen und Buddhisten sowohl gemeinsam praktizieren als auch Vermögen generieren."

Beim Retreatzentrum Tiratanaloka liegen die Dinge ein bisschen anders, weil wir ein gemeinnütziger Verein sind, aber auch als geeintes Team ohne Unterstützungsteam arbeiten. Ich gehöre zu denjenigen, die vor ihrer Ordination nie in einem Unternehmen teambasierten rechten Lebenserwerbs gearbeitet hatten, aber, glaubt mir, ich bin eine Bekehrte! Ich glaube aber auch, dass wir Wege finden müssen, uns selbst in intensive Situationen zu begeben, wenn wir nicht in teambasierten rechten Lebenserwerb arbeiten. Warum? Wir brauchen Situationen, in denen wir der Dynamik von Selbst/anderen nicht ausweichen können – wo wir ehrlich sein müssen, sagen müssen, was wir denken, damit die Situation funktioniert. Retreats können sehr hilfreich sein, vor allem in Tiratanaloka. Heutzutage ist dies für Menschen oft die einzige Gelegenheit zum Zusammenleben und zur intensiven Praxis mit anderen, und nicht bloß im Schweigen.

Wenn du die Gelegenheit bekommst, in einem Team mitzuarbeiten, dann empfehle ich dir sie zu ergreifen! Selbst wenn es nur für ein paar Monate ist. Vielleicht kannst du zum Beispiel bei einem Karuna-Appell mitmachen, womit du der Welt in ganz direkter Weise nutzt und dir selbst ebenfalls.¹ Auch Projekte an Zentren bieten Gelegenheiten mit anderen Menschen im Sangha zusammenzuarbeiten, zum Beispiel bei der Organisation von Festen und der Vorbereitung von Retreats.

Frage: Wo hast du die Erfahrung gemacht in buddhistischen Teams intensiv mit anderen zusammenzuarbeiten? Was hast du dabei gelernt?

5. Kunst / Kreativität

Diese Betonung hat damit zu tun, unsere Inspiration und Vorstellungskraft oder Imagination wachzuhalten. Kunst, Lyrik, Musik, Literatur, Theater, Natur können unsere Emotionen wecken, uns berühren, uns bewegen. Wir brauchen Arten und Weisen, Schönheit in unser Leben zu tragen und die Schönheit, die wir erleben, zum Ausdruck zu bringen. Ich glaube, wir haben großes Glück einen Lehrer zu haben, der den Genuss solcher Freuden ermutigt.

Du kannst dieses Thema auch im Hinblick auf einen Archetyp betrachten: der Künstler oder die Künstlerin als wahres Individuum. Das wahre Individuum hat keine Angst davor, für sich zu stehen, unbeliebt zu sein, der Wahrheit Vorrang vor der Bequemlichkeit zu geben. Die Künstlerin strebt danach, das zum Ausdruck zu bringen, was Wert hat, was bedeutungsvoll ist. Vielleicht könnte man auch sagen, dass wir selbst unser bestes Kunstwerk sind.

Frage: Wo erlebst du dich als kreativ? Welche Vorteile hat Triratnas Betonung auf Kunst in deiner eigenen Erfahrung?

6. Spirituelle Freundschaft

Dies kann man leicht für einen selbstverständlichen Teil der buddhistischen Tradition halten, doch manche Aspekte von Freundschaft werden in anderen Traditionen nicht betont. Dort ist manchmal die Lehrerin/Schülerin-Beziehung die wichtige Beziehung, und die Lehren werden in

1 Dies sind mehrwöchige Aktionen der britischen Hilfsorganisation Karuna Trust, bei denen ein Team von Ehrenamtlichen zusammenlebt und intensiv Spenden sammelt. Einen deutschen Erfahrungsbericht eines solchen Appells findest du hier: triratna-buddhismus.de/fileadmin/user_upload/pdf/Spenden-Sammeln_als_spirituelle_Praxis.pdf

direkter Übertragungslinie weitergegeben, die der Empfängerin die Autorität zum Lehren verleiht. Über die Wichtigkeit von Freundschaft haben wir schon im Rahmen der dritten Leitlinie gesprochen.

Spirituelle Freundschaft, Kalyāṇa-Mitratā, scheint mir das Einzige zu sein, was nach Sangharakshitas Tod dem Orden und der Bewegung ermöglichen wird zu überleben. Ohne Sangharakshita in unserer Mitte werden wir uns über Dinge unterhalten müssen, der Orden und unsere Gefährtinnen und Gefährten werden uns wichtig genug sein müssen, um in Harmonie zu bleiben, unsere Meinungsverschiedenheiten zu überwinden, alles zusammenzuhalten.

Frage: Verstehe ich die Bedeutung von Urgyen Sangharakshita für den Orden?

Vor kurzem hörte ich, wie Parami von einem "Conversation Café" bei einem Ordenskonvent erzählte. Einige Leute brachten ihre Freude darüber zum Ausdruck, durch diese Übung mit anderen ins Gespräch gekommen zu sein, über die sie sich durch die Lektüre von Shabda bestimmte Meinungen gebildet hatten.

Bei uns gibt es keine Autorität, keine direkte Übertragungslinie. Was wir haben, sind Zentren mit ihren Vorständen und Teams, Wohngemeinschaften, Betriebe rechten Lebenserwerbs, Zufluchtgruppen, Kapitel, Retreatzentren, das Kollegium der öffentlichen Präzeptorinnen und Präzeptoren, das Konsultationsverfahren für Menschen, die Präzeptorinnen und Präzeptoren werden, die ECA (die Versammlung der europäischen Vorsitzenden), Kapitel-Koordinator:innen, den internationalen Triratna-Rat – Strukturen, die uns anspornen zu kommunizieren, ehrlich zu unseren Unterschiedlichkeiten zu stehen und an unseren Meinungsverschiedenheiten zu arbeiten, uns an einanders Wachstum und Entwicklung zu erfreuen und hilfreich in der Welt zu wirken.

Letztlich geht es bei all diesen Dingen nicht nur darum, einen Orden und eine Bewegung um ihrer selbst willen aufrechtzuerhalten. Es geht darum, eine lebendige spirituelle Gemeinschaft zu erschaffen, die uns helfen wird, über unser begrenztes Selbst hinauszugehen – oder wie Subhuti es ausdrückt, durch Dharmaübung, durch einen dharmischen-Lebensstil und durch Dienst am Dharma "die Fesseln der Selbstanhaftung zu lösen". Auch wenn du nicht all diese Artikel lesen möchtest, kannst du dich von ganzem Herzen in diesen Institutionen engagieren, denn sie stehen im Dienst von Prinzipien, die in Richtung Freiheit führen, für uns selbst und andere.

Der Orden ist potenziell – und ich glaube auch jetzt schon – eine große Kraft des Guten in der Welt. Er wendet sich an jene, die in Indien in Armut und Diskriminierung gelebt haben, an jene, die in den Einöden einer materialistischen Gesellschaft im Westen leben, an jene, die das *dukkha* des Mangels an echtem Sinn in ihrem vielleicht ansonsten komfortablen Leben erfahren. Je mehr wir den Lehren und Praktiken, die wir erhalten haben, erlauben, uns über Selbstanhaftung hinauszuführen, desto mehr können wir Leid beenden, so wie der Buddha es selbst bei seiner Erleuchtung erlebte. Welches besseres Geschenk könnten wir der Welt schenken als solch einem Orden beizutreten?

Frage: Identifiziere ich mich mit Triratna als Ganzem, über meinen lokalen Kontext hinaus? Welche anderen Triratna-Kontexte habe ich besucht?

Frage: Habe ich ein Gewahrsein für Triratna als internationale Gemeinschaft, einschließlich Triratna in Indien und der Wichtigkeit von Dr. Ambedkar?

Die Achte Leitlinie: Die altruistische Dimension von Praxis

Reflexionsfragen

Wie verstehe ich das Bodhisattva-Ideal und was ist meine emotionale Antwort darauf? Verstehe ich seine Bedeutung für die Vision der Triratna-Gemeinschaft?

Strebe ich danach, zum Wohle aller Wesen zu erwachen?

Wie drückt sich die altruistische Dimension meiner Zufluchtnahme in meinem alltäglichen Leben aus?

Auf welche Weise übe ich Dienst am Dharma? (Zum Beispiel, indem ich Ordensmitgliedern oder meinem lokalen Zentrum helfe, oder durch andere Projekte)

Weiteres Studienmaterial

Zu Sangharakshitas Verständnis des Bodhisattva-Pfades gibt es einiges zu lesen. Das meiste findest du in Band 4 der *Complete Works*. Im Rahmen der Ordinationsvorbereitung wäre es auch gut, wenn du die Vortragsreihe *Buddhism for Today and Tomorrow* hören oder lesen könntest – leider ist sie noch nicht ins Deutsche übersetzt. In englischer Sprache findest du sie auf www.freebuddhistaudio.com oder in den *Complete Works*, Band 11.

Die altruistische Dimension von Praxis

Verfasst von Karunadhi und Vandanajyoti

Die Vision des Bodhisattva

Wenn du Tiratanaloka besuchst, siehst du gleich hinter der Einfahrt einen schönen Stupa mit Weißbirken im Hintergrund. Der Stupa enthält einen Teil der Asche von Dhardo Rimpoche, einem der wichtigsten Lehrer Sangharakshitas, den er als lebenden Bodhisattva betrachtete, und der ihm die Bodhisattva-Ordination erteilte. Ein Bodhisattva ist jemand, deren oder dessen Leben der Erleuchtung gewidmet ist, nicht nur zum eigenen Wohl, nicht nur um der eigenen Befreiung willen, sondern um der Erleuchtung aller Lebewesen willen, für alles Lebendige. *bodhi* bedeutet Erwachen und *sattva* bedeutet Wesen, also ein Wesen, das sich ganz der Erleuchtung, der vollen Entfaltung von Weisheit und Mitgefühl widmet.

Der große Bodhisattva des Mitgefühls, Avalokiteśvara mit 1000 Armen und 11 Köpfen ist das Symbol für den Triratna-Orden. Er hält das wunscherfüllende Juwel an sein Herz, ein Symbol für das Bodhicitta, den erwachenden Willen zur Erleuchtung, den Sangharakshita als nicht-egobezogenen Energiestrom zum Wohle aller Wesen beschreibt.¹ Bei der Ordination verpflichtet sich jedes Ordensmitglied den Drei Juwelen, dem Buddha, dem Dharma und dem Sangha, der sich auf höchster Ebene als Avalokiteśvara manifestiert, einer Kraft des Guten in der Welt. Wir verbinden uns mit einer Vision, die weit über uns selbst hinausgeht, und die in Wirklichkeit grenzenlos ist, nämlich dem Bodhisattva-Ideal, das die altruistische Dimension unserer Zufluchtnahme und unser höchstes Streben zum Ausdruck bringt.

Die vierte und abschließende Vers der Ordinationsannahme in der öffentlichen Ordinationszeremonie lautet: "Zum Wohle aller Wesen, nehme ich diese Ordination an." Wenn wir diese Absicht, den Dharma zum Wohle aller zu üben, zum Ausdruck bringen, betreten wir den Übungspfad des Bodhisattva-Ideals. Als angehende Bodhisattvas nehmen wir die sechs Pāramitās, die sechs "Vervollkommnungen", als Pfad zum Erwachen zu unserem eigenen Wohl und dem Wohl aller Lebewesen auf uns. Die sechs Pāramitās sind: Großzügigkeit (*dāna*), Ethik (*sīla*), Energie (*vīrya*), Geduld (*ksānti*), Meditation (*samādhi*) und Weisheit (*prajñā*). In gewisser Weise bildet *prajñā* die Grundlage für alle vorangehenden Pāramitās, denn alles hilfreiche Tun entströmt der Weisheit des Sehens, wie die Dinge wirklich sind. Unser höchstes Streben ist zu wachsen und uns in Richtung Buddhaschaft zu entwickeln, ein Buddha zu werden. Aber wir fangen wir an, uns auf diese Vision oder auf dieses Ideal zuzubewegen? Großzügigkeit, die erste der sechs Pāramitās, bildet das Tor zu diesem Pfad des Erwachens.

Frage: Wie verstehe ich das Bodhisattva-Ideal und was ist meine emotionale Antwort darauf? Verstehe ich seine Bedeutung für die Vision der Triratna-Gemeinschaft?

Großzügigkeit

Im Buddhismus begegnet uns der Begriff *dāna* (Großzügigkeit) in vielen verschiedenen Kontexten, darunter die sechs *pāramitās*. Sangharakshita beschreibt *dāna* als die grundlegende

1 Sangharakshita: *The Awakening of the Bodhi Heart*. Zu hören auf freebuddhistaudio.com oder in deutscher Übersetzung als 2. Kapitel des Mitrastudienmoduls *Das Bodhisattva-Ideal*, triratna-buddhismus.de/ressourcen/dharma-uebungskurs-fuer-mitras/

buddhistische Tugend.¹ Er betont, dass es bei *dāna* nicht nur um den Akt des Gebens geht, sondern auch um das Verspüren des Wunsches zu geben, um den Wunsch den eigenen Besitz mit anderen zu teilen. Dieses Verspüren des Wunsches zu geben oder zu teilen ist oft das erste Anzeichen für ein beginnendes spirituelles Leben.

Großzügigkeit hilft uns, unser Gefühl von Getrenntheit zu überwinden – selbst eine kleine großzügige Tat kann Verbindung schaffen. Großzügigkeit wirkt der Selbstbezogenheit entgegen und hilft uns mehr Empathie und Gewährsein für andere zu entwickeln. Dabei können wir unseren kalkulierenden Geist wahrnehmen, der versucht die eigenen Wünsche zu beschützen und dafür zu sorgen, dass wir das bekommen, von dem wir uns ein Gefühl von Sicherheit und Zufriedenheit versprechen. Vessantara beschreibt die "auf Tausch basierende Beziehung" zwischen Menschen, die sich zeigt, wenn wir etwas bekommen oder geben, sei es etwas Materielles, praktische Hilfe oder emotionale Unterstützung.² Etwas zu geben, ohne dafür eine Gegenleistung zu erwarten, ist ein Zeichen dafür, dass Verlangen und Anhaftung zu einem gewissen Ausmaß abgenommen haben.

Geben oder Großzügigkeit ist vor allem eine offene Haltung des Herzens oder Geistes, wie sie im zweiten der fünf Vorsätze zum Ausdruck kommt: "mit Großzügigkeit gebend". In der Negativform des Vorsatzes nehmen wir uns vor, aufzuhören das zu nehmen, was uns nicht gegeben wurde, nicht von anderen zu stehen. Wir üben die ethischen Vorsätze, um unser Verhalten mit unseren Werten in Einklang zu bringen, und in der positiven Formulierung des Vorsatzes bringen wir die ethische Absicht zum Ausdruck, großzügiger zu werden, als wir es derzeit sind.

Dāna als spirituelle Praxis führt auf dreierlei Weise zu einer veränderten Beziehung zur Welt. Erstens geben wir einfach, weil es uns glücklicher macht. Zweitens geben wir aus Empathie heraus, und aus einem Gefühl der Verbundenheit mit anderen und mit unserer Umgebung. Heilsame, großzügige Handlungen sind im Einklang mit unseren Werten, sie verändern uns und helfen uns bei der Entwicklung eines offenen Herzens. Wenn wir dem Impuls zu geben folgen, hilft uns das, dem Leben gegenüber eine Haltung von Fülle zu entwickeln statt einer Armutsmentalität. Dies vermittelt uns einen ersten Eindruck von der Vision von Freigiebigkeit, die jenseits der verschlossenen Faust der Selbstanhaftung liegt, der Vision, die uns über die *karma-niyāma*-Prozesse hinaus zu einer anderen Ordnung der Bedingtheit führt, zu den *dharma-niyāma*-Prozessen. Drittens führt uns *dāna-pāramitā*, die Vervollkommnung des Gebens des Bodhisattva, über die Trennung von Selbst und anderen hinaus, jenseits der Vorstellung einer Gebenden und einer Empfangenden und sogar einer Gabe. Wenn wir diesem Pfad folgen, hilft uns *dāna*, uns auf das Bodhisattva Ideal auszurichten.

Frage: Wie nehme ich im Umgang mit anderen eine freigebige Haltung (dāna) ein? Wie kultiviere ich eine Haltung offenen Herzens dem Leben gegenüber?

Altruistische Kontexte der Übung

Sangharakshita hebt drei Kontexte hervor, in denen wir uns auf die altruistische Dimension zubewegen können, die für unsere Zufluchtnahme von zentraler Bedeutung ist. Erstens gibt es

1 Sangharakshita: *Sehen, wie die Dinge sind. Der Achtfältige Pfad des Buddha*. Verlag do-evolution 2000, Kapitel 2.

2 Vessantara: *Tales of freedom*. Windhorse Publications. Seite 70

den Kontext unserer persönlichen Praxis, zweitens den sozialen oder gemeinschaftlichen Kontext und drittens den Kontext der Welt. Für Ordensmitglieder werden diese drei Kontexte als drei Verpflichtungen beschrieben: erstens eine Verpflichtung unserer eigenen Praxis gegenüber, zweitens eine Verpflichtung dem Orden gegenüber und drittens eine Verpflichtung der Welt gegenüber.

1. Der individuelle Kontext: die persönliche Praxis

Die erste dieser Verpflichtungen, die "Verpflichtung unserer eigenen Praxis gegenüber" lässt sich mit dem dritten Vers der Ordinationsannahme in der öffentlichen Ordinationszeremonie in Verbindung setzen: "Um Erleuchtung zu erlangen, nehme ich diese Ordination an."

Bei einem Seminar zum Bodhisattva-Ideal 1986 erläutert Sangharakshita, dass wir an uns selbst arbeiten müssen, bevor wir wirklich und wahrhaftig anderen helfen können¹. Wenn unsere Übung von Großzügigkeit nicht von einem Fundament der Selbstwertschätzung und Verbindung mit unseren eigenen Bedürfnissen getragen wird, riskieren wir, uns im Geben zu verausgaben oder zu überkompensieren – aus Schuldgefühlen oder aus der Angst heraus egoistisch zu sein. Die Übung von Selbst-Mettā ist ganz besonders wichtig, um ein positives Selbstwertgefühl aufzubauen, aus dem heraus wir geben, um Hilfe bitten und empfangen können. Mettā selbst ist eine geistige Handlung der Großzügigkeit und sie ist ebenso wichtig wie Großzügigkeit mit dem Körper und der Sprache.

Unsere oberste Pflicht gilt unserer eigenen Praxis. Wenn wir unsere Übung der Mettā-Bhāvana vertiefen, wird dies unsere ethische Empfindsamkeit steigern und dabei helfen, unser selbstreflektierendes Gewahrsein wachsen zu lassen. Manchmal werden wir eine Spannung zwischen unseren eigenen Bedürfnissen und denen anderer verspüren, doch indem wir mit dem Karmagesetz kooperieren, können wir zu mehr Selbstvertrauen finden und akzeptieren, dass wir uns, wie alle andere auch, verändern. Vielleicht hast du eine Qualität von Lebendigkeit, Freiheit, einen natürlicheren Fluss von Freude in deinem Leben bemerkt, während du die Samen von Wohlwollen, Fürsorge und Liebe wässerst, die sich durch die Übung der Mettā-Bhāvana ausweiten und ganz natürlich auf andere übergehen. Um uns in Richtung Erleuchtung zu bewegen, müssen wir Wege finden, diese offenherzige Freiheit und diese Freude am Eingehen auf andere zu kultivieren, denn sie sind die Wurzel der altruistischen Dimension unserer Praxis.

Sangharakshita sagt: "Es gibt tatsächlich nur ein eigenes Bedürfnis, das erfüllt sein muss, bevor man sich den Bedürfnissen anderer zuwenden kann, und es handelt sich dabei nicht um ein körperliches oder materielles Bedürfnis, sondern einfach um eine Frage emotionaler Positivität und Sicherheit: Wir müssen uns selbst wertschätzen und das Gefühl haben, von anderen gewertschätzt zu werden, uns selbst lieben und das Gefühl haben, von anderen geliebt zu werden."²

1 freebuddhistaudio.com/text/seminartexts/SEM135_Bodhisattva_Ideal_-_Questions_and_Answers_with_Study_Leaders_1986.pdf

2 Sangharakshita: *Weisheit jenseits von Worten: Die buddhistische Vision von höchster Realität*. BoD-Verlag 2019.

Vielleicht möchtest du über deine Ansichten und Annahmen zum Thema Geben und Empfangen reflektieren und so mehr Gewahrsein dafür entwickeln, was einer ganz natürlichen Reaktion von Großzügigkeit im Weg stehen könnte.

Frage: Wie kannst du den spontaneren Wunsch zu geben kultivieren? Empfindest du manchmal Unmut, wenn du darum gebeten wirst, etwas zu geben? Wie unterstützt deine Übung der Mettā-Bhāvana deine großzügigen Handlungen dir selbst wie auch anderen gegenüber?

2. Die Verpflichtung dem Orden gegenüber – der soziale oder gemeinschaftliche Kontext

Wenn unsere Übung wirksamer wird, erkennen wir, wo wir in den alltäglichen Situationen unseres Lebens die altruistische Dimension von Zufluchtnahme zum Ausdruck bringen können. Wir empfinden einen ganz natürlichen Wunsch nach tieferer Verbundenheit und Kommunikation mit anderen, die unsere Vision und spirituellen Ideale teilen, und mit denen wir uns über unsere Praxiserfahrungen austauschen können. Sangharakshita nennt dies den sozialen oder gemeinschaftlichen Kontext unseres spirituellen Lebens und es sind diese spirituellen Freundschaften, die die spirituelle Gemeinschaft, den Orden und Sangha bilden.

Sangharakshita beschrieb den Reichtum spiritueller Freundschaft als ein "lebendiges gegenseitiges aufeinander-Eingehen auf der Grundlage eines gemeinsamen Ideals und Prinzips"¹. Wir betreten den zarten, aber herausfordernden Bereich sich vertiefender Kommunikation durch heilsame Rede, indem wir über unsere ethische Praxis sprechen, uns über unsere Werte austauschen. Wir sehen uns selbst als Teil einer lebendigen spirituellen Tradition, die durch wechselseitig empfängliche Kommunikation erhalten wird, auch dann, wenn es zu Meinungsverschiedenheiten oder Konflikten kommt. Bei der altruistischen Dimension in diesem weiteren Sinne geht es um unsere Beziehung zu anderen und darum, unsere Verbundenheit mit und Verpflichtung gegenüber anderen zu akzeptieren.

Frage: Wie bewegst du dich aus dem Privatleben deines eigenen Herzens heraus und in den Kontext deiner Beziehungen mit anderen Menschen hinein? Wie kann Kommunikation zu einer Form von dāna werden?

Bei unserer öffentlichen Ordination nehmen wir unsere Ordination "in treuer Verbundenheit mit meinen Lehrerinnen und Lehrern" an, sowie "in Harmonie mit Freunden und Ordensbrüdern und -schwestern" (dies sind der erste und zweite Vers der Ordinationsannahme). Subhuti hebt folgendes hervor: Wenn Menschen zusammenkommen, die durch eine gemeinsame Vision und Absicht tief verbunden sind, werden sich ihre Bemühungen zu einer Eigendynamik verbinden, die sie alle über sich hinauswachsen lässt. Wenn wir in der Lage sind, offen und in gegenseitigem Vertrauen mit diesem Fluss, mit dieser Harmonie zu kooperieren oder daran teilzuhaben, dann kommt etwas ins Spiel, das mehr ist als die Summe der Einzelnen. Vielleicht haben wir einen Vorgeschmack davon bei Retreats oder in Studiengruppen erlebt, oder sogar in Momenten der Kommunikation miteinander. Der mittlere Weg zwischen dem Verlust der eigenen Individualität, der Abgabe der eigenen Verantwortung einerseits und dem Individualismus oder der Autarkie andererseits besteht darin, eine wirkliche Beziehung einzugehen und tiefer zu kommunizieren. Wenn es Schwierigkeiten gibt, brauchen wir Mettā und Geduld, und sollten einander ein Stück

1 Sangharakshita: *Going for Refuge* (1965). freebuddhistaudio.com/audio/details?num=09

Vorschussvertrauen schenken. Wahre Harmonie ist dort gegeben, wo man sich selbst und den anderen als voneinander abhängig begreift.

Den vier *samgrahavastus* sind wir in der Pali-Tradition in Form der Pflichten der Freundschaft begegnet. Die Mahāyāna-Tradition beschreibt die *samgrahavastus* als die altruistische Übung des Bodhisattva, der Sangha zum Wohle aller erschafft. Dies bedeutet im Grunde, dass der Weg, um Bodhisattva zu werden und Sangha zu erschaffen, darin besteht, eine gute Freundin zu werden. In dieser Formulierung der Bodhisattva-Aktivität ist das erste *samgrahavastu* ebenfalls *dāna*, mithilfe dessen der Bodhisattva wirkt, um positive Verbindungen und spirituelle Freundschaften im Sangha zu knüpfen.

3. Die Verpflichtung der Welt gegenüber – die kosmische Dimension

Unser Leben ist ein üppiges Netz von Beziehungen. Es schließt Familie, Freundinnen und Freunde und unser Arbeitsumfeld ein. Wenn unsere Praxis sich vertieft, entfalten wir in all diesen kostbaren Kontexten, Einflussbereichen und Interessensgebieten Empfänglichkeit, Integration und positive Emotion. Dabei führt unsere imaginative Einfühlung in alle Wesen uns über unser gewohntes Eigeninteresse und unser Kreisen um uns selbst hinaus. Wir durchlaufen spirituellen Tod und erreichen spirituelle Wiedergeburt, und wir sind fähig, durchgehender aus unseren tieferen Werten heraus zu handeln. Unsere Übung von *dāna* beginnt in unserem engsten Umfeld, aber sie darf nicht dort enden. Wir können unsere Übung von *dāna* auf immer mehr Menschen ausweiten. Dies ist der dritte Kontext altruistischer Praxis, die kosmische Dimension, die die ganze Welt umfasst. In diesem Kontext liegt die Betonung unserer Bodhisattva-Übung darin, das Geschenk des Dharma all jenen zukommen zu lassen, die davon profitieren können.

Nach seiner Erleuchtung, so wird erzählt, zögerte der Buddha zu lehren. Brahma Sahampati suchte den Buddha auf und bat ihn den Dharma zu unterweisen¹, um das Leid in der Welt zu lindern, und der Buddha erklärte sich bereit zu lehren. Im *Dhammapāda* sagt der Buddha: "Das Geschenk des Dhamma übertrifft jedes andere Geschenk."² Traditionell heißt es, das Geschenk des Dharma sei das kostbarste. Es übertrifft das Geben von Geld oder anderen materiellen Geschenken. Es übertrifft die Gabe von Furchtlosigkeit, das Schenken von Selbstvertrauen. Es übertrifft sogar das Hingeben von Leib und Leben.

Warum aber ist der Dharma so wichtig? Jeder Mensch möchte Erfüllung erleben und sein eigenes Potenzial entfalten. Wir wissen intuitiv, dass das Leben eine tiefere Bedeutung besitzt, und wir leiden, wenn wir dieser Intuition keinen Ausdruck verleihen können. Wenn Wachstum einen bestimmten Punkt überschreitet, heißt dies unser Bewusstsein zu verwandeln, und ohne Hilfe kann dies schwer umzusetzen sein. Der Dharma, die Lehren des Buddha, und die Gemeinschaft des Sangha bieten die Mittel für diese Verwandlung.

Frage: Strebe ich nach Erwachen zum Wohl aller Wesen?

Frage: Inwiefern hilft unsere Praxis als Buddhistinnen der Welt wirklich? Betrachten wir den Dharma tatsächlich als Antwort auf die Bedürfnisse der Welt?

1 *Samyutta Nikāya* 6:1

2 *Dhammapada – die Weisheitslehren des Buddha*. Herder 1989. Vers 35. Übersetzung: Dr. Munish B. Schiek, Vers 354

Sangharakshita nennt vier Dinge, die wir als Einzelpersonen tun können, um die Gesellschaft zu unterstützen und eine bessere Welt zu erschaffen.¹ Erstens, sagt er, müssen wir uns selbst entwickeln, indem wir unser spirituelles Potenzial entfalten, das, was in uns steckt und was wir werden können. Zweitens können wir dies nicht alleine tun, und daher sollten wir uns einer spirituellen Gemeinschaft anschließen. Sangharakshita spricht von der spirituellen Gemeinschaft als dem "Kern einer neuen Gesellschaft"² In diesem Kontext vertiefen wir unsere spirituellen Freundschaften durch regelmäßigen Kontakt mit anderen, die wie wir selbst versuchen, "wahre Individuen" zu werden. Zusammen können wir etwas viel Größeres ins Leben rufen. Drittens sollten wir allen antispirituellen Kräften, allen Gruppen, die echte Individualität nicht fördern, unsere Unterstützung entziehen. Viertens müssen wir alles in unserer Macht Stehende tun, um ein positiver Einfluss zu sein. Sangharakshita unterscheidet zwischen positiven kollektiven Kontexten, in denen Individualität gefördert wird, und der "Gruppe", in der die Konformität mit konventioneller Moral und konventionellen gesellschaftlichen Ansichten Vorrang vor dem hat, was das wahre Individuum als heilsam und ethisch erkennt. Selbst gegen Widerstände müssen wir für das eintreten, von dem wir wissen, dass es wahr und wichtig ist, und potenzielle wahre Individuen darin unterstützen, ihre Ideale gegen den Druck der "Gruppe" aufrechtzuerhalten.

"Zweifle nie daran, dass eine kleine Gruppe von intelligenten, engagierten Bürgerinnen und Bürgern die Welt verändern kann: Tatsächlich ist sie das einzige, dem dies je gelungen ist." - Margaret Mead.³

Sangharakshita betonte, dass die Weltprobleme ihrem Wesen nach Gruppenprobleme sind. Ihm zufolge ist das Neue daran die Größenordnung und die Macht "der Gruppe", das Individuum zu unterdrücken. Doch Probleme, die durch die Gruppe verursacht wurden, lassen sich nicht durch eine übermächtige andere Gruppe lösen. Es gibt in der Welt viele humanitäre und ökologische Probleme, die uns Sorge bereiten; während ich dies schreibe, sind unter anderem die "Black Lives Matter"- und die "Me Too"-Bewegung in aller Munde. Was wir brauchen, ist kollektives hilfreiches Handeln. Alles, was hilft das Leiden in der Welt zu lindern ist *arthacārya*, hilfreiches Tun, das dritte der *samgrahavastus*.

Sangharakshita hebt hervor, dass wir, selbst wenn wir alle Probleme in der Welt lösen könnten, immer noch mit der bedingten Existenz zu ringen hätten. Dr. Ambedkar versuchte in Indien einen Pfad der gesellschaftlichen Verwandlung auf juristischem Weg durch Indiens Verfassung sowie durch seinen eigenen politischen Aktivismus zu erschaffen. Schließlich erkannte er, dass wirksame Entwicklung eine Entwicklung des Bewusstseins ist, und dass die einzige Weise diese herbeizuführen darin besteht, auf der Ebene des Einzelnen anzufangen, durch das Studium und die Übung des Buddha-Dharma. Der Dharma bietet einen Pfad. Indem wir diesem Pfad folgen, finden wir Wege, eine bessere Welt zu erschaffen, eine Welt, nach der wir für uns selbst und für künftige Generationen streben. Das ideale hilfreiche Tun eines Bodhisattva ermutigt individuelle Transformation und Wachstum. Dazu gehört auch das Erschaffen einer Umgebung, die das Wachstum und die Entwicklung von Individuen fördert. Der Sangha mit seinen gemeinschaftlichen Idealen und Praktiken ist eine solche Umgebung, unabdingbar für das

1 Sangharakshita: *Evolution or Extinction: A Buddhist View of Current World Problems*. 1971. freebuddhistaudio.com/audio/details?num=94

2 Sangharakshita: *The Nucleus of a New Society*. 1976. freebuddhistaudio.com/audio/details?num=133

3 Dieses Zitat wird Margaret Mead zugeschrieben, wofür es jedoch eindeutigen keinen Beleg gibt.

Aufblühen des menschlichen Potenzials auf der Ebene des Individuum ebenso wie auf der kollektiven Ebene.

Sangharakshitas Vision bei der Gründung dieser Bewegung und dieses Ordens war es, eine spirituelle Gemeinschaft zu erschaffen, die zu einem Leuchtfeuer in unserer leidenden Welt werden konnte. Als Individuen tragen wir innerhalb unseres Einflussbereichs zu dieser Vision eines sich entwickelnden Bewusstseins bei. Wie wir handeln, denken und sprechen kann dazu beitragen, Licht in die Welt zu tragen. Wir kooperieren miteinander, um eine Umgebung von *kalyāna-mitratā* zu schaffen, in der Individuen ihr wahres Potenzial finden und aufblühen können. Wir wirken bei der Erschaffung dieser Umgebung mit, indem wir mit unserem Geist arbeiten, um rechte Ansicht im Einklang mit den Dharmalehren zu entwickeln, und wir verstehen, dass unsere Taten auf vielen unterschiedlichen Ebenen Folgen haben, von denen wir manche noch gar nicht absehen können.

Das Wort Altruismus leitet sich aus dem lateinischen Wort *alter* ab, was schlicht "anderer" bedeutet. Im Buddhismus bedeutet Altruismus, sich selbst nicht als isoliertes Individuum zu betrachten, sondern als in Beziehung zu anderen existierend. Die Übung des Gebens verändert uns. Selbst wenn es sich nur um ein klitzekleines Aufflackern davon handelt, wird ein echter Vorgeschmack von Weisheit oder Freiheit dein Herz öffnen, so dass du den Wunsch empfindest zu dienen und zu geben, wo es möglich ist. Wir können das Potenzial für altruistisches Handeln auf allen Ebenen unserer Zufluchtnahme erkennen, und es drückt sich in Handlungen von Körper, Rede und Geist in unserer eigenen Praxis, im Orden und in der Welt aus. Diese altruistische Dimension wurde auch als das Erwachen des Bodhicitta beschrieben.

Frage: Wie drückt sich die altruistische Dimension von Zufluchtnahme in meinem alltäglichen Leben aus?

Der Orden als Avalokiteśvāra in der Welt

Wenn wir zum Bild Avalokiteśvāras zurückkehren, sehen wir, dass diese tausendarmige, elfköpfige Gestalt ein wunscherfüllendes Juwel, das Bodhicitta, an ihr Herz hält – das Symbol unserer spirituellen Gemeinschaft. Jeder der Arme Avalokiteśvāras steht für ein Individuum, das ausgreift, um der Welt auf seine ganz eigene Weise zu helfen, und jede Hand hält ein anderes Werkzeug. Alle Arme werden durch Avalokiteśvāras Körper vereint, was symbolisch in dem Juwel zum Ausdruck kommt, das er an sein Herz hält. Bodhicitta bedeutet wörtlich der erwachte Herzgeist der Erleuchtung. Sangharakshita beschrieb es poetisch als eine Kraft, die durch ihn hindurch wirkte, als er den Orden gründete. Die buddhistische Gemeinschaft im höchsten Sinne strebt danach diesen Bodhisattva-Geist zu verkörpern, als eine Kraft des Guten in der Welt. Unser Auftrag ist nicht ein Bodhisattva zu werden, sondern uns mit anderen zusammen in Bodhisattva-Aktivität zu betätigen. Der Bodhisattva erschafft das Buddhaland, jene Umgebung, in der die Lebewesen schnell zur Buddhaschaft gelangen können. Sangharakshita macht deutlich, dass die Erschaffung dieses Buddhlands ein gemeinschaftliches Unterfangen ist. Erbaut wird es durch eine ganze Anzahl Menschen, die zusammen üben und arbeiten und vom selben Ideal inspiriert sind.

Avalokiteśvāra, der Bodhisattva des Mitgefühls, verkörpert Empfänglichkeit für die Bedürfnisse anderer, was in den mit unterschiedlichen Werkzeugen ausgestatteten ausgestreckten Händen zum Ausdruck kommt. Vielleicht handelt es sich dabei um eine Mutter, die für ihr Kind sorgt,

oder um jemanden, der seine Arbeitskollegin unterstützt. Zusammen arbeiten wir daran, diesen großzügigen Geist zu entfesseln, diese Kraft der offenen Herzen, weil die Welt sie wirklich braucht.

Indem wir gemeinsam praktizieren, gestalten wir nun selbst die Vision der buddhistischen Gemeinschaft Triratna und des Triratna-Ordens und tragen zu ihr bei. Auch wenn wir dieselbe Vision von Zufluchtnahme teilen, bringt jede von uns sie in ihrer eigenen besonderen Weise zum Ausdruck. Je mehr wir wachsen und uns spirituell entwickeln, umso offensichtlicher zeigt sich unsere Einzigartigkeit und unsere Individualität.

Heutzutage sind die Vielfalt und die Bandbreite an individuellen Fähigkeiten in Triratna immens; wir arbeiten in vielen Kontexten als Pfleger, Lehrerinnen, Therapeuten, im Gesundheitswesen, in Zentren und vielen anderen Lebensbereichen. Es ist wichtig uns zu fragen, wie unsere Fähigkeiten und unsere Energie in diese Bodhisattva-Arbeit einfließen können. Kein einzelner Mensch kann alles tun. Und doch hat jede von uns etwas, das nur wir einbringen können. Buddhistinnen und Buddhisten haben natürlich kein Monopol auf hilfreiches Tun oder auf Großzügigkeit, aber als Buddhistinnen können wir den Dharma anbieten oder bei der Weitergabe des Dharma helfen.

Dienst am Dharma

Wir sollten, wo wir nur können, dabei helfen den Dharma für andere Menschen zur Verfügung zu stellen. Wenn wir unsere buddhistischen Zentren und unsere Institutionen erhalten wollen, dann müssen wir unseren Beitrag dazu leisten. Jede von uns hat einen Einfluss und wir tun es ja nicht alleine! Die vier *samgrahavastus* helfen bei der Erschaffung und Zusammenführung des Sangha, um zu helfen die Welt zu transformieren. Wie alle haben etwas zu geben und können dazu beitragen, den Sangha weiterzuentwickeln. Das kann auf praktische oder materielle Weise geschehen: indem wir uns bereiterklären, einen Kurs zu unterstützen, den Abwasch machen, einen persönlichen Vortrag halten oder indem wir finanziell geben, andere ermutigen und – wo möglich – zusammen mit den Ordensmitgliedern vor Ort Verantwortung übernehmen. Vielleicht kommt uns das nicht viel vor; doch um einen Sangha langfristig zu erhalten, ist dieser Geist von Großzügigkeit und Verantwortung entscheidend. Einen Sangha aufzubauen heißt gemeinsam einen Kontext zu erschaffen, in dem Menschen aufblühen können, weil sie den Dharma hören.

Frage: Wie übe ich Dienst am Dharma? (Zum Beispiel indem ich Ordensmitgliedern oder meinem Zentrum vor Ort helfe, oder durch andere Projekte)

Wenn unsere Praxis effektiv wird und wir uns der Ordination nähern, erkennen wir deutlicher, wie interdependent die Beziehungen zwischen uns selbst, anderen und der Welt sind. Wir verstehen, wie abhängig von Bedingungen wir alle sind. Wir erkennen auch, wieviel Gutes wir von anderen erhalten haben, und dass kein Mensch von sich sagen kann, er sei ganz aus eigener Kraft zu dem geworden, was er ist. Wenn wir unsere Bedingtheit tiefer begreifen, entspringen unsere Handlungen mehr einem Gefühl der Dankbarkeit, wir möchten etwas beitragen und anderen helfen das Buddhaland zu erschaffen. Wir bekommen ein klareres und stärkeres Gefühl für unsere Übertragungslinie, verstehen, was uns weitergegeben wurde, unsere gemeinsamen Praktiken. Diese Einsicht führt dazu, dass wir dem Sangha, der spirituellen Gemeinschaft dienen möchten. Sangharakshita betont, dass das Bodhisattva-Ideal nicht den Altruismus als Gegensatz zum Individualismus lehrt; es geht um die Synthese von beiden – wir helfen uns selbst und helfen auch anderen; unsere eigene Entwicklung und die anderer fließen in Weisheit und Mitgefühl

zusammen. Innerhalb des Ordens zu praktizieren schafft gute Bedingungen für das Erwachen des Bodhicitta: "Wenn der Orden spirituell geeint ist, wenn er in Harmonie ist, dann wird etwas wirklich Wunderbares geschehen. Der Orden wird dann zum Ort, an dem sich das Bodhicitta manifestiert."¹

Um dem Dharma zu dienen, müssen wir den Dharma in seiner vollen Bedeutung erfassen: als die Wahrheit darüber, wie die Dinge sind, und als das dynamische Prinzip, das letztendlich die einzige Möglichkeit darstellt, sich vom Leiden zu befreien. Wenn wir das Geschenk des Dharma weitergeben möchten, werden wir den Dharma üben müssen, und das heißt an unserem Geist zu arbeiten. In dem Ausmaß, in dem unser Geist noch immer vom Kreisen um uns selbst benebelt ist, wird auch unser hilfreiches Tun begrenzt sein. Wenn wir uns mit anderen zusammentun, um den Dharma zu studieren und zu üben, wird uns das helfen ein klares Verständnis und Freiheit von Verblendung zu finden, kostbare Gaben, die nicht nur uns selbst, sondern auch anderen und der Welt helfen werden.

Es kann hilfreich sein die verschiedenen Weisen zu erforschen, wie wir geben und wie wir unsere Unterstützung zum Ausdruck bringen, ohne dabei in ein Gefühl von Unzulänglichkeit oder ins Vergleichen abzustürzen. Um der Gesellschaft als ganzer wirksam zu helfen, werden wir uns zusammentun müssen: unsere einzelnen Hände zusammengeführt im Körper Avalokiteśvāras, mit unserer gemeinsamen Inspiration, dem Bodhicitta, zum Wohle aller Wesen. Wir werden im Sangha mitwirken müssen.

Abschluss

Zum Abschluss wenden wir uns wieder dem Ausgangspunkt zu, an dem Sangharakshita sein Leben dem Bodhisattva-Wirken weihte, nachdem er von Dardo Rimpoche die Bodhisattva-Ordination erhalten hatte. Er beschrieb eine Kraft, eine Energie, die durch ihn hindurch wirkte und zur Gründung der Buddhistischen Gemeinschaft Triratna und des Buddhistischen Ordens Triratna führte.

Śāntidevas Vers aus dem *Bodhicāryavatāra* beschreibt die Großzügigkeit des überfließenden Bodhicitta im Bodhisattva: die große Liebe, die sich aus der Leerheit verströmt, die Nicht-Unterscheidung von Selbst und anderen.

Dies ist das Lebenselixir, das den Tod vernichtet.

Dies ist der unermessliche Schatz, der alle Armut beendet.

Dies ist die beste Medizin, die die Krankheit der Welt heilt, [...]

Dies ist die für alle Reisenden offene Brücke, um die schlechten Daseinsformen zu überqueren. [...]

Für die Karavane der Menschheit, die auf den Straßen der Existenzen reist und nach Glück hungert, ist dieses Glücksmahl bereitet.²

1 Sangharakshita: *Looking Ahead A Little Way*. Vortrag bei dem Ordenskonvent 1999. freebuddhistaudio.com/texts/lecturetexts/194_Looking_Ahead_a_Little_Way.pdf

2 Śāntideva: *Der Bodhicaryāvatāra*. Kapitel 3, Verse 28-30 und 32. Übersetzung: Jnanacandra. Aus dem Studienmodul zum Bodhicaryāvatāra, triratna-buddhismus.de/ressourcen/dharma-uebungskurs-fuer-mitras/

Wir üben den Dharma und wir nehmen unsere Ordination zum Wohle aller Wesen an. *Dāna* als spirituelle Praxis beginnt die engen, auf Gegenseitigkeit basierenden Beziehungen aufzubrechen, die wirkliche Großzügigkeit begrenzen. Aus Dankbarkeit für das, was wir erhalten haben, nähern wir uns dem hilfreichen Tun und *dāna* des Bodhisattva, und streben danach, ein Arm oder eine Hand von Avalokiteśvāra zu werden. Wir beteiligen uns am Bodhisattva-Wirken, wir üben *dāna*, geben spontan und freigebig. Auf der höchsten Ebene lösen sich die Grenzen zwischen uns selbst und anderen auf, *prajñā* verschmilzt mit Mitgefühl und der oder die Bodhisattva übt die *dāna-paramitā*.

In unserem alltäglichen Praxisleben fangen wir an, die Wirklichkeit tiefer zu sehen, wir erahnen unsere interdependente Natur. Dankbarkeit stellt sich ein und bringt uns dazu, dem Dharma und dadurch allen Lebenwesen dienen zu wollen.

Wir können darauf vertrauen, dass unsere Handlungen eine Wirkung haben werden, dass unsere Praxis als Teil der spirituellen Gemeinschaft helfen wird, die Bedingungen für das Erwachen des Bodhicitta zu erschaffen – indem wir mit den *karma-niyāma*-Prozessen kooperieren, damit *dharma-niyāma*-Prozesse entstehen können. Wir treten dem Orden bei, um für das Wohl aller Wesen einschließlich unserer selbst zu wirken. Wir empfinden einen unwiderstehlichen Sog hin zur Übung von *dāna* auf immer höheren Ebenen, zum Mitwirken im Sanghajuwel. Und zusammen können wir in dieser Welt ein Buddhaland erschaffen, in dem das Bodhicitta entstehen kann, die höchste altruistische Dimension. Die Welt braucht den Dharma so dringend, das wahre Mittel, um das Leiden zu beenden.