

## SANGHA – LEBEN ?

### SANGHA LEBEN !

In manchen Schulen des Buddhismus wird unter Sangha die Gemeinschaft der Nonnen und Mönche verstanden, im Zen-Buddhismus ist es die Gemeinschaft der Zen-Übenden überhaupt.

In dem zehnten Bodhisattva-Gelübde heißt es: „Ich entschieße mich, die drei Juwelen, Buddha, Dharma und Sangha, nicht zu verletzen, sondern sie zu ehren und zu pflegen.“

Leben in Gemeinschaft wird allgemein hoch geschätzt. Doch bei näherem Hinsehen hat die so genannte Kommunikation viele Facetten:

Die einen kommen zusammen, um ihrer inneren Einsamkeit zu entfliehen – und es gelingt nicht. Andere möchten von der Gruppe bedient werden mit Unterhaltung, Zustimmung, Fürsorge – und wehe, es gelingt nicht.

Wiederum andere brauchen Kommunikation, um sich bestätigt zu fühlen. Die Gruppe ist ihnen der Vorgarten ihrer eigenen Meinungen, Wünsche und Ansichten  
- wehe, man redet ihnen nicht nach dem Munde.

Hüten sollten wir uns vor denen, die uns „über den grünen Klee“ loben. Das Pendel kann im gegebenen Moment umschlagen. Wer sehr viel lobt, ist nicht selten geneigt, auch viel zu tadeln, weil sie oder er im Raster von Lob und Tadel gefangen sind.

Es gibt Diskussionspartner, die erst dann zufrieden sind, wenn die „Rede-Schlacht“ gewonnen ist. Recht hat, wer den anderen schlagfertig mit Worten in die Ecke drängt.

In einem Sangha sollte es anders zugehen. Denn er ist eine Gemeinschaft der Übenden. Die Übung hört nicht auf, wenn die Zazen-Zeit beendet ist. Das Juwel Sangha ist mit den Juwelen Buddha und Dharma zusammen zu sehen.

Liebende, die sehr tief miteinander verbunden sind, brauchen nicht viele Worte. Sie schauen sich an und verstehen sich schweigend.

Ähnlich ist ein Sangha eine Gemeinschaft, die sich im schweigenden Zazen kennen lernt und in der die Zen-Praktizierenden sich im positiven Samadhi, nämlich in der Achtsamkeit nach außen, zu begegnen, zu verstehen und gegenseitig zu unterstützen suchen.

Wie herrlich waren doch die Sangha-Tage nach den großen Sesshin mit Prabhasa Dharma Roshi! Musik, Dichtung, Gesang, Sketsche und manches andere waren Manifestationen des Zen und Geschenk aller für alle. Wer nicht in der Lage war, etwas Intuitives von sich zu geben, konnte sich an den Darbietungen der Zen-Freunde erfreuen und an der allgemeinen Heiterkeit Anteil nehmen.

Mag jemand fragen: `Darf man sich nicht aufregen über die Untaten vieler Menschen?` Rhetorische Gegenfrage: Wird sich der andere durch meine Klagen und Vorhaltungen ändern? Bert Brecht entdeckte: „Auch der Hass über das Niedrige verzerrt die (Gesichts-)Züge. Auch der Zorn über das Unrecht macht die Stimme heiser“.

`Aber mein Leid darf ich doch mal herausschreien!` - ist des Öfteren zu hören. Ja, man darf, ein lebendiger Sangha wird durch mitfühlendes Zuhören zeitweilig zu Hilfe kommen können.

Im Zitat von Thich Nhat Hanh des letzten Sangha-Briefes hieß es: „Durch tiefes Mitfühlen lindern wir bereits einen großen Teil des Schmerzes unseres Gegenübers.“ – aber eben auch nur zu einem großen Teil. Endgültig auflösen wird sich das Leiden nur durch eigenes aufrichtiges Zazen. Deshalb kommen wir ja zum „Sitzen“ und zur Einübung der weiteren Teile des Achtfachen Pfades von Skakyamuni Buddha zusammen.

Nicht hilfreich sind im Sangha-Leben temperamentvolle Streitgespräche über die Beste aller zukünftigen Welten. Man spricht dann gerne von Streitkultur. Wo ist hierbei die Kultur zu finden? Meistens werden doch Vorstellungstürme von `Recht und Unrecht`, von `richtig und falsch` aufgerichtet, die sich gegenseitig stoßen. Im nächsten Sesshin dürfen sie dann wieder mühsam und schmerzhaft abgebaut werden.

An eine heftige Diskussion erinnere ich mich, vor Jahrzehnten nach einem Sesshin in Berlin. Es ging um das damals als wichtig erscheinende Thema: Zen und Christentum. Die Gemüter erhitzten sich nicht nur, sie kochten. Der japanische Mönch, in dessen Zimmer wir uns aufhielten, beendete die ganze Streiterei schlichtweg mit der Bemerkung: „Ich bin müde, jetzt muss ich schlafen.“ Und schon waren wir aus dem Wolkenkuckucksheim unserer Gedanken in das Hier und Jetzt zurückgekehrt.

Wer im Wahren Selbst sein Zuhause gefunden hat, erzeugt schon durch seine bloße Anwesenheit eine friedvolle und auch glückliche Gemeinschaft, sowohl in unsrem Sangha wie auch in allen gesellschaftlichen Gruppen, in denen wir uns aufhalten.