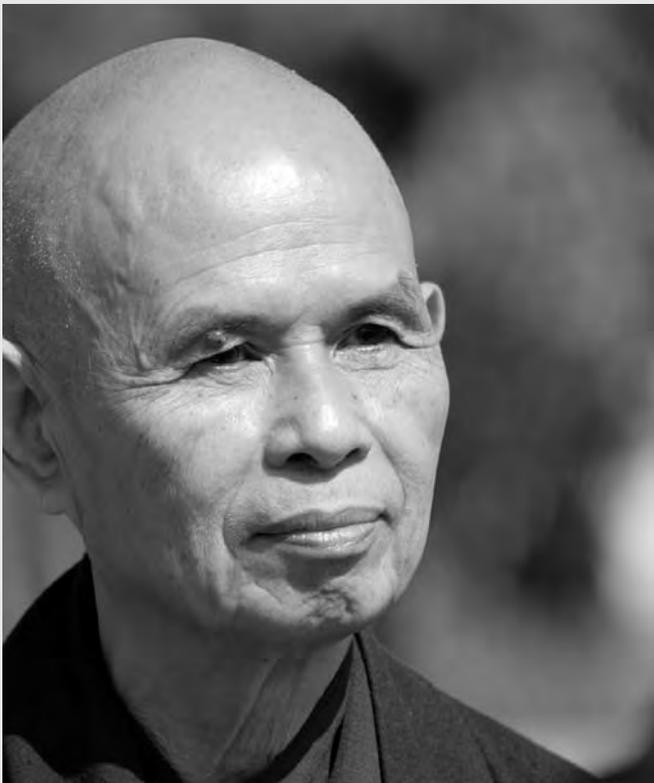


VON THICH NHAT HANH

Sangha Gemeinschaft

Im Buddhismus gibt es die Vorstellung eines zukünftigen Buddha und Weltenlehrers Maitreya. Der vietnamesische Zen-Meister Thich Nhat Hanh hat oft betont, dass sich Maitreya – der Buddha der Liebe – möglicherweise nicht als einzelne Person, sondern als Gemeinschaft, als Sangha, manifestieren werde. Daher nimmt es nicht wunder, dass Sangha für ihn eine besonders große Bedeutung hat.



Zuflucht nehmen

*Ich atme ein und kehre zurück
zur Insel in mir selbst.
Auf dieser Insel wachsen wunderschöne Bäume.
Da fließen klare Flüsse.
Es gibt dort Vögel,
Sonnenschein
und frische Luft.
Ich atme aus
und fühle mich sicher.
Ich genieße es, auf meine Insel zurückzukehren.*

*Achtsam atme ich ein
und begegne dem Buddha in mir selbst.
Der Buddha ist die Achtsamkeit.
Seine Fackel ist stets da
und erhellt meinen Pfad,
den Pfad des Kommens,
den Pfad des Gehens,
den Pfad meines Geistes,
den Pfad meines Lebens.
Achtsam atme ich aus
und sehe meinen Pfad klar vor mir,
ob fern oder nah.*

*Ich atme ein
und finde das Dharma in meinem Atem.
Das Atmen beschützt mich,
beschützt meinen Körper,
schützt meine Seele.
Wenn ich ausatme,
halte ich den Atem lebendig,
damit er mich stets beschütze.*

*Ich atme ein
und erkenne die fünf Skandhas¹
als meine Sangha.
Das Atmen schafft Harmonie.
Das Atmen schafft Frieden.
Ich atme aus
und freue mich daran,
dass mein Sein mit allem eins ist.*

Jede Gruppe von Menschen kann als Sangha praktizieren, als eine Gemeinschaft, die entschlossen ist, in Harmonie und Bewusstheit zu leben. Alles, was dafür nötig ist, ist, entschlossen gemeinsam in Richtung Frieden, Freude und Freiheit zu gehen. Gemeinsam profitieren wir von unseren Stärken und lernen von unseren Schwächen. Eine Sangha ist eine spirituelle Familie, die durch die Praxis der Achtsamkeit, Konzentration und Einsicht verbunden ist.

Wenn wir zusammen als Sangha leben, wird sie zu einem Körper, und jeder von uns ist eine Zelle dieses Körpers. Den Sangha-Körper können wir uns als einen Wald vorstellen. Jedes Sangha-Mitglied ist ein Baum, der in seiner Schönheit neben den anderen steht. Jeder Baum hat seine eigene Form, Höhe und seine einzigartigen Eigenschaften, doch sie alle tragen zum harmonischen Wachstum des Waldes bei.

Unser Sangha-Körper schreitet auf dem Pfad der Praxis voran und vermag uns durch seine Augen die Richtung weisen. Die Augen der Sangha können die starken wie auch die schwachen Seiten jedes Sangha-Mitglieds sehen. Wenn hier von Augen die Rede ist, sind damit die Einsicht und die Weisheit des kollektiven Sangha-Körpers gemeint, und der schließt die Vision und Einsicht jedes einzelnen Mitglieds, vom jüngsten bis zum ältesten, ein. Für eine klare Einsicht der Sangha ist es notwendig, dass alle mit ihrer jeweiligen Einsicht dazu beitragen, doch ist sie nicht nur eine simple Addition individueller Einsichten. Die kollektive Einsicht beinhaltet eine ihr eigene Stärke, eine Weisheit und Vitalität, die jede individuelle Einsicht übertrifft.

Eine Sangha bauen wir auf, indem wir durch achtsames Atmen immer wieder zu uns selbst zurückkehren, nicht indem wir die Fehler bei anderen suchen, wenn es nicht so gut läuft, oder indem wir andere kritisieren und beschuldigen, statt uns auf unsere eigene Praxis zu konzentrieren. Eine Sangha entwickelt nicht automatisch Stärke. Diese entsteht durch die Arbeit vieler Individuen. Die kollektive Energie gründet in der Kombination vieler individueller Energien und ist doch auch wieder mehr als ihre reine Addition.

Dann gibt es aber auch Menschen, mit denen der Umgang nicht so einfach ist. Sie sind vielleicht voller Vorurteile, unheilsamer Gewohnheitsenergien, es fehlt ihnen an Verständnis und sie können nicht gut mit Kritik umgehen. Wir neigen dazu, solche für uns schwierigen Menschen nicht in unserem Leben haben zu wollen. Und so sagen wir uns vielleicht auch bei einem schwierigen Sangha-Mitglied: „Wir sollten ihn wegschicken, denn unter ihm hat die ganze

Zufluchtsgebet

*Am Fuße des Bodhibaumes
sitzt er in Anmut, friedvoll und lächelnd,
lebende Quelle von Verstehen und Mitgefühl –
zum Buddha nehme ich Zuflucht.*

*Der Pfad achtsamen Lebens,
der zu Heilung, Freude und Erleuchtung führt,
der Weg des Friedens –
zum Dharma nehme ich Zuflucht.*

*Die liebevoll sich unterstützende Gemeinschaft,
die Harmonie, Achtsamkeit und Befreiung verwirklicht –
zur Sangha nehme ich Zuflucht.*

*Ich bin mir bewusst, dass diese Drei Juwelen
in meinem Herzen wohnen.*

Ich gelobe, sie zu verwirklichen.

*Ich gelobe, achtsames Atmen und Lächeln zu üben
und tief in die Natur der Dinge zu schauen.*

*Ich gelobe, die Lebewesen und ihr Leiden zu verstehen,
Mitgefühl und liebende Güte zu entwickeln
und Freude und Gleichmut zu üben.*

*Ich gelobe, morgens einem Menschen Freude zu bereiten
und nachmittags den Kummer eines anderen lindern zu helfen.*

*Ich gelobe, einfach und vernünftig zu leben,
zufrieden mit nur wenig Besitz,
und meinen Körper gesund zu erhalten.*

*Ich gelobe, alle Sorgen und Ängste loszulassen,
um unbeschwert und frei zu sein.*

*Ich bin mir bewusst, dass ich meinen Eltern viel verdanke,
meinen Lehrern, Freunden und allen Wesen.*

*Ich gelobe, ihr Vertrauen zu erfüllen
und von ganzem Herzen zu üben,
sodass Verständnis und Mitgefühl erblühen
und ich den Lebewesen helfen kann,
von ihrem Leid frei zu werden.*

*Mögen der Buddha, das Dharma und die Sangha
meine Bemühungen unterstützen.*