

EINEN RAUM FÜR DEN SANGHA GESTALTEN

VON SANGHASEVAKA; GEHALTEN UF DEM SANGHARETREAT DER BUDDHISTISCHEN
GEMEINSCHAFT OSNABRÜCK, RETREATZENTRUM VIMALADHATU,15.8.2020

Inhalt

Ein Buddhistisches Zentrum: Einen Ort schaffen, der der Entwicklung der Weisheit gewidmet ist	2
Die drei Juwelen	2
Den erleuchteten Geist entfalten	3
Das Buddhistische Zentrum und der Sangha des Zentrums - Das Übungslabor für die spirituelle Entwicklung	4
Die Gemeinschaft des Zentrums – ein Ort, um einfach anders sein zu können.	5
Die Gemeinschaft des Zentrums – eine Gruppe mit gemeinsamem Ziel und Weg	6
Dem dreifältigen Pfad zu folgen bedeutet Ethik als Übungsweg in sein Leben zu integrieren.	6
Dem dreifältigen Pfad zu folgen bedeutet Meditation und Sammlungserfahrung in sein Leben zu integrieren.	7
Den dreifältigen Pfad zu praktizieren bedeutet Weisheit zu entwickeln.....	8
Räume für den Sangha mitgestalten.....	8
Sich um den physischen Raum kümmern: Das Zentrum als Ort wertschätzen, Pflegen und Gestalten	9
Sich um den Raum der Beziehungen kümmern - Die Beziehungen wertschätzen, gestalten und pflegen	9
Freundschaften zu Erfahrenen pflegen	9
Freundschaften untereinander pflegen	9
Den Dharma in gemeinschaftlicher Begegnung praktizieren.....	10
Wie sieht für dich ein unterstützender Sangha aus?	10
Was brauchst du zum persönlichen Wachstum?	10
Was kann ich anderen geben?	11

Ein Buddhistisches Zentrum: Einen Ort schaffen, der der Entwicklung der Weisheit gewidmet ist

Die drei Juwelen

Im Dezember 2012 erhielt ich von der Hochschule Osnabrück ein Angebot einen wunderschönen Raum für eine Meditationsgruppe gestellt zu bekommen. Ca. April 2013 haben wir dann unsere erste Veranstaltung im Barenturm an der Vitischanze, direkt am Hasetor gehabt. Also dort wo früher das Spielkasino war.

Am 30. April 2014 haben sich Menschen aus Osnabrück erstmalig hier in Vimaladhatu zusammen zu einem Retreat getroffen (1.Satellitenretreat-Retreat). Ich habe am 11.7.2015 in meiner damaligen Wohnung in Sutthausen einen Studientag gehalten. Der Studientag hatte den Titel „Einen Ort für den Sangha gestalten“. Ein Sangha war im Entstehen und es war klar, dass dieser Sangha eigenen Ort. Am 1.Mai 2016 wurde das Buddhistische Zentrum an der Hasestr. Eröffnet.

Aber was ist ein Sangha? Ein Sangha im weiteren Sinne ist eine Gruppe von Menschen, welche sich unter dem Symbol der drei Juwelen trifft und diese als besondere Werte in das Zentrum ihres Lebens stellt. Die drei Juwelen sind:

Das erste Juwel: Der Buddha, als das Symbol des erleuchteten Menschen, der Weisheit entwickelt hat. Und zwar eine aktive Weisheit, die sich in seiner Art die Welt zu sehen, in seinem Denken, Sprechen und Handeln ausdrückt.

Das zweite Juwel: Der Dharma, die Lehre des Buddha, der Weg zur Weisheit, ein Wissens- und Methodenkorb, der –wenn er systematisch geübt und verstanden wird - dazu führt, dass wir uns vollständig von den Dingen befreien, welche in uns Leid verursachen und Erleuchtung erlangen können. **Doch was ist Erleuchtung**, Nirvana oder die vollständige Befreiung des menschlichen Geistes zur Buddhaschaft? Was haben wir uns darunter vorzustellen? Es gibt viele Möglichkeiten sich diesem Thema zu nähern. Eine der Erklärungen von Erleuchtung ist Weisheit. Doch zum Thema Weisheit kommt gleich noch mehr. Jetzt möchte ich erst noch auf das dritte Juwel kommen.

Das dritte Juwel: Der Sangha. Dieses Juwel wird oftmals unterschätzt. Traditionell spricht man davon, dass eigentlich nur die Stromeingetretenen und Erleuchteten den sogenannten Arya Sangha oder Sangha der Edlen bilden. Diese Edlen sind sicherlich als Zuflucht besser geeignet als andere Praktizierende. Weil sie so weit entwickelt sind, große Weisheit, Erfahrung und Mitgefühl besitzen. Und deshalb mehr Sicherheit und Verlässlichkeit in ihren Ratschlägen bieten.

Aber es gibt auch den weiteren Begriff des Sanghas, den sogenannten Maha-Sangha oder den Sangha der miteinander Praktizierenden. Dieser Sangha ist eine Gemeinschaft mehr oder weniger erfahrener Menschen, welche sich als Gemeinschaft von miteinander Praktizierenden verstehen. Als Menschen, welche die Ideale des Buddhismus für sich bejahen können. Menschen, die sich verändern wollen. Menschen die mehr innere Freiheit und Mitgefühl

erlangen wollen. Und die zu diesem Zweck miteinander in Verbindung treten und spirituelle Freundschaften schließen.

Jedes Buddhistische Zentrum ist so ein Kristallisationspunkt, um den herum eine spirituelle Gemeinschaft entsteht. Und dieser Sangha, diese spirituelle Gemeinschaft ist letztlich nichts anderes als ein Netzwerk spiritueller Freundschaften.

Spirituelle Freundschaft ist eine Freundschaft, die nicht darauf basiert, dass man hauptsächlich seine Bedürfnisse nach Kontakt und kurzfristiges Wohlbefinden miteinander auslebt. Spirituelle Freundschaft ist die Freundschaft, welche auf dem Ideal beruht, sich gegenseitig auf seinem Weg zur Befreiung unterstützen. Spirituelle Freundschaft versucht die Bedingungen zu schaffen unter denen Wachstum möglich ist. Und spirituelle Freundschaft ist auch der Versuch diese Ideale zu leben.

Das heißt aber nicht, dass man ständig nur noch tiefgründige Gespräche führt und keinen Spaß mehr miteinander haben darf. Natürlich ist all das, was Ausdruck von Leichtigkeit, Freude und Glück ist gerne gesehen und von hohem Wert. Aber **man trifft sich auf der Basis ethischer Vorsätze, praktiziert Meditation und versucht die Lehre zu verstehen, zu üben und im Alltag umzusetzen.** Und man trifft sich, weil man sich dem Zustand der Erleuchtung nähern will.

Ich sage bewusst, dass wir uns der Erleuchtung nähern wollen. Denn einige von uns streben vielleicht tatsächlich ernsthaft nach Erleuchtung. Einzelne schaffen es vielleicht auch tatsächlich vollkommen. Andere werden vielleicht trotz aller Bemühungen keine volle Erleuchtung erlangen. Und andere wiederum finden vielleicht den Dharma, die buddhistische Lehre, einfach nur wertvoll und möchten erstmal einfach mehr von der Lehre in ihr Leben bringen. Alle wollen vielleicht unterschiedliches. Aber gemeinsam haben sie die Sehnsucht nach Annäherung an den Zustand, egal wie weit sie dabei tatsächlich kommen oder wie intensiv sie den Weg gehen wollen.

Den erleuchteten Geist entfalten

Doch was ist **Erleuchtung**? Erleuchtung ist ein Synonym für den völlig und unwiederbringlich von den alltäglichen Sorgen, Unzufriedenheit und Ärgernissen befreiten menschlichen Geist. In gewisser Weise ist Erleuchtung auch ein **Synonym für Weisheit.** Weisheit ist der völlig befreite Geist, der in völliger Übereinstimmung mit seinen tiefsten Erkenntnissen lebt und diese auslebt.

Weisheit heißt in **völliger innerer Freiheit, Liebe und Mitgefühl** zu leben. Eine innere Freiheit, wo **Freude und Glück an der Tagesordnung** sind, aber letztlich nichts besonders erstrebenswertes mehr sind, weil man schon längst viel wertvollere Geisteszustände in sich entdeckt und verwirklicht hat. Nämlich **das völlige gestillt sein des Geistes, tiefste Zufriedenheit, die Fülle von Inspiration, Kreativität und Sinnhaftigkeit des Lebens.** Ein Leben, wo man das Gefühl hat, dass **all seine Energien befreit sind und in das man alle seine Energien vollen Herzens und rückhaltlos hineingeben** kann, weil es an der Art des Lebens **nichts mehr zu zweifeln** oder in Frage zu stellen gibt. Es ist das Leben **in völliger Unerschütterlichkeit, wo einen die alltäglichen weltlichen Winde nichts mehr anhaben können.**

Erleuchtung ist also der Zustand eines wo wir völlig unberührt sind von irgendwelchen Reaktionen auf

- angenehmen und unangenehmen Erfahrungen, Lob und Tadel, Streben nach Gewinn und Angst vor Verlust,
- dem Streben nach Recht haben und Sicherheit sowie
- die Angst vor dem Verlust des eigenen guten Rufs und vor dem Entstehen eines schlechten Rufs.

Es ist der Zustand, wo wir an nichts mehr festhalten müssen. Und wo uns all diese Dinge nicht mehr berühren und wie Winde am Felsen des unerschütterlich in sich selbst ruhenden Geistes abprallen.

Das klingt nach einem hohen und fernen Ideal. Aber alle länger Praktizierenden kennen die Momente, wo es wenigstens vorübergehend so ist. Oder die Situationen, wo man dann anders reagiert als vorher, oder wo man sich inspirierter fühlt, wo das Leben plötzlich einen tieferen Sinn und eine tiefere Bedeutung hat. Oder man erlebt Situationen, wo es einem früher sehr schwergefallen wäre, ruhig oder unbesorgt zu bleiben. Und stattdessen ist man unerwartet freundlich, geduldig, großzügig oder zuversichtlich, ohne sich in der Situation überhaupt bemüht zu haben. Möglicherweise sogar, ohne es überhaupt bemerkt zu haben. Und man spürt vielleicht, dass man etwas begriffen hat und tatsächlich in der Lage ist mehr und mehr danach zu leben.

Und wenn man länger Praktizierende fragt, dann erhält man fast einstimmig die Rückmeldung, dass ihr Leben ihnen zutiefst sinnvoll vorkommt und sie eine Lebenszufriedenheit erleben, die sie so vorher noch nicht einmal in Ansätzen gekannt haben. Und dass ihr Leben von einem Geschmack von Freiheit und Mitgefühl durchzogen ist. Oder wie der Buddha schon sagte: Der Dharma, also die buddhistische Lehre, ist vom Geschmack der Freiheit durchzogen, genauso wie der Geschmack des Salzes die Ozeane der Welt durchdringt.

Das Buddhistische Zentrum und der Sangha des Zentrums - Das Übungslabor für die spirituelle Entwicklung

Aber bedauerlicherweise befinden wir uns ganz woanders. Wir schmecken vielleicht manchmal den Geschmack der Freiheit. Doch nicht selten finden wir bei genauerem schmecken oder riechen ganz andere Dinge in uns. Kommen wir zur Ruhe und lauschen in uns hinein taucht da der beißend scharfe, ätzende Geruch von Ärger oder Wut auf. Oder plötzlich steigt der uns den Atem raubende Geruch aus der Kanalisation der Sorgen und Angst in uns auf. Also all diese Gerüche und Geschmäcker, all diese Facetten jenes mehr oder weniger subtilen Leids und der Unzufriedenheit in unserem Leben. Also das, was der Buddha Dukkha nannte.

Wer diesen Geruch gelegentlich in der Nase hat und ihn loswerden will, wer diesen Geruch und Geschmack von innerer Freiheit unverdünnt in sich verspüren will, der ist jemand der hier bei uns einen Raum zu üben und zu leben findet. Wer es leid ist den ständigen

Heilsversprechen hinterherzurennen, wo man den Geschmack von Freiheit und Abenteuer versprochen bekommt, aber am Ende beim genauen in sich hinein spüren doch nur kalten Zigarettenrauch schmeckt, der ist hier richtig. ☺

Die Gemeinschaft des Zentrums – ein Ort, um einfach anders sein zu können.

Doch diese Gemeinschaft hat es in sich. Denn die zentrale Erkenntnis des Buddhas und der einzige Weg raus aus dem Schlamassel ist an sich selbst zu arbeiten. Denn es ist nicht primär der andere und die Gesellschaft, die unser Leid verursacht. Natürlich ist eine Ursache des Leids im Außen. Aber Gier, Hass, Neid und Konkurrenz, Selbstdarstellung und Egoismus sowie Unvernunft gab es zu allen Zeiten und wird es zu allen Zeiten geben.

Also ist es das eigentliche Hauptproblem in uns. Warum können wir nicht damit umgehen? Warum leiden wir darunter und warum klagen wir? Und warum packen wir mit unserem Verhalten auch noch so viel Leid drauf? Es ist unsere Haltung, unsere Sichtweise auf die Welt, unser eigenes fehlendes tieferes Verständnis für die Welt, dass uns Leiden lässt.

Eigentlich ist es folglich ganz einfach. Wir brauchen bloß unsere Leid produzierenden Haltungen sowie unsere Denkweisen und Reaktionsmuster aufgeben und schon wird alles besser. ☺

Aber da stellen sich schnell die fundamentalen Erkenntnisse ein:

1. Veränderung ist sauschwer.

Wir alle wissen, wie schwer es ist, im Alltag dieses Leid loszuwerden. Dieses Leid, dass manchmal lautstark manifest wird Form von konkretem massivem Leid des Verlassen Werdens, des Jobverlusts oder im Angesicht von Krankheit und Tod. Aber es gibt eben auch das andere Leid, dass aber auch diesen feinen subtilen Grundton im Leben bilden kann den man nur spürt, wenn wir gerade mal nicht so erfolgreich im Produzieren großer Gefühle und Ablenkungen sind.

2. Veränderung ist kaum möglich, wenn die Bedingungen nicht stimmen.

- Jeder weiß, wie schwer Veränderung ist, wenn man sich immer nur im alten Kontext aufhält: Wer gibt das Rauchen auf, wenn er immer unter Rauchern ist?
- Wer schafft es seine ethischen Ideale zu erhalten, wenn er immer nur unter konkurrierenden, machtstrebenden Menschen ist?
- Wer entwickelt Feingefühl, wenn er sich zumeist unter Menschen bewegt, denen dies völlig fremd ist und für die dies keinen Wert darstellt?

Wenn wir Menschen um uns herumhaben, welche nicht wie wir streben und versuchen diese Qualitäten zu zeigen, z.B. in unserer alltäglichen Umgebung ist es so unendlich schwerer zu wachsen. Einfach weil wir spontan oft mit den vielen negativen Seiten anderer Menschen in Resonanz kommen: Andere lästern, wir finden es erst blöde, doch dann mache wir mit. Andere protzen mit Besitz oder Wissen und fast unweigerlich machen wir mit. Andere sind oft

missmutig und unsere Stimmung verdüstert sich. Andere leben ohne Ideale und wir verlieren das Vertrauen darin, dass Entwicklung sinnvoll ist. Andere zeigen wenig positive Seiten und wir fühlen uns durch sie nicht inspiriert, lernen nichts und verändern uns nicht zum Guten.

Oder wie Padmasambhava sagte: „Menschen die missmutig sind, gib sie auf!“ Oder wie der Buddha sinngemäß sagte: „Halte dich unter Gleichen oder Besseren auf und meide Menschen, die dich runterziehen.“

Denn wir brauchen Menschen um uns herum, wo wir uns öffnen und anders sein können. Wenn du dich entwickeln willst, dann brauchst du Menschen, welche ähnliche Ideale haben wie der Fisch das Wasser. Ich weiß nicht ob von euch jemand das Buch “Die Möwe Jonathan“ kennt. Das ist die Geschichte einer Möwe die kreuzunglücklich ist, weil sie in einem Möwenschwarm groß geworden ist und sich absolut nicht mit den Werten des Schwarms identifizieren kann. Und irgendwann auf die goldenen Möwen trifft und mit ihnen all das lernen kann was jenseits dessen liegt, was im alten Schwarm mit seinen engen Erwartungen möglich war. Endlich kann sie wachsen...

Viele von den Menschen, die hier sind, sind solche Sucher. Und für Sucher gibt es nur einen Rat: Suche Menschen und umgebe dich mit Menschen, wo du deine alltägliche Rüstung ablegen kannst, wo es leichter fällt sich zu öffnen. Und wo man auch über heilsames reden kann und sich als Quelle der Inspiration dienen kann.

Aber ich komme nicht mit zu vielen Erwartungen. Nur weil wir nach Perfektion streben, sind wir alles andere als perfekt. Kein Mensch ist hier erleuchtet. Wir alle machen Fehler und genügen unseren Idealen und den Idealen der anderen nicht. Auch im Sangha werden wir uns verletzen. Aber hoffentlich nicht zu oft und hoffentlich werden wir Wege finden daran zu wachsen.

Die Gemeinschaft des Zentrums – eine Gruppe mit gemeinsamem Ziel und Weg

Genau das eint uns alle: Wir sind nicht perfekt. Muss auch keiner sein.

Doch eins sollte uns einen:

- Die wirkliche Wertschätzung der buddhistischen Lehre und das Vertrauen darin, dass sie funktioniert
- Der Wille sich zum Guten zu verändern. Was nicht heißt, dass wir schlecht sind. Sondern wir ernsthaft gewillt sind uns zu verändern, innerliche Freiheit zu erlangen und das Leid in unserem und dem Leben anderer zu mindern.

Traditionell bedeutet dies Zuflucht zu nehmen und den dreifältigen oder achtfältigen Pfad zu praktizieren. Es gibt auch andere Formulierungen des Pfades. Aber dies sind wohl die einfachsten Formulierungen:

DEM DREIFÄLTIGEN PFAD ZU FOLGEN BEDEUTET ETHIK ALS ÜBUNGSWEG IN SEIN LEBEN ZU INTEGRIEREN.

- Ethisch zu handeln, bedeutet ganz simpel **sein Handeln an der Prämisse des liebevollen und mitfühlendem Gewährseins auszurichten**,
- Es bedeutet **ein immer umfassenderes Gewährsein (auch Achtsamkeit genannt) für sich selbst, andere Menschen und seine Umwelt zu entwickeln**
- Und es bedeutet **die Begegnungen mit sich selbst und anderen in alltäglichen Situationen zu nutzen, um zu lernen und Schritt für Schritt über sich selbst hinauszuwachsen**. Und dabei immer wieder das alte irgendwann zu eng gewordenem Korsett der einengenden Vorstellungen abzustreifen und so mehr und mehr Freiheit zu erlangen

Ein Sangha ist also

- eine Gemeinschaft wo man inspiriert und unterstützt wird ethisch zu handeln, eine Gemeinschaft wo man ein tieferes Verständnis für Ethik bekommt.

In einem Sangha wird man also Menschen finden, welche sich über ethische Belange austauschen.

- Sie werden in Gruppen über Ethik sprechen.
- Aber sie werden auch im vertraulichen persönlichen Gespräch untereinander und mit Erfahrenen die tieferen und persönlichen Grenzen der Ethik ausloten.

DEM DREIFÄLTIGEN PFAD ZU FOLGEN BEDEUTET MEDITATION UND SAMMLUNGSERFAHRUNG IN SEIN LEBEN ZU INTEGRIEREN.

- Meditation bedeutet **Kultivierung heilsamer Geisteszustände** wie Vertrauen, Liebevolles Gewährsein, Mitgefühle, Achtsamkeit, Klarheit und gesammelt Sein
- Meditation bedeutet, aber auch **langsames tieferes Verstehen des Wesens der Menschlichen Existenz und der Bedingungen** zu verstehen welche dazu führen, dass wir so fest in dem Korsett unserer Ansichten, Meinungen und Ängste festsitzen. Nirgendwo sonst können wir diese Dinge so klar sehen wie in Meditation. Nirgendwo sonst haben wir so einen unmittelbaren Zugang zu unserem innersten. Nirgendwo sonst können wir so klar erkennen.
- Meditation bedeutet aber auch **Zugang zu finden zu unseren tiefsten inneren Quellen der Inspiration und zu unseren kreativen, schöpferischen Potentialen**
- Meditation bedeuten aber auch nichts anderes als diejenige Haltung zu entwickeln, welche **durch ein bedingungsloses und unerschütterliches Annehmen all dessen was gerade ist**, gekennzeichnet ist. Meditation, so praktiziert und verwirklicht, ist also nichts anderes als ein Blick in unsere eigene Zukunft, so wir in Zukunft in unserem Alltag sein können.

Ein Sangha ist also eine Gemeinschaft, wo man Meditation lernt und vertieft. Und wo man Anregungen erhält wie man seine meditativen Erfahrungen deutet. Und man wird Anregung erhalten, wie man Meditation zu persönlichem Wachstum nutzt.

Man findet dort Leute, welche meditieren und sich über ihre meditativen Erfahrungen austauschen

Sie werden sich in Gruppen darüber unterhalten

Und sie werden in persönlichem Zweiergespräch über ihre Meditation unterhalten, weil man über bestimmte Dinge nur dort wirklich gut sprechen kann.

Und es finden auch regelmäßige Gespräche über die persönliche Meditation mit Erfahrenen statt. Denn nur Erfahrene werden den notwendigen Überblick haben, um die eigenen meditativen Erfahrungen in einen größeren Kontext einzuordnen und nur sie werden helfen können die weitere Entwicklung der Meditationspraxis in eine nützliche Richtung zu lenken. Aber dazu benötigt der Erfahrene guten, regelmäßigen Kontakt zur fragenden Person. Denn nur durch den tieferen persönlichen Kontakt sieht man den anderen richtig.

DEN DREIFÄLTIGEN PFAD ZU PRAKTIZIEREN BEDEUTET WEISHEIT ZU ENTWICKELN

Letztlich geht's in der buddhistischen Praxis darum Erleuchtung zu erlangen. Oder um es etwas leichter fassen zu können: Es geht drum Weisheit zu entwickeln

Doch was ist das Grundgerüst für die Entwicklung von Weisheit?

1. Wir brauchen Anregungen und Wissen über den Dharma und müssen dieses Wissen vertiefen. Dies geschieht über Vorträge, Studiengruppen und Studientage. Dort bekommen wir Zugang zum Prinzip des Dharma und können uns intensiver mit dieser Lehre auseinandersetzen.
2. Wir müssen uns überlegen was dieses Wissen mit unserem Leben zu tun hat. Das Lernen wir durch Meditation sowie durch Achtsamkeit und Ethik im Alltag und den Austausch über die gemachten Erfahrungen.
3. Es gibt aber noch eine andere Form des Lernens jenseits von Vorträgen. In den Vorträgen und Studiengruppen und Diskussionen bekommen wir eine Vorstellung vom Dharma. Aber wirklich richtig einordnen, was dies bedeutet, können wir eigentlich erst, wenn wir tieferen Kontakt mit Erfahreneren pflegen. Denn dort werden wir lernen, wie sich bei anderen der Dharma in ihrem Leben ausdrückt, wie sie denken fühlen, handeln und reagieren. Dieses Verstehen hat nichts Analytisches. Wir reden mit anderen und verspüren intuitiv was geschieht und lernen daraus.

Räume für den Sangha mitgestalten

Wenn wir Weisheit entwickeln wollen, brauchen wir also einen Sangha. Das ist der Raum der Beziehungen untereinander der durch die Sonne des Dharmas beschienen wird. Und wir brauchen einen physikalischen Raum, ein Zentrum der als Kristallisationspunkt des Sanghas dient. Dieser physikalische Ort, das Zentrum hat keinen anderen Zweck hat als heilsame Beziehungen der verschiedensten Art entstehen zu lassen.

Aber um das Projekt des persönlichen Wachstums erfolgreich werden zu lassen benötigen wir verschiedene Voraussetzungen. **Denn eine buddhistische Gemeinschaft ist ein Ort des Gebens und Nehmens**

Sich um den physischen Raum kümmern: Das Zentrum als Ort wertschätzen, pflegen und gestalten

Als allerersten muss man sich noch einmal klar machen, wozu ein Zentrum gut ist. Das Zentrum ist der erste Ort der Begegnung mit dem Dharma. Hier öffnet sich für viele erstmals die Tür zu einer tieferen Begegnung mit der Lehre. Hier begegnen viele Menschen erstmals eine Gemeinschaft von Buddhisten und erleben sie. Ich denke wir alle haben erlebt was für einen Wert diese Räume haben und die Möglichkeiten, die sie bieten. Ein erster und spontaner Akt der Dankbarkeit und Wertschätzung sollte es also sein dafür zu sorgen, dass diese Räume weiter existieren und einladend sind.

Hier geht es nicht darum, einfach nur Räume zu putzen. Hier geht es klar darum, die Bedingungen für eine Gemeinschaft von Menschen zu schaffen miteinander zu praktizieren und zu entwickeln. Es geht darum einen Ort zu schaffen, wo Menschen hinkommen können, die mit Leid oder Unzufriedenheit in Kontakt sind und die Begegnung suchen mit Menschen, die ihnen den Weg weisen können aus ihren Schwierigkeiten. Es geht darum mit Menschen in Kontakt zu kommen, um miteinander zu wachsen. Es geht darum einen positiven Einfluss zu nehmen auf diese Gesellschaft. Unser Zentrum und unsere Gemeinschaft sind eine Methode Menschen und diese Gesellschaft zum Guten zu beeinflussen. Zumindest diejenigen, welche suchen und die Bereitschaft haben sich zu öffnen.

Diese Räume entstehen nicht aus dem Nichts. Und sie unterhalten sich nicht selbst. Hier kann man ganz einfach was für sich und andere tun. In dem man diese Räume mit pflegt und erhält.

Sich um den Raum der Beziehungen kümmern - Die Beziehungen wertschätzen, gestalten und pflegen

Die physikalischen Räume des Zentrums werden aber erst dann richtig lebendig, wenn sie mit Beziehungen erfüllt werden. Und hier gibt es viele Formen, den Raum der Beziehungen lebendig werden zu lassen und aktiv mitzugestalten.

FREUNDSCHAFTEN ZU ERFAHRENEN PFLEGEN

Es ist sinnvoll sich auch mit Erfahrenen außerhalb der Veranstaltungen zu treffen. Und zwar öfters. Denn man kann einen anderen nur wirklich kennen lernen, wenn man ihn öfters trifft. Man entwickelt Vertrauen auch erst, wenn man sich häufiger persönlich begegnet. Auch werden erst dann die Begegnung und das Verständnis füreinander tiefer. Und der Erfahrenere kann erst dann wirklich effektiv helfen. Und man kann vielleicht auch erst dann erkennen wie erfahren der scheinbar Erfahrenere tatsächlich ist und seine Tipps richtig einordnen.

FREUNDSCHAFTEN UNTEREINANDER PFLEGEN

Freundschaften sind nicht spontan da. Freundschaft kann aber entwickelt werden. Dafür muss man Zeit miteinander verbringen.

Diese Zeit muss bewusst aufgebracht werden. Und man sollte vielleicht auch stur dabeibleiben. Oft ist es so, dass man sich mal mit jemandem getroffen hat und irgendwie war es zäh. Oder es gefiel einem nicht so sehr, wie es gelaufen ist. Oder anders gesagt: Es war nicht angenehm genug. Und prompt verlieren wir das Interesse.

Zum Entwickeln von Freundschaften benötigt man also Geduld

WIR WERDEN NUR WENIGE MENSCHEN HABEN WO DAS IDEAL DER FREUNDSCHAFT WIRKLICH VERWIRKLICHT IST.

Und nicht in allen Freundschaften werden wir dieselbe Tiefe erreichen. Und einige Menschen werden wir vielleicht so schräg finden, dass es vielleicht keine gute Idee ist sie öfters zu sehen, weil sie trotz gemeinsamer Ziele für uns zu anstrengend sind oder eine Überforderung darstellen.

Und dann gibt's da vielleicht auch die, die wir auch nach mehrfachen Treffen immer noch eher wenig spannend finden, dort wo es uns einfach nicht gelingt in Resonanz zu kommen. Das müssen wir dann auch nicht

Wichtig ist es aber, dass man zu einzelnen Erfahrenen und einzelnen die in ähnlicher Situation sind wie man selbst regelmäßigen und auch intensiveren Kontakt hat, der auch außerhalb von Veranstaltungen und Kursen stattfindet. Und dass man die anderen zumindest respektieren kann.

DEN DHARMA IN GEMEINSCHAFTLICHER BEGEGNUNG PRAKTIZIEREN

Wir können auch in verschiedensten Rollen an gemeinsamen Veranstaltungen teilnehmen. Wir können als Teilnehmer zum offenen Abend gehen. Wir können zu Kursen gehen. Wir können aber auch als Teammitglied an offenen Abenden oder Gruppen teilnehmen. Und dabei können wir einiges auf verschiedenen Arten lernen.

Wir können die Themen des Kurses bearbeiten und Wissen oder Fähigkeiten erwerben

Und wir können den Abend oder die Kurse bewusst als Praxislabor verstehen und nutzen. Denn wir können dort in geschütztem Rahmen uns selbst und unsere Reaktionen im Lichte der buddhistischen Lehre beobachten oder probierhalber neue Verhaltensweisen ausprobieren.

Und wir können uns noch einmal bewusst machen, wie spannend wir es fanden dort am offenen Abend auf eine Vielzahl von Buddhisten zu treffen. Dass die bloße Anwesenheit der anderen den Ort schon attraktiv machte. Wenn man dankbar ist und helfen möchte, kann das bloße Kommen schon Ausdruck dieser Dankbarkeit oder des helfen Wollens sein.

Wie sieht für dich ein unterstützender Sangha aus?

Was brauchst du zum persönlichen Wachstum?

- Vorträge
- Austauschgruppen
- gemeinsame Praxiszeiten
- Meditationskurse
- Studiengruppen, worüber?
- persönlichen Kontakt- zu wem?

- Was hindert mich daran davon mehr in mein Leben zu bekommen?
- Was kann ich tun? Mit wem kann ich besprechen, was ich tun kann?

Was kann ich anderen geben?

WAS KANN ICH AN BEZIEHUNG GEBEN?

Eine spirituelle Gemeinschaft kann nur funktionieren, wenn die Energie von allen kommt.

- Beziehung zu Erfahrenen
- Beziehung zu Gleichen
- Beziehung zu Hinzugekommenen

- Zeit, Unterstützung

Was hindert mich daran unterstützende Beziehungen aufzubauen?

Was kann ich tun, um dies zu ändern?

WAS KANN ICH AN MITHILFE ZUM ERHALT, PFLEGE UND GESTALTUNG DES ORTS GEBEN?

Erhalt und Pflege der Strukturen kann auf verschiedene Weise geschehen.

- Geld. Leider muss man auch über Geld reden. Mokshasiddha kommt aus Berlin, die Räume kosten Miete. Das Zentrum ist existenziell auf Spenden angewiesen. Sonst bricht das ganze zusammen und es gibt keine Angebote mehr. Hier sollte sich jeder noch einmal klar machen, was es für Anstrengungen bedeutet, so eine Struktur aufzubauen und zu erhalten, die alle von uns nutzen. Gerade in Coronazeiten ist aktuell das Spendenaufkommen eingebrochen. Kaum jemand ist den Mail-Spendenaufrufen nachgekommen. Und am Samstag bei mir (Meditation im Garten) haben 14 Leute für eine komplette Tagesveranstaltung zusammen 40 Euro gespendet. Macht 3 Euro pro Person. Oder anders gesagt: 4 haben 10 Euro gegeben und 10 Leute nichts. Es kann immer mal Menschen geben, welche finanzielle Engpässe haben. Das wird eine Gemeinschaft auffangen können. Aber wenn mehr als 2 / 3 kein Gewährsein für die Notwendigkeit finanzieller Unterstützung zeigen dann ist irgendwie die Balance zwischen Geben und Nehmen gestört.

Die Räume reinigen

- Putzen
 - Am Ende einer Veranstaltung
 - Das wöchentliche Putzen
- Handtücher waschen
- Papierhandtücher / Desinfektionsmittel nachfüllen

Schrein dekorieren, Blumen besorgen

Veranstaltungen unterstützen

- An Abenden mithelfen
- Einfach als Teilnehmer da sein, damit andere das Gefühl von Gemeinschaft erleben oder sich inspiriert fühlen können

Kontakte pflegen

- Freundschaften nicht nur pflegen, weil man selbst Leute braucht, sondern vielleicht auch nur um es anderen einfacher zu machen sich als Teil der Gemeinschaft zu fühlen.