

Waarom een sangha?

In de huidige samenleving wordt veel lijden veroorzaakt doordat we ons niet verbonden voelen met anderen. Samen oefenen in een sangha (meditatiegroep) kan deze gevoelens van eenzaamheid en afgescheiden zijn verminderen.

Vaak voelen we niet eens een echte verbinding met de mensen met wie we direct samenleven, zoals onze burens, onze collega's op het werk en soms zelfs niet met de leden van ons eigen gezin. Iedereen leeft voor zichzelf, los van elkaar. Door met andere mensen in een sangha samen te mediteren, naar lezingen van Thich Nhat Hanh en andere leraren te luisteren, ervaringen en inzichten te delen, samen te lopen, te eten, op te ruimen of af te wassen, kortom door samen met andere beoefenaars deze alledaagse dingen te doen, kunnen we liefde en verbondenheid ontwikkelen en werkelijk ervaren. Steeds meer kunnen we ze dan ook toepassen in ons dagelijks leven.

Wat zegt Thich Nhat Hanh over de Sangha:

“Waarom een sangha? Alleen zijn we kwetsbaar, maar met broeders en zusters om mee samen te leven kunnen we elkaar ondersteunen. We kunnen niet als een losse druppel water naar de zee gaan – we zouden uitgedroogd zijn voordat we onze bestemming bereikt hadden. Maar als we een rivier worden, als we als een sangha gaan, zullen we zeker bij de zee komen....

Je hebt een sangha nodig; je hebt broeders en zusters nodig of een vriend, die je eraan herinneren wat je al weet. De leer van de Boeddha, de Dharma is in jou, maar hij heeft water nodig om zich te kunnen manifesteren en verwerkelijken.

Een sangha is een gemeenschap die zich verzet tegen de haast, het geweld en de onheilzame manieren van leven die in onze huidige maatschappij de boventoon voeren. Ik ben al 65 jaar monnik en wat ik heb vastgesteld is dat er geen religie, filosofie en ideologie is die belangrijker is dan broeder- en zusterschap. Zelfs boeddhisme niet.

Een sangha is een tuin, vol met vele soorten bomen en bloemen. Als we naar onszelf en anderen kunnen kijken als naar prachtige, unieke bloemen en bomen dan kunnen we werkelijk groeien in liefde en begrip voor elkaar. De ene bloem bloeit vroeg in het voorjaar en een andere laat in de zomer. De ene boom draagt veel vruchten en de andere geeft koele schaduw. Geen enkele plant is groter of kleiner of het hetzelfde als ook maar enig andere plant in de tuin. Zo heeft ook iedere beoefenaar zijn of haar unieke gaven om bij te dragen aan de gemeenschap. We hebben ook allemaal punten die aandacht verdienen. Wanneer we de bijdrage van elke sanghagenoot waarderen en onze zwaktes zien als mogelijkheden voor groei dan kunnen we leren in harmonie samen te leven. Onze beoefening is te zien dat we een bloem zijn of een boom en dat we bovendien samen de hele tuin zijn, allemaal met elkaar verbonden.

*Met steun van het Sanghalichaam
komt mijn beoefening in een stroom
die het mogelijk maakt mijn grote doel te verwezenlijken
om alle wezens lief te hebben en te begrijpen. ”*