

SANGHA-OPBOUW: ONZE NOBELSTE TAAK

Originele Engelse versie: [Sangha Building: our noblest career | Plum Village](#)

Een brief, verzonden aan de redactie van de Plum Village-website en het antwoord van Thay.

13 oktober 2014

Beste gerespecteerde redactieleden,

Ik ben een monastieke Dharma Leraar die momenteel onderricht geeft aan een boeddhistisch instituut in Vietnam. Ik las net het artikel: "Wakker worden! Wakker worden, jonge monniken en nonnen!" en het heeft me diep ontroerd. Het artikel spreekt zo openhartig over de situatie waarin jonge monniken en nonnen zich vandaag de dag bevinden in boeddhistische instituten. Het is correct dat de cursussen in de boeddhistische instituten in de eerste plaats gaan over het vergaren van intellectuele kennis om die door te geven aan toekomstige generaties en dat ze ver afstaan van de dagelijkse realiteit in het leven van een jonge monnik. Boeddhistische instituten zijn geen oefengemeenschappen. De lessen hebben niet de sfeer van broederschap en zusterschap, er is geen beoefening van mindfulness en niemand om de beoefening te begeleiden en er is geen gelegenheid om gezamenlijke idealen te bespreken. Van leraren en leerlingen wordt alleen verlangd dat ze lesgeven en studeren. Er is geen echte relatie tussen de Dharma-leraren en hun leerlingen, en ze delen niet dezelfde aspiratie. Daarom zijn zo veel van de jonge kloosterlingen in Vietnam vandaag de dag kwetsbaar om misbruikt te worden. Velen zoeken materiële en emotionele troost, en weinigen zijn geïnteresseerd in of staan te popelen om na te denken over hun oorspronkelijke aspiratie om monnik of non te worden.

In het artikel, "Wakker worden! Wakker worden, jonge monniken en nonnen!" schreef Thay over sanghaopbouw, het creëren van een gemeenschap van broederschap en zusterschap, en het cultiveren van vreugde tijdens het samenleven. Werken deze praktijken echt? Zijn er mensen die ze onderrichten? De praktijk van het genereren van vreugde, geluk en vrede in het dagelijkse kloosterleven; de praktijk van het kalmeren van onze geest en het omgaan met pijnlijke gevoelens; de praktijk van liefdevol spreken en diepgaand luisteren om de communicatie te herstellen en zich met elkaar te verzoenen. Zijn er mensen die dit werkelijk in praktijk brengen?

Op welke soetra's zijn deze praktijken gebaseerd? Waar kunnen we hierover leren, als we echt willen terugkeren naar ons ideaal van sangha-opbouw en het leggen van een stevige basis voor het leven van ons kloosterideaal?

Graag, beste redactie, geef ons wat advies.



<https://www.aandacht.net/>

info@aandacht.net

Eerwaarde Bhikshu,

De redactie is erg blij uw brief te hebben mogen ontvangen, want het geeft ons de gelegenheid om vele zaken met jullie te delen die jonge monniken en nonnen vandaag de dag kunnen helpen.

Sangha bouwen

De praktijk in kwestie is sangha bouwen - het levenswerk van de Boeddha. Meteen nadat de Boeddha de verlichting had bereikt, wist hij heel duidelijk dat als hij geen sangha zou bouwen, hij niet in staat zou zijn om het werk van een Boeddha te realiseren. Daarom stak hij zoveel energie en tijd in het opbouwen van zijn sangha. In het eerste jaar na zijn verlichting bouwde de Boeddha een sangha van 1.250 monniken en nonnen die verbleven in een woud van palmbomen aan de rand van de stad Rajagraha.

Toen de Boeddha 80 jaar was, preees koning Prasanajit de Boeddha voor zijn werk als sangha-bouwer. Hij zei: "Hoogst Eerwaarde, elke keer als ik jouw sangha zie, heb ik een nog groter vertrouwen in de Boeddha."

Als we geen Sangha hebben, of als onze Sangha niet gekenmerkt is door broederschap en zusterschap, of door een gemeenschappelijke aspiratie, dan zullen we niet in staat zijn om ons hele leven monnik of non te blijven. Daarom is het opbouwen van onze sangha en het cultiveren van broederschap en zusterschap de meest wezenlijke praktijk. Een zich onderscheidende geleerde worden, onderlegd in de soetra's, is niet onze meest fundamentele beoefening.

Om onze Sangha te cultiveren en te versterken, moeten we eerst onze eigen beoefening cultiveren en versterken. Als we eenmaal weten hoe we vreugde en geluk kunnen opwekken, als we eenmaal weten hoe we met ons lijden kunnen omgaan, en als we eenmaal weten hoe we diep kunnen luisteren en liefdevol kunnen spreken om zo de communicatie met onze broeders en zusters te herstellen, dan zullen we groot succes hebben in het sangha bouwen.

Een prachtig voorbeeld hiervan is het Bat Nha-klooster in Vietnam, waar meer dan 400 nonnen en monniken, waarvan velen nog heel jong zijn, samen studeerden en oefenden. Niemand kan ze geschoold noemen, noch zeggen dat hun beoefening van zitmeditatie en loopmeditatie van hoge kwaliteit was. We kunnen ook niet zeggen dat hun bewuste aandacht, concentratie en inzicht stevig waren.

Maar we kunnen wel zeggen dat ze broederschap en zusterschap kenden. Daarom konden ze samenleven, met elkaar communiceren en genoeg kracht en geloof ontwikkelen om moeilijkheden samen aan te



kunnen. Ondanks het feit dat ze vreselijke onderdrukking en mishandeling doorstonden met pogingen om hen uit elkaar te drijven en hun pijnen uit te trekken, hielden ze hun monastieke commitment in Bat Nha vol. Hoewel de onderdrukking meer dan anderhalf jaar duurde, hielden ze de geest van mededogen en geweldloosheid levendig, evenals de hoop om samen te kunnen blijven oefenen.

Zoveel jonge mensen kwamen naar Bat Nha vanuit heel Vietnam, niet omdat ze van dharmalezingen hielden of gepassioneerd wilden oefenen, maar omdat ze er, voor het eerst in hun leven, broederschap en zusterschap ontdekten en ze vastbesloten waren om te blijven. Tot dan hadden ze nog nooit zo'n broederschap en zusterschap ervaren.

Ze ontdekten dat broederschap en zusterschap de essentie van het leven is, niets anders is dan het ware leven zelf. Daarom is het bouwen aan broederschap en zusterschap de belangrijkste taak van een monnik of non.

Als we broederschap en zusterschap kennen, zullen we ons hele leven lang kloosterling kunnen blijven. Zonder dat zullen we ons vervelen en onze toevlucht zoeken in materieel en emotioneel comfort, en zullen we het mooie ideaal dat we in het begin hadden, verliezen.

Hoewel Plum Village nog geen boek met de titel "Sangha-opbouw" heeft uitgegeven, hebben we de afgelopen 40 jaar veel geleerd en veel ervaring opgedaan met sangha-opbouw. Ieder van ons moet de kunst van sangha-opbouw leren en bestuderen, net zoals we de soetra's en de Vinaya's moeten bestuderen en beoefening en de studies moeten organiseren voor onze monastieke- en lekenbeoefenaars.

In de internationale oefencentra van Plum Village wereldwijd cultiveren we de kunst van sangha-opbouw en leren we het aan anderen, zowel aan kloosterlingen als aan leken. Onze centra bestaan uit Plum Village in Frankrijk, het European Institute of Applied Buddhism (EIAB) in Duitsland, het International Thai Plum Village in Thailand, het Asian Institute of Applied Buddhism (AIAB) in Hong Kong, en onze Amerikaanse centra (Deer Park Monastery, Blue Cliff Monastery en Magnolia Grove Monastery), evenals andere oefencentra geleid door onze lekenbeoefenaars die lid zijn van de Orde van Interzijn en dharmaleraar zijn.

Ademhalen, vreugde en geluk opwekken

In de kunst van sangha-opbouw moeten we in de eerste plaats weten hoe we vreugde en geluk kunnen opwekken in ons dagelijks leven, hoe we onze pijn en ons lijden kunnen kalmeren en hoe we de communicatie met onze broeders en zusters weer op gang kunnen brengen. In de tijd van de Boeddha werden deze praktijken beschreven in de oorspronkelijke soetra's, die de monniken en nonnen uit het hoofd leerden. Soetra's zoals de Soetra over de Vier Vestigingen van Aandacht (Satipaṭṭhāna Sutta), de Soetra over de Volledig Bewuste Ademhaling (Ānāpānasati Sutta), de Soetra over de Vijf Manieren om een



einde te maken aan boosheid (Āghāta Vinaya Sutta), de Soetra over Meten en Reflectie (Anumāna Sutta) enz.

In de Soetra van de Volledig Bewuste Ademhaling zijn er oefeningen die ons helpen om de geest terug te brengen naar het lichaam, om het lichaam te kalmeren en om het hele lichaam te ontspannen. Iedereen die in Plum Village woont of op bezoek komt, inclusief lekenbeoefenaars, leert de basispraktijken om de geest terug te brengen naar het lichaam, de aanwezigheid van stress, spanning en pijn te herkennen in het lichaam en de ademhaling te gebruiken om stress, spanning en pijn in het lichaam te kalmeren. We leren hoe we ons bewust kunnen zijn van ons lichaam, en hoe we ons lichaam kunnen ontspannen terwijl we loopmeditatie, zitmeditatie, stapmeditatie en werkmeditatie beoefenen. Dit zijn de derde en vierde oefening in de Soetra van de Volledig Bewuste Ademhaling.

Het is door onze geest terug te brengen naar ons lichaam dat we alle wonderen van het leven kunnen herkennen en er mee in contact kunnen komen, ook met alle condities die we nu hebben om gelukkig te zijn, waardoor we op elk moment vreugde en geluk kunnen genereren. Dit zijn de vijfde en de zesde oefening in de Soetra van de Volledig Bewuste Ademhaling. Dit is de kunst van verblijven in het huidige moment, niet op zoek zijn naar geluk in de toekomst, maar het hier in het huidige moment vinden. De lessen in aanwezig zijn in het huidige moment is een zeer basale lering van de Boeddha, en toch weten veel boeddhisten er weinig over. Ze weten alleen hoe het is om een ver geluk in de toekomst te zoeken, in een hemel of het Zuivere Land, terwijl Moeder Aarde op dit moment werkelijk de mooiste plek is in de hele kosmos!

Met elke stap, elke ademhaling, elke glimlach en elke actie kunnen we vreugde en geluk voor onszelf en voor anderen genereren. Dit is de kunst van bewuste aandacht.

Mindfulness helpt ons te herkennen hoe gezegend we zijn om zoveel voorwaarden voor geluk te hebben. Als we onze zegeningen zien, dan ontstaan vreugde en geluk op natuurlijke wijze. We moeten ons voeden met vreugde en geluk als we in staat willen zijn om onze aspiratie te realiseren. Als we weten hoe we onszelf moeten voeden, kunnen we ook onze broeders en zusters helpen zichzelf te voeden.

De zevende en achtste ademhalingsoefeningen helpen ons bij het herkennen van onprettige en pijnlijke gevoelens en emoties die in ons aanwezig zijn. Als we weten hoe we kunnen ademen, zullen we in staat zijn om de energie van mindfulness te genereren en onze pijnlijke gevoelens in een paar minuten te herkennen, te omarmen en te kalmeren. Dit zijn essentiële basispraktijken die zijn vastgelegd in boeddhistische soetra's. Als we alleen de soetra's in theorie bestuderen, zullen we nooit in staat zijn om de praktijk te beheersen.

Als we op ons gemak zijn, en als we weten hoe we met ons lijden kunnen omgaan, en hoe we vreugde en geluk in ons dagelijks leven kunnen genereren, dan zal het voor ons heel gemakkelijk zijn om onze broeders en zusters te helpen hetzelfde te doen. We kunnen de praktijk van diepgaand, medelevend luisteren



gebruiken om de anderen uit te nodigen te delen over hun pijn en lijden. Een uur van dit soort luisteren kan de ander al helpen om veel minder te lijden.

Liefdevol spreken en aandachtig luisteren

Als we weten hoe we liefdevol kunnen spreken, kunnen we de ander helpen zijn hart te openen, zodat hij kan zien dat we niet de intentie hadden om hem te laten lijden. Als de ander ons in het verleden gekwetst heeft, is dat omdat hij onze pijn en ons lijden niet kon zien.

We moeten weten hoe we liefdevol kunnen spreken. We kunnen bijvoorbeeld zeggen:

"Ik weet al een tijdje dat je veel moeilijkheden en lijden hebben gekend en dat ik je niet heb kunnen helpen. Mijn manier van reageren heeft nog meer leed voor je veroorzaakt en dat is mijn aandeel. Ik heb jouw lijden en pijn, jouw moeilijkheden en wanhoop niet kunnen zien, omdat ik alleen maar mijn eigen pijn en lijden kon zien. Daarom ging ik door met het bekritisieren en beschuldigen van jou en konden we niet meer met elkaar communiceren. Nu heb ik meer inzicht. Ik zie je moeilijkheden, lijden en wanhoop. Help me alsjeblieft. Vertel me alsjeblieft meer over jouw lijden en pijn, zodat ik het kan begrijpen en niet meer reageer zoals ik eerder heb gedaan en je niet meer laat lijden zoals ik in het verleden heb gedaan. Als jij me niet helpt, wie zal het dan doen? Geef me alsjeblieft een kans om je ware broer, je ware zus te zijn."

Als we in staat zijn op deze manier te spreken, dan zal de ander zijn hart openen en zijn moeilijkheden en lijden met ons delen. Het kan zijn dat hij tijdens het spreken woorden van kritiek en beschuldiging gebruikt en het kan zijn dat hij veel onjuiste opvattingen over ons heeft. Maar de praktijk van diep medevoelend luisteren vereist dat we de ander niet onderbreken, ook als wat hij of zij zegt niet in overeenstemming met de waarheid is. Als we onderbreken, veranderen we de sessie van diep luisteren in een debat en zijn we alles kwijt. We moeten onze ademhaling volgen terwijl we luisteren, en onszelf eraan herinneren dat we diep luisteren slechts voor één doel beoefenen: de ander helpen zijn hart te openen en zijn pijn en lijden te delen zodat hij minder lijdt. Als er wat misverstanden zijn geweest tussen ons, dan kunnen we een paar dagen later, wanneer het juiste moment zich voordoet, hem meer informatie geven, zodat hij zijn waarneming kan corrigeren.

Het herstellen van de communicatie en het verzoenen met onze broeders en zusters is een zeer belangrijke praktijk. Als we daartoe niet in staat zijn, hoe kunnen we dan sangha bouwen?

Een aantal prachtige sangha-opbouwpraktijken zijn overgenomen uit de Vinaya. Bijvoorbeeld de praktijk van het voorkomen van gehechtheid, of het herkennen en behandelen van gehechtheid, het zorg dragen voor onze boosheid, opnieuw beginnen, "Shining Light" en "Laying Straw on the Mud" om een meningsverschil bij te leggen.



Omgaan met gehechtheid

In het samenleven als sangha moeten we iedereen op gelijke wijze liefhebben. De kwaliteit "gelijkmoedigheid" is een van de vier onmetelijken. Gelijkmoedigheid betekent dat we niet discrimineren. Onze liefde moet iedereen omarmen, zonder iemand uit te sluiten. Slechts één persoon liefhebben is tegen het principe van gelijkmoedigheid. Het is de menselijke natuur om alleen diegenen lief te hebben die aangenaam en vriendelijk zijn. In het boeddhisme is het echter de gewoonte om iedereen lief te hebben op gelijke wijze, zonder te discrimineren. Ieder van ons, of we nu de abt of abdis zijn, hoofdmonnik of non, of zelfs nog een aspirant, moet de kunst van het liefhebben zonder onderscheid leren.

Tussen een monnik en een non kan een aantrekking ontstaan, maar het kan ook gebeuren tussen twee monniken of twee nonnen. Wanneer er sprake is van een gehechtheid, willen de betrokken personen meestal niet toegeven dat ze gehecht zijn. Wanneer er tot vier bhiksus of bhiksunis zijn die de zaak aanhangig maken bij de sangha, dan wordt het een officiële zaak die met de sangha moet worden besproken om te worden uitgeklaard. De sangha zal samenkomen en zal bepaalde oefeningen voorschrijven zodat de twee mensen geleidelijk aan weer tot normaal samenleven kunnen komen. Als er na verloop van tijd geen verbetering optreedt, dan zal één van hen van oefencentrum moeten veranderen. Dit dient echter als laatste redmiddel te worden bewaard.

Zorg dragen voor boosheid

Zorg dragen voor boosheid is een andere belangrijke praktijk. Als mindfulnessbeoefenaars nemen we ons voor dat, wanneer er irritatie en boosheid in ons opkomt, we niets zullen doen of zeggen, anders maken we de situatie alleen maar erger. We moeten terugkeren naar onszelf en zorg dragen voor onze woede, door mindful adem te halen, mindful te lopen en zit meditatie te beoefenen. Door dit te doen kunnen we de energie van bewuste aandacht opwekken, zodat we onze woede kunnen herkennen, omarmen en kalmeren. Als we diep in onze woede kijken, zullen we in staat zijn om de wortels ervan te zien, in onze verkeerde waarneming of in de onzorgvuldigheid van de ander. Het is niet noodzakelijkerwijs het geval dat het in de bedoeling lag van de andere persoon om ons te doen lijden.

Volgens deze praktijk mogen we onze woede niet langer dan vierentwintig uur laten aanhouden. We moeten een manier vinden om naar de andere persoon te schrijven, en dan als we rustig genoeg zijn ermee te spreken. Indien nodig kunnen we een andere broeder of zuster uitnodigen om bij ons te zitten, zodat beide partijen de kans krijgen om te spreken en gehoord te worden.

Opnieuw beginnen

Elke week is er in de sangha een sessie "Opnieuw beginnen". De sangha verzamelt zich en geeft elkaars bloemen water, door waardering uit te spreken voor de vrucht van de beoefening. We kunnen ook van de gelegenheid gebruik maken om te delen wat ons de afgelopen week heeft gekwetst en we kunnen de



ander vragen om uit te leggen waarom hij of zij op zo'n manier heeft gesproken of gehandeld. Onze broeder of zuster zal de gelegenheid krijgen om toelichting te geven. Dit is de praktijk van "Opnieuw beginnen". Wanneer de sangha merkt dat er spanning is en geen communicatie tussen twee mensen, dan is het de verantwoordelijkheid van de sangha om hen te helpen in de beoefening totdat ze in staat zijn om zich met elkaar te verzoenen.

Shining light

Shining light is een andere prachtige praktijk. *Shining light* wordt beoefend vooraleer een kandidaat geordineerd kan worden, de lamp kan ontvangen, of lid kan worden van de residentiële sangha. De persoon die *shining light* ontvangt heeft de mogelijkheid om diep te luisteren naar wat de sangha te vertellen heeft over hun positieve en negatieve eigenschappen en ontvangt een schriftelijke brief met alle suggesties die de sangha heeft voorgesteld voor hun beoefening.

Dit is een liefdevolle praktijk, aangeboden met veel zorgzaamheid en tijd. De sangha zit samen als een gemeenschap van broeders en zusters en schijnt licht op elkaar met een hart vol mededogen. Voordat ze belicht worden, kunnen de kandidaten eerst licht op zichzelf schijnen. Na het horen van het *shining light* van de sangha kunnen ze opstaan om hun dankbaarheid formeel te uiten. Dit is een prachtige praktijk en wordt toegewijd beoefend in alle centra van Plum Village. Op de Pavarana Ceremonie - de sluitingsceremonie van de winterretraite - gebeurt hetzelfde en op deze dag ontvangt iedereen in de sangha een "*Shining light*"-brief van de Sangha.

"Stro op de modder leggen"

De praktijk van van "Stro op de modder leggen" wordt beschreven in de zeven manieren om een einde te maken aan geschillen uit de voorschriften van de Bhiksus/Bhikshunis. De hoogste in aanzien in de sangha heeft elk jaar de mogelijkheid om gratie te verlenen aan een monnik of non die "Opnieuw beginnen" beoefent, zodat die de mogelijkheid heeft om zijn of haar volle plaats weer in te nemen in de gemeenschap. Volgens de voorschriften zijn er bepaalde gedragingen die tot gevolg hebben dat een monnik of non niet meer als volwaardig lid van de kloostergemeenschap gezien kan worden. Dit kan een heel jaar duren. Maar elk jaar kan de hoogst geplaatste in de sangha, ter gelegenheid van een belangrijk feest als de Ullambana Ceremonie of het Maan-Nieuwjaar, gratie verlenen zodat iemand opnieuw als volwaardig lid van de kloostergemeenschap kan toetreden.

Deze elementen van het aanpakken van een gehechtheid, het zorg dragen voor boosheid, Opnieuw beginnen, "Shining Light" en "Stro leggen op de modder" worden in elk Plum Village-centrum beoefend.



De kunst van sangha-opbouw wat de organisatie van de gemeenschap betreft: de rol van de abt/abdis of hoofdmonnik/-non

Volgens de boeddhistische traditie is het de raad van bhiksus en bhikshunis die de beslissingsbevoegdheid heeft over zaken die verband houden met het welzijn en de beoefening van de sangha. Het hoogste gezag in de sangha ligt niet bij de abt/abdis of de hoofdmonnik/-non, maar bij de bhiksu/bhikshuni raad. Een zitting van de raad van bhiksus/bhikshunis begint altijd met een lezing van de contemplaties voor een vergadering, die hen eraan herinnert dat de beslissingen die genomen worden, in functie van het grotere belang van de sangha zijn. Een beslissing kan in sommige gevallen enig ongemak of pijn veroorzaken, maar dat ongemak kan noodzakelijk zijn om een proces van heling, dat bijdraagt aan het geluk van de grote meerderheid, mogelijk te maken. Ze kunnen geen voorkeursbehandeling voor één persoon toestaan - ook al is die persoon een senior vanuit het perspectief van ordinatieleeftijd - als die persoon een patstelling of impasse in de sangha veroorzaakt.

Als we een bhiksu of bhikshuni zijn geworden, is onze stem en mening in de besluitvorming van de raad gelijk aan die van eender ander, zelfs als we jong zijn in de dharma. We hebben een stem en het recht om onze mening kenbaar te maken aan de bhikshu/bhikshuni raad. Dit is in overeenstemming met de democratische geest van de oorspronkelijke sangha van de Boeddha.

Voordat de bhiksu/bhikshuni-raad bijeenkomt, kunnen de oudere broeders of oudere zusters samen zitten met de novicen, shiksamana's of lekenbeoefenaars om te luisteren naar hun aspiraties, wensen en bekommernissen. Wanneer de raad bijeenkomt, kunnen ze deze delen met alle aanwezigen, zodat de beslissing van de raad heil kan brengen aan de meerderheid, inclusief de lekenbeoefenaars.

In de sangha bestaat ook de raad van dharmaleraren. De raad van dharmaleraren bestaat uit kloosterlingen die de lamp ontvangen hebben, maar deze raad heeft niet meer macht dan de bhiksu- of bhikshuni-raad. De raad van dharmaleraren richt zich op zaken met betrekking tot leringen, het organiseren van retraites en het regelen van studie- en oefenprogramma's. Maar de voorstellen en programma's van de raad van dharmaleraren moeten ter goedkeuring worden voorgelegd aan de raad van bhiksu's en bhikshuni's voordat ze uitgevoerd kunnen worden.

De abt of abdis werkt samen met de "Care Taking Council" (CTC) om de beslissingen van de bhiksu/bhikshuni raad op te volgen en uit te voeren. Zij hebben niet het recht om beslissingen te nemen voor de bhiksu/bhikshuni-raad, maar zijn alleen verantwoordelijk voor de uitvoering van de beslissingen van de raad. Wanneer beslissingen niet duidelijk zijn of wanneer er zich veranderingen aandienen, moeten ze zich terugwenden naar de raad van bhiksu's en bhikshuni's voor opheldering en verder advies.

Vergeleken met bestuurscolleges in de wereld die te veel macht hebben, hebben zowel de abt/abdis als de CTC alleen de verantwoordelijkheid om genomen besluiten uit te voeren.



Terwijl ze samenwerken om de studie en de beoefening van de monastieke sangha te organiseren of retraites te organiseren voor lekenbeoefenaars, zijn de leden van de monastieke sangha zich ervan bewust dat dit geen "job" is waarvoor ze betaald worden, maar dat het een kans is om ervaring te delen, harmonieus samen te werken en broederschap en zusterschap op te bouwen. Hoewel veel kloosterlingen getalenteerd of geschoold zijn op vele gebieden, moet iedereen oefenen om niet te verdrinken of zich te verliezen in het werk. Ze moeten koste wat het kost voorkomen dat ze zich laten meeslepen door het werk, omdat dit hen ervan weerhoudt om ten volle deel te nemen aan de activiteiten van de sangha.

Een deel van monastieke sangha-opbouw is het hebben van een Tweede Lichaam, waar je ook gaat. Dit wordt de Second Body-beoefening genoemd. Of je nu naar het postkantoor gaat, naar de markt om groenten te kopen of een ander klooster gaat bezoeken, je moet altijd een andere non als je een non bent, of monnik als je een monnik bent, hebben om met je mee te gaan.

Een belangrijk onderdeel van sangha-opbouw is om met de sangha als één rivier te stromen, en je niet te gedragen als een waterdruppel buiten de rivier.

Als we een waterdruppel zijn die de rivier heeft verlaten, zullen we heel snel verdampen. We zijn niet op zoek naar een carrière die losstaat van de carrière van de sangha of een toekomst die losstaat van de toekomst van de sangha. We zoeken alleen een gemeenschappelijke carrière en een gemeenschappelijke toekomst met de rest van de sangha.

Als kloosterling nemen we toevlucht tot de sangha. Als we onze toevlucht nemen in de sangha, zorgt de sangha voor ons. Als we ziek zijn, brengt de sangha ons naar het ziekenhuis voor een controle of voor een behandeling. Als onze familie geconfronteerd wordt met emotionele, financiële of materiële problemen dan zal de sangha ook een manier vinden om te helpen zodat we onze gemoedsrust kunnen bewaren om te oefenen en ons pad verder te gaan.

De rol van lekenbeoefenaars

De rol van de lekenbeoefenaars is ook van cruciaal belang in het werk van sangha-opbouw omdat het lijden van de wereld overweldigend is. De aanwezigheid van monniken en nonnen alleen is niet genoeg om door te dringen tot alle plaatsen in de samenleving die hulp nodig hebben. De arm van de monastieke sangha reikt niet ver genoeg en moet worden uitgebreid met de lekensangha die veel meer plaatsen in de samenleving bereikt.

In het begin ontvangt de lekenbeoefenaar de vijf Aandachtsoefeningen tijdens een retraite. De vijf Aandachtsoefeningen van Plum Village zijn al vergelijkbaar met de geloften van een bodhisattva. Na het beoefenen van de 5AO gedurende een tweetal jaar, komen lekenbeoefenaars in aanmerking om zich aan te melden als aspirant voor de veertien Aandachtsoefeningen van de Orde van Interzijn (OI). De veertien



Aandachtsoefeningen zijn het equivalent van de traditionele bodhisattvageloften die de kloosterlingen en de lekenbeoefenaars samen kunnen beoefenen. Van de leken van de Orde van Interzijn wordt verwacht dat ze een sangha uitbouwen in hun thuisstad. Ze zijn in staat om ceremonies, recitaties van de Aandachtsoefeningen, dharmadelen en loopmeditatie te begeleiden en dharmalezingen te geven.

Dan hebben we leken-dharmaleraren in de Orde van Interzijn. Zij zijn als de verlengde arm van de monastieke dharmaleraren. We hebben ook groepen vrijwilligers in de wereld die retraites organiseren voor opvoeders, kinderen, tieners, hogeschool- en universiteitsstudenten. Dan zijn er nog de leken die lange tijd verblijven in het klooster en samenwonen met de monniken en de nonnen. Dit is een kans voor hen om diepgaand te leven en te oefenen zonder de beperkingen en afleidingen die ze in de buitenwereld tegenkomen. Ze dragen heilzaam bij in het ondersteunen van de sangha en leven in alle eenvoud, net als de nonnen en monniken, met een minimum aan comfort. Hun praktijk ondersteunt niet alleen de gemeenschap van lekenbeoefenaars, maar ook onze kloostersangha.

Toegepast boeddhisme, toegepaste ethiek

In Plum Village werden de bovengenoemde praktijken tot voor kort "toegepast boeddhisme" genoemd. Het Europees Instituut voor toegepast boeddhisme (EIAB) in Duitsland biedt cursussen aan, over het in praktijk brengen van deze beoefening in het dagelijks leven, zoals het oplossen van conflicten, omgaan met verdriet, het beschermen van het milieu en andere onderwerpen die relevant zijn voor de behoeften van onze tijd. Internationale Plum Village-oefencentra en gemeenschappen van leven in aandacht beoefenen en onderwijzen wereldwijd ook deze praktijken van toegepast boeddhisme. Recent hebben we, om deze praktijken te helpen verspreiden, het woord boeddhisme verwijderd en gebruiken we nu de term "toegepaste ethiek", zodat deze praktijken toegankelijker kunnen zijn voor de ruimere wereld.

Zo bloeit op dit moment met vreugdevol enthousiasme het initiatief van "de Wake Up Schools". De beweging heeft veel leerkrachten getraind in het beoefenen van bewuste aandacht, zodat ze deze in de klas kunnen binnen brengen en de leerlingen helpen om de communicatie tussen ouders en kinderen, de relaties tussen de leerkrachten en de relaties tussen leerkrachten en leerlingen te verbeteren of te herstellen. Deze leerkrachten zijn sangha aan het ontwikkelen om broederschap en zusterschap in de klas te cultiveren, zodat zij en hun leerlingen minder lijden. Hun beoefening heeft het vermogen om de leerlingen te helpen transformeren, zich te verzoenen met hun ouders en een pad van zingeving voor hun leven te vinden.

Conclusie en uitnodiging

Op dit moment zijn er in Plum Village veel nonnen en monniken uit verschillende landen zoals China, Thailand, Maleisië en Indonesië die deze praktijk willen komen leren en ze ervaren het als zeer heilzaam.



Deze kloosterlingen hebben een transformatie ondergaan en hebben de diepe wens om deze praktijken te delen met hun tempels.

Veel boeddhistische tempels en kloosters houden zich nu alleen bezig met het aanbieden van erediensten, en de nonnen en monniken hebben geen tijd om te studeren, te oefenen of de sangha uit te bouwen. Ondanks het feit dat ze aanzienlijke donaties ontvangen, hebben ze nog steeds enkel tijd om een aanbod te doen aan hun volgelingen.

Eerwaarde Bhikshu, als je deze praktijk wilt ervaren, dan kun je naar een van de Plum Village-oefencentra in de wereld komen. Je kunt er drie maanden verblijven om te kijken en aandachtig te luisteren, zodat je zult zien en ervaren dat de praktijk van sangha-opbouw de kostbaarste Plum Village-praktijk is, ook al hebben we onze zwakheden en zijn we niet perfect.

De kracht van Plum Village ligt niet in de leringen van diepe soetra's in retraites - zoals De Fundamentele Verzen over de Middenweg (Mūlamadhyamakakārikā); De Verhandeling over het Wiel van Voorstellen van 18 Verschillende Scholen; of Vasubandu's dertig verzen van mind only (vijñaptumatratasiddhi-karika) - maar in het in praktijk brengen van het toegepaste boeddhisme. Velen, die een masterdiploma hebben in boeddhistische studies behaald aan prestigieuze universiteiten, weten niet hoe ze hun kennis kunnen inzetten om met hun eigen pijn en lijden om te gaan. Dat is de reden waarom in de dharmalezingen in Plum Village - ook al is het een lezing over De Fundamentele Verzen over de Middenweg of Het Boek van de Shastra dat in Mahayana ontstaat - altijd oefeningen aan bod komen die zeer concreet en gemakkelijk toepasbaar zijn in het dagelijks leven. De essentie van het toegepast boeddhisme is het in praktijk brengen van de leer.

We hopen dat wat we zojuist gedeeld hebben je kan helpen om een duidelijker beeld te krijgen over hoe je aan sangha-opbouw kan doen.

In alle respect wensen we je een prachtige en mooie gelegenheid toe om een jonge monastieke generatie te begeleiden naar nieuwe, ruime en stralende horizonten.

