Hoe een sangha starten?

Wanneer je van een retraite komt en je beoefening wilt delen met anderen, dan moet je weten hoe je een sangha kunt opzetten. Je zoekt contact met anderen met wie je gezamenlijk kunt oefenen en elkaar kunt ondersteunen in leven in aandacht. Wanneer het opbouwen van een sangha je vreugde geeft, dan weet je dat je op de goede weg zit.

Thich Nhat Hanh moedigt ons aan sangha's op te bouwen en daarmee in het voetspoor te treden van de Boeddha, die een groot sanghabouwer was. Wanneer we in staat zijn in een kleine gemeenschap geregeld samen te zijn en te oefenen, dan kunnen we deze harmonie delen met de grotere sangha, onze familie en vrienden, onze collega's.

1 Wie kan een sangha starten?
Iedereen die door deelname aan een retraite geraakt is door de leer van Thich Nhat Hanh en die medebeoefenaars zoekt om gezamenlijk te mediteren en elkaar te inspireren bij het leven in aandacht, kan een sangha starten. Het is aan te raden enkele mensen in de groep te hebben die enige ervaring hebben, voordat je van start gaat.

2 Waar zijn adviezen te krijgen?
Als geen ervaren beoefenaars betrokken zijn bij de oprichting van de sangha, of als er andere vragen zijn, kan een beginnende groep een beroep doen op de Werkgroep Sangha Opbouw van St. Leven in Aandacht. Stuur een e-mail naar sangha@aandacht.net. Op dat adres kan ook een invulformulier worden aangevraagd, zodra de oprichting een feit is; met die gegevens wordt door de webmaster van St. Leven in Aandacht dan een pagina op deze site aangemaakt.

3 Kenmerken van een sangha
Een belangrijk kenmerk van een sangha in de traditie van Thich Nhat Hanh is het niet-hiërarchische karakter. Ieder lid van de groep heeft inzichten te bieden aan anderen. Door de beoefening van meditatie, het bijeenzijn in stilte, diepgaand luisteren en liefdevol spreken schept de sangha de juiste condities om inzichten op te laten bloeien en met elkaar te delen. Een sangha in de traditie van Thich Nhat Hanh wordt gekenmerkt door de volgende uitgangspunten:

- Iedereen is welkom, ongeacht leeftijd, ras, seksuele voorkeur of levensbeschouwing.
- De groep organiseert en besluit gezamenlijk; er is geen hiërarchie.
- Alle activiteiten worden gedaan op vrijwillige basis.
- Er wordt geen geld verdiend met de activiteiten.
- De groep is niet afhankelijk van sponsors.

4 Activiteiten van de sangha

Het is belangrijk dat er een duidelijke samenhang is in de activiteiten van een sangha, maar strikte regels komen niet overeen met de levende praktijk van leven in aandacht. Welke activiteiten kan een sangha op haar programma zetten? Hieronder een aantal voorbeelden van activiteiten die veel worden georganiseerd door lokale sangha's (je begint natuurlijk meestal met één activiteit):

- ***Meditatiebijeenkomsten:*** alle lokale sangha's hebben een vaste regelmaat van meditatiebijeenkomsten, vaak eens per twee weken, soms elke week of soms maandelijks. Het kan 's avonds zijn of overdag, meestal in het weekend.
- ***Meditatie 's ochtends vroeg:*** voordat mensen naar hun werk gaan, kan een korte tijd worden besteed aan gezamenlijke meditatie. Meestal kiest men hiervoor een vaste ochtend in de week.
- ***Dagen van aandacht:*** sommige sangha's nemen meer tijd voor een bijeenkomst. Zij organiseren een hele dag van aandacht, vaak in het weekend, bijvoorbeeld eens per maand. Het kan ook een extra bijeenkomst zijn, naast de reguliere avondbijeenkomsten, ook om belangstellenden te laten meedoen.
- ***Gezamenlijke maaltijd:*** de meditatieavonden worden bij sommige sangha's gestart met een gezamenlijke maaltijd die afwisselend door leden van de groep wordt bereid. Op de dagen van aandacht kunnen de deelnemers allemaal een gerecht klaarmaken en meenemen, waaruit een bijzondere lunch wordt samengesteld.
- ***Studiebijeenkomsten:*** bij veel sangha's vinden regelmatig verdiepingsbijeenkomsten plaats, waarbij een dharmalezing wordt gehouden of naar een lezing van Thich Nhat Hanh op dvd worden gekeken. Daarna kunnen ervaringen en inzichten worden uitgewisseld. Bij sommige sangha's is er een aparte studiegroep, die gezamenlijk een tekst of boek leest en bespreekt.
- ***Introductiebijeenkomst:*** sommige sangha's organiseren introductiebijeenkomsten of open dagen om belangstellenden kennis te laten maken met de traditie van Thich Nhat Hanh.
- ***Wandelmeditatie:*** je kunt met de groep een loopmeditatie buiten organiseren in een mooi natuurgebied, maar evengoed in de stad.
- ***Kinderprogramma:*** kinderen kunnen veel plezier beleven aan een meditatiebijeenkomst. Meestal wordt voor hen een apart kinderprogramma georganiseerd en komen zij slechts een deel van de dag bij de meditatie of de theeceremonie. Kinderen gedijen goed in de sfeer van aandacht. Er is veel informatie op de website over oefenen met kinderen.
- ***Ceremonies:*** tijdens een dag van aandacht kan een ceremonie worden uitgevoerd, bijvoorbeeld de theceremonie. De ceremonies worden meestal geleid door een lid van de Orde van Interzijn, een dharmaleraar of een gevorderde beoefenaar.
- ***Meditatieweekenden of korte retraites:*** sommige sangha's organiseren zo nu en dan meditatieweekenden of korte retraites. Dit biedt de mogelijkheid langduriger en intensiever samen te zijn en de oefening te verdiepen. Voor begeleiding kan een Ordelid of dharmaleraar worden uitgenodigd.

5 De ruimte

De ruimte waarin gemediteerd wordt, dient rust uit te stralen. Daarom moet hij sober ingericht zijn, anders is er te veel afleiding voor oog en geest. Plaats simpele voorwerpen in de ruimte en hang gatha's of kalligrafieën aan de wand.

De meeste sangha's beginnen klein en hebben dan nog geen eigen ruimte. Soms komt men bij elkaar bij iemand thuis. Nadeel hiervan kan zijn dat deze persoon zich meer verantwoordelijk gaat voelen voor de groep dan de andere leden en ook dat er inbreuk wordt gemaakt op de privacy van andere gezinsleden. De meeste sangha's geven daarom de voorkeur aan het huren van een ruimte, bijvoorbeeld in een yoga- of dansstudio,

therapiecentrum, wijkgebouw, kerkgebouw of bij een meditatieruimte van een andere richting.
Het is belangrijk om alles in het werk te stellen om het stil te laten zijn in het huis of gebouw waarin de meditatie plaatsvindt. Je kunt aan de mensen in het gebouw vragen niet te luid te praten, niet door de gangen te lopen of luidruchtig de trap op en af te rennen tijdens de bijeenkomsten van de groep. Het geluid van een telefoon, kerkklokken of sirenes kan daarentegen gebruikt worden om terug te keren naar de ademhaling en innerlijk tot rust te komen.

6 Sanghawerkboek

Als beginnende sangha kun je het beste gebruik maken van de informatie en teksten in het Sanghawerkboek. Later, als jullie meer ervaring hebben, kun je daar wat vrijer mee omgaan. De meeste teksten uit het Sanghawerkboek staan ook op deze website onder het tabblad Beoefening, Teksten voor de beoefening. De contactpersoon van een nieuwe sangha ontvangt altijd een gratis exemplaar van het Sanghawerkboek. Meerdere exemplaren kunnen besteld worden via onze webshop (op www.aandacht.net) voor € 7,50 plus verzendkosten.

7 Benodigde materialen

Voor het organiseren van meditatiebijeenkomsten heb je nodig: zitkussens of bankjes en matjes, stoelen, een kleine bel of grote klankschaal, een lage tafel, een dienblad en wat serviesgoed. De lage tafel is een centraal punt waar bloemen op gezet kunnen worden, een boeddhabeeld en de wierook. Het dienblad is voor het doorgeven van dranken, zoals thee, en versnaperingen, als iedereen in de kring zit.
Sommige sangha's hebben een video- of dvd-speler en een boekenkast met boeken die door de deelnemers geleend kunnen worden. Sommige sangha's hebben zelfs een winkeltje waar boeken, kussens, wierook en andere zaken verkocht worden.

8 Publiciteit

Om meer bekendheid te geven aan je sangha of aan een activiteit die openstaat voor belangstellenden, kun je een kleine oproep plaatsen in regionale kranten of huis-aan-huisbladen, uitnodigingen of folders versturen naar belangstellenden, posters ophangen op plekken waar belangstellenden komen zoals een natuurvoedingswinkel, een bibliotheek, universiteit of hogeschool, een yogacentrum, een school. Veel sangha's hebben een eigen folder waarin uitgelegd wordt wat leven in aandacht inhoudt, welke activiteiten de sangha biedt en op welke wijze men kennis kan maken met de groep.

9 Verwelkomen van nieuwe leden

De rijkdom van een sangha is zijn energie. Zodra iemand voor het eerst aanwezig is in de groep, ervaart hij of zij deze energie. Toch is het goed een nieuw iemand persoonlijk kennis te laten maken met mensen die al langer met de oefening bezig zijn, zodat ervaringen verteld kunnen worden en vragen aan bod kunnen komen. Sommige sangha's organiseren hiervoor introductiebijeenkomsten of open dagen. Andere hebben een introductiecursus van meerdere avonden of een weekend. Zo'n kennismaking kan ook in kleine kring georganiseerd worden door leden die al langer deelnemen met een nieuw iemand een aparte afspraak te laten maken.

10 Begeleiders en kerngroep

Degenen die de avonden en dagen begeleiden, vormen samen de kerngroep. Dit betreft meestal mensen die al

langer bezig zijn met de oefening. Zij bespreken een- of tweemaal per jaar de invulling van het programma en regelen praktische zaken. Alle leden van de sangha zijn welkom op de kerngroepbijeenkomsten, zodat ze inzicht kunnen krijgen in de rol van de kerngroep. Kerngroepbijeenkomsten beginnen met een korte meditatie waarna de agenda wordt besproken. De agenda wordt voorbereid door een of twee leden. Op de agenda staat ook het uitwisselen van ervaringen met het verwelkomen van nieuwe leden en met het leiden van bijeenkomsten. Teksten kunnen worden uitgewisseld en nieuwe oefeningen kunnen worden doorgenomen. Een deel van de avond wordt besteed aan het verdiepen van de eigen oefenpraktijk van de begeleiders.

11 Financiële zaken

Iedere groep dient zichzelf financieel te bedruipen. Het is belangrijk geen ruimte te huren die niet op een gemakkelijke wijze kan worden betaald. Een van de idealen van een sangha is om een laagdrempelig programma aan te bieden. Een sangha is open en toegankelijk voor mensen die op zoek zijn naar spirituele verdieping. Wel wordt vaak een (vrijwillige) bijdrage gevraagd voor de huur van de ruimte, de kosten van koffie/thee en de maaltijden. Er zijn zeker manieren om donaties te stimuleren zonder druk uit te oefenen. Een simpele donatiedoos bij de ingang van de meditatieruimte is al voldoende om mensen te herinneren aan de mogelijkheid van een bijdrage. In een jaarlijkse brief aan alle mensen die de groep regelmatig hebben bezocht, kan ook om een jaarlijkse donatie worden gevraagd.