

# Vertrauen in die Sangha

## **Kusen von Eveline Kogen Pascual – Grube Louise, Januar 2019**

Manchmal ist Zazen mühsam. Die Knie schmerzen, oder der Rücken, die Schultern. Es fällt einem schwerer, locker zu bleiben. Wenn ihr Schmerzen habt, atmet tief ein und aus und schickt eure Energie mit der Ausatmung in die schmerzenden Stellen und entspannt sie bewusst. Oft nimmt das dem Schmerz die Spitze und wir können noch ein bisschen länger damit leben. Aber wir müssen uns auch nicht quälen. Wenn es nicht mehr geht, dann macht *Gassho* und wechselt zum Beispiel die Beine, oder stellt sie hoch für ein paar Minuten.

Ursprünglich, zu Buddhas Zeiten, und auch später, war die Sangha nur ordinierten Mönchen und Nonnen vorbehalten. Aber tatsächlich ist die Sangha die Gemeinschaft aller Buddha-Schüler. Es sind alle, ordiniert oder Laien, die aufrichtig den Weg praktizieren. In der Sangha sind all diejenigen, mit denen wir gemeinsam Zazen machen. Wir arbeiten gemeinsam daran, die Lehren Buddhas zu verinnerlichen und zu verwirklichen. Das Vertrauen zur Sangha aussprechen heißt also auch, zur wechselseitigen Abhängigkeit mit allen Wesen zu erwachen.

Wir sind alle verschieden und haben unseren Charakter. Ich kenne Leute, die gehen deswegen nicht auf Sesshins, weil ihnen dort zu viele verschiedene Leute sind. Das bedrückt sie. Aber in der Sangha haben wir alle dieselbe Basis, auf die wir uns stützen. Wir brauchen uns nicht groß zu erklären, auch wenn jeder von uns anders tickt. Wenn also die Sangha zusammenkommt, zuhause im Dojo oder in größerer Zahl auf einem Sesshin, dann können wir uns in dieser Atmosphäre entspannen. Wir werden inspiriert, aber auch herausgefordert. Und wir fühlen uns meist sicher genug, um unsere eigene Verwundbarkeit zu erforschen und zu überwinden, wenn wir uns auf die tiefere Praxis einlassen.

Die Sangha ist ein sich selbst entwickelnder Komplex. Wenn dort Missverständnisse und Zwietracht aufkommen, müssen wir uns bemühen und lernen, die Sangha zu heilen und zu bewahren. Denn eine Gemeinschaft bleibt nicht harmonisch ohne ständige Aufmerksamkeit und Zuwendung.

Durch unsere Beziehung mit den anderen lernen wir uns kennen. Die anderen dienen als Unterstützung, als Lehrer, Freunde und als Spiegel. Sie helfen uns, unser eigenes Verhalten und unsere Veranlagungen zu sehen, nicht nur die Schüler untereinander, sondern auch Meister und Schüler. Im Zen heißt es, dass das Training in den Klöstern wie eine Rüttelmaschine ist, in der kantige Steine so lange gemischt werden, bis sie glattpoliert sind.

Wir sind ständig mit den anderen konfrontiert. Wir erleben die Praxis gemeinsam, egal ob auf dem Zafu, bei den Zeremonien, beim Gemüseschneiden und Toilettenputzen, beim Austausch mit der Kaffeetasse in der Hand, immer konzentriert auf das, was wir tun. Da wird immer unsere eigene Erfahrung in Frage gestellt. Habe ich eben recht gehandelt oder aus Gedankenlosigkeit? Habe ich dem da recht geantwortet, oder sprach der Hochmut aus mir? Habe ich das wirklich tief verstanden, oder denke ich es nur, weil ich es bei Meister Dogen gelesen habe?

Wir testen unsere Verwirklichung in der Sangha, da wir eine gemeinsame Bemühung teilen, und wir haben eine gemeinsame Sprache, um unsere Praxis zu beschreiben. Wir reiben uns sozusagen aneinander und polieren nach und nach die Unebenheiten weg, die Nachlässigkeiten und Unzulänglichkeiten unserer Praxis, bis unser Geist immer empfänglicher, klarer und offener wird.

Wir nehmen Zuflucht zur Sangha, weil wir sie brauchen. Durch sie wird das Dharma lebendig gehalten, und so können die Drei Schätze, Buddha, Dharma und Sangha, weiterbestehen und stark werden.