

---

# Vertrouwen in de sangha

## **Kusen van Eveline Kogen Pascual - Grube Louise, januari 2019**

Zazen is soms lastig. We hebben pijn in de knieën, of in de rug, of in de schouders, en het is moeilijk om ontspannen te blijven. Indien u pijn heeft, adem dan diep in en uit en stuur tijdens de uitademing de energie naar de pijnlijke zones en ontspan ze bewust. Dit helpt om de pijn te verzachten en zo kunnen we het iets langer uithouden. Maar het is onnodig om zichzelf te martelen. Als het niet meer houdbaar is, doe dan gasshô en verander van been, bij voorbeeld, of ontplooi enkele minuten de knieën.

In het begin, ten tijde van de Boeddha, en zelfs later, was de sangha voorbehouden voor de gewijde monniken en de nonnen. Maar in werkelijkheid is de sangha de gemeenschap van alle discipelen van de Boeddha, van allen die oprecht de Weg beoefenen, gewijd of niet. De sangha omvat allen met wie wij samen zazen beoefenen. Wij doen samen inspanningen om de onderrichtingen van de Boeddha te assimileren en te realiseren. Het vertrouwen in de sangha uitdrukken is tevens ontwaken aan de onderlinge verbondenheid van alle wezens.

We zijn allemaal anders en hebben elk ons eigen karakter. Ik ken mensen die niet naar een sesshin komen omdat er te veel van hen verschillende personen aanwezig zijn en dit hen stoort. Maar in de sangha hebben we allen dezelfde basis waarop we steunen. We hoeven niet veel dingen uit te leggen, zelfs indien we verschillende gewoonten hebben. Zo kunnen we ons ontspannen in deze sfeer, wanneer de sangha samenkomt, bij ons in onze dojo of met een groot aantal tijdens een sesshin. Wij zijn geïnspireerd, maar worden ook op de proef gesteld. En meestal voelen we ons voldoende in veiligheid om onze eigen kwetsbaarheid te exploreren en te overwinnen, wanneer we ons engageren in een diepere beoefening.

De sangha is een netwerk dat zichzelf ontwikkelt. Indien er misverstanden en onenigheden ontstaan, dan moeten wij inspanningen doen en de sangha leren te genezen en veilig te stellen. Want een gemeenschap blijft niet harmonieus zonder een constante aandacht en zorg.

Dankzij onze relaties met de anderen, leren wij onszelf beter kennen. De anderen worden een steun, leraren, vrienden, en ook een spiegel. Ze helpen ons om ons eigen gedrag te zien, onze ontvankelijkheden en behelst niet alleen de discipelen onder elkaar, maar ook de relaties tussen meesters en leerlingen. Men zegt dat in zen kloosters de training als een kneedbak is waarin hoekige stenen vermengd worden tot ze glad en gepolijst zijn.

We worden constant geconfronteerd met elkaar. En wij beleven samen deze beoefening, zittend op de zafu, of tijdens de ceremonies, bij het groenten snijden, het reinigen van de toiletten of tijdens een babbel met een kop koffie in de hand. Steeds zijn we geconcentreerd op wat we doen. Steeds wordt onze ervaring in vraag gesteld. Heb ik correct gehandeld, of onachtzaam? Heb ik correct geantwoord, of is het mijn trots die gesproken heeft? Heb ik de dingen echt diep begrepen, of stel ik me het slechts voor, omdat ik Meester Dogen gelezen heb?

In de sangha verifiëren wij onze realisatie, omdat we een gezamenlijke inspanning delen en een gezamenlijke taal delen om onze beoefening te beschrijven. We wrijven ons tegen mekaar, om zo te zeggen, en we polijsten zo beetje bij beetje onze ongelijkheden, de onverschilligheden en de onvoldoendheden van onze beoefening, totdat onze geest meer en meer receptief wordt, helder en open.

Wij nemen onze toevlucht tot de sangha omdat wij haar nodig hebben. Dank zij haar wordt de Dharma in leven gehouden, en zo kunnen de Drie Schatten, Boeddha, Dharma, Sangha blijven bestaan en sterker worden.