



Sześciopłatkowy kwiat lotosu budowania Sanghi

Sangha działa jako bezpieczna oaza, jako schronienie od życia w pośpiechu, które wielu z nas prowadzi, oraz istotne wsparcie dla naszego przebudzenia. W Sangach ludzie doświadczają głębokiego spokoju i uzdrowienia. Nauki, praktyki, troska, Pięć Treningów Uważności i dzielenie się Dharma tworzą piękne naczynie do przemiany cierpienia i do wyzwolenia. Spokojna Sangha jest rzadkim skarbem w naszym zabieganym, burzliwym świecie.

„Przyjmuję schronienie w sandze”. To jest wspaniałe dążenie. I... jest skomplikowane. Uczenie się bycia w Sandze jest jedną z najbardziej istotnych części naszej praktyki, jest głęboko satysfakcjonujące i może prowadzić do przemiany. Może też być tak skomplikowane, jak wszystko, co robimy, szczególnie dla moderatora sanghi, może też być najeżone wyzwaniami, zamieszaniem i cierpieniem.

Dodatkowo niewielu moderatorów sanghi otrzymuje szkolenie dotyczące budowy Sanghi i pracowania z sytuacjami, które mogą pojawić się w życiu sanghi – irracjonalnymi zachowaniami i postawami, naszymi uwarunkowaniami dotyczącymi oddzielenia, naszymi niezaleczonymi ranami z dzieciństwa i ranami przodków, naszymi problemami z władzą i autorytetem, naszymi doświadczeniami z tożsamością rasową, dyskryminacją i uciskiem. Te sprawy mogą powodować napięcia, konflikty i brak harmonii w Sandze. Często nie doceniamy złożoności budowania sanghi.

Dlatego może być użyteczne posiadanie pewnego rodzaju ogólnej mapy pewnych kluczowych elementów budowania Sanghi. Przedstawiony tutaj „Sześciopłatkowy Kwiat Lotosu Budowania Sanghi” jest jednym z rodzajów mapy. Nie ma to być podręcznik typu „jak to robić” ani oficjalna praktyka, ani pełny obraz, ani schemat właściwego sposobu budowania sanghi. W ogrodzie naszej tradycji kwitnie wiele odmian sanghi. Chcemy naszkicować tu sześć elementów, o których moderatorzy sanghi mogą z czasem pomyśleć. Elementy te są splecione, jak płatki lotosu, każdy z nich wspiera pozostałe.

Nazwy tych sześciu płatków to: **cel, formy, działanie, istota, związki i przywództwo**. Prawdopodobnie jest więcej elementów albo może nazwałeś je inaczej. Zaczniemy od tych sześciu i zobaczymy, czy są one pomocne. Wiele z tego, co poniżej, ma formę pytań, ponieważ istnieje wiele sposobów myślenia o każdym elemencie.



1. Cel istnienia Sanghi

Mówiąc o Sandze, Thây używa różnych metafor: jest to ogród, w którym można uczyć się i praktykować sztukę cierpienia i sztukę szczęścia. Jest wspólnotą oporu wobec presji, pośpiechu i przemocy współczesnego życia. Jest modelem uważnego życia i etycznego zachowania. Jest zbiorowym wsparciem dla przebudzenia, przy wykorzystaniu wspólnej energii do wspierania indywidualnej przemiany, która z kolei zwiększa wspólną energię. To tratwa, która może nas przewieźć na brzeg wyzwolenia od ułudy oddzielnego „ja”. I tak dalej.

Budda rozumiał absolutnie kluczową rolę wspólnoty praktykujących, aby można było w niej wspierać się nawzajem i przekazywać nauki i praktyki innym. Poświęcił 45 lat po swoim przebudzeniu na budowanie sanghi. Thích Nhất Hạnh kontynuował podkreślanie przez Buddę znaczenia wspólnoty. Sangha w tradycji Plum Village stara się jak najlepiej ucieleśniać nauczanie i praktyki Thây, co obejmuje głębokie budowanie sanghi.

Kilka pytań do moderatorów sanghi: Jak przekazujemy cel sanghi nowym osobom, które przychodzą do sanghi? Czy obecni członkowie sanghi co jakiś czas powracają do zastanawiania się nad celem sanghi? Czy mamy wspólne zrozumienie tego celu? Jeśli nie, jak moglibyśmy rozwinąć wspólne zrozumienie? Czy członkowie sanghi od czasu do czasu dzielą się powodami, dla których przychodzą do Sanghi? I tak dalej.

Dlaczego jest to ważne dla moderatora sanghi? Bez wspólnej jasności celu, Sangha może dryfować i się rozpraszać. Niektórzy członkowie sanghi mogą zapytać: „Dlaczego nie możemy tutaj tańczyć tańców sufickich?”. „A co z czytaniem książki Pemy Chödrön?”. „Dlaczego nie zrobimy chodzenia w medytacji jak w Spirit Rock?”. „Myślę, że powinniśmy użyć NVC, aby rozwiązać ten problem w związku”. Jest wiele wartości w innych praktykach i nauczycielach, i mogą one być umiejętnie użyte do rozszerzenia naszej praktyki w Plum Village. Ale bez jasności, że ta Sangha jest zakorzeniona w naukach Thích Nhất Hạnha, może pojawić się zamieszanie i brak harmonii. A jasność pozwala ludziom lepiej ocenić, czy jest to Sangha dla nich.



2. Formy praktyki

Każda tradycja duchowa ma swoje własne formy, rytuały i ceremonie. Formy nie mają wartości same w sobie; nie chcemy być w stosunku do nich sztywni. Są one pomocnymi środkami do obudzenia naszej uważności. Formy nawet w obrębie buddyzmu różnią się znacznie w zależności od czasu i kultury. Nasza tradycja Plum Village ma swoje własne formy, które mają swoją historię, którą postanowiliśmy uhonorować i przekazać: formy takie jak zapraszanie i słuchanie dzwonu, chodzenie jako sangha, a nie indywidualnie, kłanianie się sobie nawzajem, używanie specyficznych wytycznych do grupowego dzielenia się Dharma i tak dalej.

Kilka pytań do moderatorów sanghi: Jak wyjaśniamy członkom sanghi używanie dzwonu, czy na przykład pokłony? Kiedy i jak wyjaśniamy wytyczne dotyczące dzielenia się Dharma? Dlaczego robimy rzeczy w taki sposób, w jaki robimy? Jak my sami praktykujemy formy? Jak pomagamy ludziom czuć się bardziej komfortowo z formami, które mogą być początkowo odstraszające? Które formy są niezbędne do nauczania i utrzymywania? I tak dalej.

Dlaczego jest to ważne dla moderatora sanghi? Członkowie sanghi wywodzą się z własnych kultur lub religii, z ich formami i rytuałami. W zależności od doświadczeń członków sanghi z poprzednimi formami, jako moderatorzy sanghi możemy spotkać się z różnymi reakcjami na formy tradycji Plum Village, w tym ciekawość, zakłopotanie, dyskomfort, opór, a nawet wrogość. Dlatego ważne jest, aby umieć wyjaśnić formy i powody, które za nimi stoją.

Weźmy na przykład pokłony. Jak mówi Thây: „Kłaniać się czy nie kłaniać, to nie jest pytanie”. Chodzi o to, jak bardzo możemy być obecni podczas witania się z drugą osobą. Podanie ręki jest formą. Może być wykonane bezmyślnie lub z rozmysłem. Intencją pokłonów w naszej praktyce jest zatrzymanie się, zwrócenie świadomości na akt spotkania z drugą istotą ludzką, poświęcenie czasu na rozpoznanie buddyjskiej natury drugiej osoby i otwarcie się na prawdę nauczania, że „Ten, kto się kłania i ten, komu się kłania, są z natury puste” [nie są oddzielnymi bytami]. To jest piękna praktyka. Naprawdę zauważyć osobę, uhonorować świętą istotę, która stoi przed tobą.

Kiedy wyjaśniamy formy, których używamy w ten sposób, praktykujący zazwyczaj stają się bardziej uświadomieni na postrzeganie ich jako wspierającej praktyki. Piękne praktykowanie form pomaga wspierać koncentrację i uważność każdego.



3. Działanie Sanghi

Ten element wskazuje na to, co my, jako moderatorzy sanghi, robimy, aby pomóc ludziom czuć się mile widzianymi, bezpiecznymi i zaangażowanymi, aby czuli komfort.

Kilka pytań do moderatorów Sanghi: Jak wprowadzamy nowych uczestników? Czy istnieje protokół członkostwa? Jak witani są członkowie sanghi, kiedy przybywają do sanghi? W jaki sposób angażujemy członków w opiekę nad Sanghą? Jak rozwijamy „liderów praktyki” Sanghi, którzy wiedzą jak zapraszać dzwon, prowadzić chodzenie w medytacji, moderować dzielenie się dhar-mą i tak dalej? Jak podejmowane są decyzje w Sandze? Czy istnieje jakieś ciało zarządzające lub proces? W jaki sposób rozwijamy wspólną odpowiedzialność za funkcjonowanie Sanghi? Jak Sangha buduje świadomość i bezpieczeństwo praktykujących w różnym wieku, o różnym pochodzeniu rasowym, kulturowym lub religijnym, o różnym pochodzeniu klasowym, płciowym lub orientacji politycznej? I tak dalej.

Kiedy weźmiesz udział w odosobnieniu w klasztorze Plum Village, zauważysz, że zwrócono szczególną uwagę na tak wiele szczegółów, od uśmiechu i spokoju ludzi, którzy cię rejestrują, przez piękne aranżacje kwiatów na stołach z posiłkami, po gathę przypominającą o praktyce umieszczonej w łazienkach, po uporządkowane ułożenie poduszek w sali medytacyjnej, po płynność programu i zajęć. Te elementy pomagają uczestnikom odosobnienia łatwiej dotrzeć i wrócić do siebie. Idealnie byłoby, gdyby nasze lokalne Sanghi funkcjonowały tak samo pięknie.

Innym powodem dla jasnego i przemyślanego procesu funkcjonowania Sanghi jest zapewnienie członkom poczucia stabilności i ciągłości. W niedawnej ankiecie przeprowadzonej wśród nauczycieli Dharmy, w której pytano ich o kwestie i zachowania, które zakłócają harmonię sanghi, okazało się, że w tych sanghach, które miały jasne procesy wprowadzania nowych członków, angażowania członków w opiekę nad sanghą i podejmowania decyzji, było ogólnie mniej incydentów dysharmonii. Wygląda na to, że solidny pojemnik wspiera solidną praktykę.



4. Istota sanghi

Sercem naszej praktyki jest świadomość nietrwałości, rozpoznanie, uzdrowienie i przemiana cierpienia, rozkwit współczucia, zobowiązanie do wcielania treningów etycznych, otwarcie się na naszą prawdziwą naturę i poczucie, że w życiu, które mamy, czujemy się jak w domu. Sangha jest kluczowym wsparciem dla naszego przebudzenia.

Kilka pytań do moderatorów sanghi: Jak ugruntowujemy Sanghę w naukach? Jak przekazujemy informacje o tym, skąd pochodzą nauki, o historii naszego Nauczyciela? Czy używamy tekstów Thâya? Czy czytamy i studiujemy Sutry? Jak zapewniamy podstawowe wskazówki do medytacji? Jak podkreślamy i zachęcamy członków sanghi do utrzymywania codziennej praktyki medytacyjnej? Jak практикуjemy z Czterema Szlachetnymi Prawdami i Czterema Podstawami Uważności? Jak organizujemy dzielenie się Dharma? Jak budujemy świadomość znaczenia Pięciu Treningów Uważności? Jaka jest równowaga pomiędzy medytacją i studiowaniem w naszej Sandze? Jak pomagamy sobie nawzajem, kiedy „utknijemy” lub potrzebujemy wskazówek dotyczących praktyki? Jak członkowie sanghi otrzymują wsparcie w pracy z Pięcioma Przeszkodami, które mogą przeszkadzać w praktyce medytacyjnej? W jaki sposób członkowie sanghi uczą się, że komfort lub dobre samopoczucie są w porządku, ale nie są celem praktyki uważności, że celem jest wyzwolenie? Jak stwarzamy okazje do dzielenia się radościami i wyzwaniem naszej indywidualnej praktyki? I tak dalej.



5. Związki

W sercu pięknej sanghi znajdują się relacje między ludźmi. Istnieją dwa główne pytania dla moderatora sanghi: jak pogłębić opiekuńczą tkankę łączną pomiędzy członkami oraz jak rozwiązać napięcia lub konflikty w relacjach, które mogą się od czasu do czasu pojawić.

Kilka pytań: Jak ludzie są przedstawiani, kiedy po raz pierwszy przychodzą na spotkanie Sanghi? Oprócz nieformalnych sposobów, jak możemy zorganizować sposoby, aby ludzie mogli się poznać? W jaki sposób możemy używać par lub okazjonalnych grup tożsamościowych lub małych grup do budowania relacji? W jaki sposób практикуjemy „niedyskryminację” wśród członków? Jak zachęcamy ludzi, by nie „trzymali się” tylko z tymi, których znają lub z którymi czują się najlepiej? W jaki sposób uczestnictwo w Dniach Uważności lub odosobnieniach może budować Sanghę? Czy istnieją projekty lub działania, w które angażują się pewne grupy członków sanghi poza spotkaniami sanghi? I tak dalej.

Jak radzimy sobie z napięciami, które mogą pojawić się między ludźmi? Czy mamy jasne procesy rozwiązywania konfliktów? Czy użyliśmy „Zaczynania od nowa” w kwestiach relacji? Co robimy, kiedy członek sanghi przychodzi do nas ze skargami lub obawami dotyczącymi innego członka sanghi? Jakie jest nasze doświadczenie w radzeniu sobie z przypadkami rasizmu, seksizmu, ageizmu, klasizmu i innych rodzajów uwarunkowań, które mogą się ujawnić w Sandze? Czy istnieją zachowania, które zakłócają harmonię sanghi na tyle, że członek powinien zostać poproszony o opuszczenie sanghi? Jak podejmowane są takie decyzje? Czy istnieje rada opiekuńcza sanghi, która pomaga w kwestiach związków? I tak dalej.



6. Przywództwo

Kiedy myślimy o pięciu powyższych elementach – utrzymywanie jasnego celu Sanghi, mocne trzymanie form praktyki, zapewnienie procesów dla efektywnego funkcjonowania sanghi, zakonstytucjonowanie sanghi w głębokiej treści nauk i wspieranie pięknych, zdrowych relacji pomiędzy członkami sanghi – widzimy, że żaden z tych elementów, ot tak po prostu, się nie zdarza. Przy najmniej jedna osoba myśli o tych elementach, a miejmy nadzieję, że więcej niż jedna. Przywództwo jest funkcją budowania sanghi. Nawet ustalenie miejsca na spotkanie sanghi wymaga co najmniej jednej osoby, która dopilnuje, aby tak się stało.

W naszej tradycji praktyki nie mówimy zbyt wiele o przywództwie. Mamy tendencję do używania zwrotów takich jak „idź jak rzeka”, „patrz oczami Sanghi” i „zaufaj mądrości sanghi”. W tym podejściu jest głęboka prawda i nauczanie. Jednocześnie w każdej Sandze jest wiele rzeczy, które wymagają uwagi, bo inaczej Sangha się rozpadnie. Istnieją funkcje przywódcze. Niektórzy ludzie mogą przyjść do sanghi, którzy chcą sanghi „bez przywódcy”, bez hierarchii. Niektórzy ludzie są uczuleni na autorytet ze zrozumiałych powodów, byli źle traktowani lub nieszanowani przez autorytety takie jak rodzice, nauczyciele, policja, urzędnicy państwowi, osoby religijne lub guru.

A co z grupami „przywódczymi”, gdzie każda osoba dzieli się funkcjami przywódczymi i poszerza swoje umiejętności i doświadczenie w moderowaniu sanghi? Przywództwo jest konieczne, ale może być dzielone, rozwijane, rotowane. Może mieć komponent indywidualny i zbiorowy.

W klasztorach naszej tradycji istnieją różne ośrodki decyzyjne i przywódcze. Na przykład, Rada Nauczycieli Dharmy, Rada Opiekuńcza i Opat są trzema kluczowymi ośrodkami przywództwa. Opat jest administratorem klasztoru, który myśli o budynkach, finansach, zarządzaniu zasobami, przydzielaniu ról, harmonogramach i prowadzeniu dokumentacji. Rada Nauczycieli Dharmy skupia się przede wszystkim na praktyce, oferując odosobnienia, organizując studiowanie i przekazywanie Dharmy. Natomiast Rada Opiekuńcza myśli o zdrowiu wspólnoty klasztornej – sposo-

bach dbania o siebie nawzajem i udzielania sobie nawzajem wsparcia, sposobach utrzymywania i przywracania harmonii i tak dalej.

Kilka pytań dla moderatorów Sanghi: Jak myślimy o funkcjach przywódczych w naszej Sandze? W jaki sposób przywództwo, czyli branie odpowiedzialności za aspekty funkcjonowania sanghi, jest rozwijane, zachęcane, pielęgnowane lub oczekiwane wśród członków sanghi? W jaki sposób oferujemy możliwości zaproszenia dzwonu, poprowadzenia chodzenia w medytacji, przygotowania herbaty, bycia „moderatorem praktyki” na wieczór, zaoferowania refleksji na temat czytania, zaplanowania spotkania Sanghi, zorganizowania dnia uważności, bycia opiekunem listy mailowej i innych? Jak dzielone są obowiązki Sanghi? W przypadku różnicy zdań, jak dochodzi się do wniosków? I tak dalej.

Do tego dochodzą pytania dotyczące naszego własnego przywództwa jako moderatora Sanghi, które wymagają ciągłego dociekania: Kim jestem? Jakie uczucia pojawiają się we mnie, gdy moderuję lub rozważam moderowanie? W jaki sposób ucieleśniam praktykę? Gdzie są moje wyzwania i mocne strony? W jaki sposób nasiona w mojej świadomości gromadzącej są podobne i różne od ludzi w sandze i jak to wpływa na praktykę sanghi (na przykład świadomość białych, świadomość wieku, świadomość płci)? I tak dalej.

Uwagi końcowe

Budowanie sanghi jest wielkim zaszczytem, wielką szansą na kontynuowanie praktyki Buddy i naszego Nauczyciela, Thâya. Budowanie sanghi przynosi wiele radości i szczęścia. Budowanie sanghi może być również wyzwaniem i komplikacją. Kiedy większość z nas, którzy są doświadczonymi moderatorami sanghi, zaczynała, nie wiedzieliśmy, że będzie to tak skomplikowane, jak się okazało. Tych „Sześć Płatków” oferujemy jako pokarm do przemyśleń. Nazwy i rozróżnienia płatków są trochę niezgrabne, ponieważ elementy wzajemnie się przenikają. Mamy nadzieję, że ty, jako moderator Sanghi, uznasz tych sześć elementów za pomocne i że będziesz je udoskonalał, zmieniał ich układ, jeśli uznasz to za stosowne, dodawał kolejne płatki z własnego doświadczenia. Nasze Sanghi skorzystają na wspólnym dociekaniu.

Głęboki ukłon wdzięczności za waszą pracę budowania sanghi.

John Bell

Chan Dieu Tri/True Wonderful Wisdom (Prawdziwa Wspaniała Mądrość)

Boston, MA, USA

jbellminder@gmail.com

