

Vertiefende Praxis 2. Teil

Zum Inhalt:

Die Drei Juwelen

Der Buddha betonte die **Einheit der Drei Juwelen**. Diese entsteht dadurch, dass wir unser ganzes Wesen in die Praxis mit einbeziehen:

- das Juwel des **Buddha** im Bereich des Vertrauens und der Hingabe;
- das Juwel des **Dharma** im Bereich des Verstehens und direkten Erfahrens, was Meditation und die Sicht des Buddha wirklich ist;
- das Juwel der **Sangha** in der Begegnung mit anderen als direkte Überprüfung des im Herzen Verstandenen.

Die Hilfsmittel zen-klösterlicher Methoden können auch im Lebensalltag zu kleinen Juwelen werden. Dabei werden die Drei Juwelen, Buddha, Dharma und Sangha, für uns umfassender greifbar und bekommen direkt erfahrbaren Sinn und Inhalt.

Das Dritte Juwel: Die Sangha

Unser Umgang in der Sangha spiegelt meist deutlich unseren Grad des Verständnisses bei der Umsetzung der Lehre. Thich Nhat Hanh sprach deshalb stets von der Sangha als zentralem Ort der Praxis.

Was sind die kraftvollen Mittel der **Praxis in und mit der Sangha**? Zu ihnen gehören Aspekte wie Stille und Aktion; Reden und Schweigen; Zuhören und Wesentliches in wenigen Worten sagen lernen; den anderen mit einbeziehen und auf sich selbst achten; Konflikte und Unzufriedenheit weder aus Angst noch aus Bequemlichkeit übergehen, sondern Wege finden, sie gemeinsam anzugehen. Dabei geht es auch um die Frage, wie sich gemeinschaftliches Leben und individueller Rückzug konkret umsetzen lassen, ohne in Gruppen- oder Individualitätszwänge zu verfallen. Die praktische Einübung von alltagsnahen Tätigkeiten, wie das Kochen als Praxis oder die Übernahme von weiteren praktischen Verantwortungsbereichen im Dienst der Sangha, ist ein weiteres zentrales, alltagsnahes Übungsfeld.

Die vertiefende Praxis ist ein Gefäß, wo wir diese anspruchsvollen Übungsbereiche gemeinsam mit anderen über einen kontinuierlichen Zeitraum erforschen.

Lehrinhalte - Lehrmethoden - Vertiefende Lernmöglichkeiten

Die Tagesstruktur ist bewusst nicht gleich gestaltet wie an einem Retreat, sondern enthält zusätzliche Elemente, welche die Praxis in und mit der Sangha besonders berücksichtigen:

- Zeiten der Stille wechseln ab mit achtsamen Gesprächen (praxisbezogene Dharma-Gespräche zu den Themen der jeweiligen Wochenenden).
- Die Vertiefende Praxis orientiert sich inhaltlich an den zentralen Elementen der Sati-Zen-Praxis (Satipatthana, Brahmavihara, Sati-Zen) und nimmt insbesondere verschiedene Elemente des Zen auf. Dazu gehört die Zen-Praxis des/der Tenzo (Retreat-Köchin/Koch) ebenso wie die Vertiefung in Zen-Texte, Rituale und Instrumente, die den Geist der Zen-Praxis verdeutlichen.
- Die täglichen Aufgaben im Zusammenleben der Sangha werden im Voraus geplant und am Retreat gemeinsam ausgeführt. Insbesondere die Zen-Praxis des Kochens (Tenzo) kann in der Vertiefenden Praxis erlernt und in unterschiedlicher Vertiefung geübt werden, je nach Interesse und Bereitschaft der Teilnehmenden. Dabei geht es nicht nur um die Nahrung und das Kochen selbst, sondern auch um die Art der Zusammenarbeit mit und in der Sangha. Auch die Übung mit den Instrumenten und die Assistenz für Retreats können erlernt werden, was eine gute Grundlage zur Führung einer regionalen Meditationsgruppe ist. Es steht den Teilnehmenden frei, sich in diesen Bereichen weiterbilden zu lassen.