

Über die Gründung der Leipziger Sangha

Ursprünglich haben wir in einer traditionellen Zen-Tradition praktiziert. Dann kam 2004 unsere Tochter zur Welt und wir stellten fest, dass es unser neues Familienleben nicht mehr zuließ, mal eben auf ein „Sesshin“ (japanisch für „Retreat“) zu fahren. Ohnehin stellte uns das Leben mit Kind vor neue Herausforderungen.

Insofern verdanken wir es unserer Tochter, dass wir 2006 das erste Mal zum „Open Summer Retreat“ nach *Plum Village* fuhren. Und dort wurde für uns ein Tor geöffnet: Wir entdeckten eine Praxis der Achtsamkeit, die jedes Feld unseres Alltags beleuchtet.

Das Leben als Paar, das Leben mit Kind, unsere Arbeit, unser alltägliches Handeln konnte zu einem Übungsfeld werden, das uns ermöglicht, friedlicher mit uns selbst und unserer Umwelt zu leben.

Thich Nhat Hanh sagte damals in einem Vortrag: „Es ist leicht im Kloster achtsam zu sein. Aber ihr seid nicht in einem Kloster. Ich kann euch nicht sagen, wie ihr achtsam leben könnt an dem Platz an dem ihr seid. Das müsst ihr herausfinden. Seid kreativ mit eurer Achtsamkeit.“

Und das wollten wir so gerne sein. Aber in Leipzig gab es keine Sangha. Also beschlossen wir, eine zu gründen. Wir waren keine Lehrer und in der Tradition nicht sehr bewandert. Aber es gab Menschen, die das waren und uns unterstützten.

Wir fanden einen Raum und luden Bettina Romhardt, Dharma-Lehrerin aus Berlin, ein, mit uns einen *Achtsamkeitstag* zu gestalten. – Dieser Tag markiert die Geburtsstunde der Leipziger Sangha.

Seitdem üben wir uns darin achtsam zu leben.

Einander zuzuhören.

Uns selbst und unsere Mitmenschen zu verstehen.

Tiefer in unsere Lebenssituationen zu schauen, als es unser übliches und konditioniertes Gewahrsein oftmals zulässt.

Uns von Ideen und Konzepten zu lösen, denen wir Menschen so gerne anhängen, um uns so dem Leben zu öffnen, dass sich tagtäglich in jedem Augenblick entfaltet.

Wir danken Thich Nhat Hanh und der großen Sangha, den vielen Menschen, die uns auf unserem Weg begegnet sind und die uns begleiten, für ihre Praxis, ihr Mitgefühl und ihre Unterstützung.

Susanne und Roland