

Ablauf für unser wöchentliches Sangha–Treffen in der Plum Village Tradition

18:00 Uhr: Eröffnung und Begrüßung

Ein Mitglied unserer Gruppe eröffnet den Abend und begrüßt die Anwesenden mit einer Lotusblüte. Falls neue Gäste anwesend sind, erläutert sie/er kurz den Ablauf.

Blitzlichtrunde

Jede/r teilt der Gruppe in wenigen Worten mit, wie es ihr/m in diesem Augenblick geht. Am Ende der Runde übernimmt ein Mitglied die Rolle der „Glocken-Meisterin“.

Wenn jemand etwas Organisatorisches am Ende des Abends mitteilen oder besprechen möchte, gibt er/sie an dieser Stelle die Info dazu mit der Angabe, wieviel Zeit er/sie dafür vermutlich benötigt.

Sitzmeditation in Stille

Der Glocken-Meister führt die Sangha für ca. 25 Minuten zum Sitzen in Stille. Er beginnt das Sitzen mit drei Klängen der Glocke.

Die Sitzmeditation wird mit einem Klang der Glocke beendet.

Wecken der Lebensgeister

Der Glocken-Meister lädt die Sangha-Freunde ein, sich einen Moment Zeit zu nehmen, sich zu strecken, die Füße zu massieren, etc.

Gehmeditation

Die Glocken-Meisterin, erklärt den Ablauf der Gehmeditation und lädt mit dem 1. Klang der Zimbeln zum Aufstehen ein. Sobald alle Matten zu einer Blüte geformt in der Mitte liegen und alle in Ruhe stehen, ertönt der 2. Klang der Zimbeln. Alle beginnen gleichzeitig mit der Gehmeditation im Uhrzeigersinn.

Der Glocken–Meister lädt die Zimbeln kurz vor dem Ende der Gehmeditation zum 3. Mal ein. Es werden eine oder zwei Runden gegangen. Nach einer Verbeugung in Stille nehmen alle wieder Platz.

Dharma - Austausch

Liebevolles Sprechen und tiefes Zuhören

Die Glocken-Meisterin liest den Einleitungstextes vor und lädt mit einem einzelnen Klang der Glocke zum Austausch ein.

Zwischen den einzelnen Beiträgen lassen wir einen Raum von mindestens drei Atemzügen, in denen das Gehörte auf unseren Geist einwirken kann.

In den letzten Minuten des Austausches ist ggf. Zeit für kurze notwendige organisatorische Ansagen.

Die Glocken-Meister lädt zum Abschuß noch einmal die Glocke ein, um für einige Minuten gemeinsam in die Stille zu gehen.

19.30 Uhr Schließen der Tür

Die Glocken-Meisterin beendet das Treffen mit drei Klängen der Glocke und verabschiedet die Gruppe.

Nach dem formellen Teil ist Zeit, um miteinander zu sprechen oder sich zu verabreden.

Der **Raum** muss **pünktlich um 19:45 Uhr verlassen** werden.

Mögen alle, die der Gruppe ihre Achtsamkeit und ihr Mitgefühl schenken, indem sie das Amt der Glocken-Meisterin für einen Abend annehmen, in Freude diese Form der Praxis leben!

Niemand ist perfekt.

Niemand muss perfekt sein.

Wir alle lernen, uns mit unseren Stärken und Schwächen anzunehmen.