

## **Zeitplan für unser wöchentliches Sangha-Treffen**

*(Alle Zeitangaben sollen der Glocken-Meisterin nur eine Orientierungshilfe geben.)*

### **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.

### **18:05 Uhr: Blitzlicht**

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

### **18:10 Uhr: In die Stille eintreten**

Der Glocken-Meister weckt die Glocke und lädt drei Klänge der Glocke ein. Danach sitzen wir ca. 5 Minuten in Stille, die durch die zwei Klänge der Abschluss-Glocke beendet wird.

### **18:20 Uhr: Gehmeditation**

Die Glocken-Meisterin verbeugt sich, erklärt den Ablauf der Gehmeditation und lädt mit dem Klang der Zimbeln zum Aufstehen ein. Sobald die Matten in der Mitte liegen und alle in Ruhe stehen, ertönt der zweite Klang der Zimbeln. Dann beginnen alle gleichzeitig mit der Gehmeditation im Uhrzeigersinn.

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

### **18:30 Uhr: Austausch -**

#### **Liebevolles Sprechen und achtsames Zuhören**

Die Glocken-Meisterin lädt mit einer einleitenden Erklärung und 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 Zeit für kurze notwendige organisatorische Ansagen.

Die Glocken-Meisterin beendet die Aktivität mit den zwei Klängen der Abschluss-Glocke.

**19:00 Uhr: Sitzmeditation in Stille**

Der Glocken-Meister verbeugt sich und führt die Sangha zum Sitzen in Stille. Er beginnt das Sitzen mit einem einzelnen Klang der Glocke.

**19:25 Uhr Schließen der Tür**

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

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

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