

Thich Nhat Hanh - Kreis



Meditationsgruppe

in der Tradition nach Thich Nhat Hanh

Sonntag und Mittwoch um 18.30 Uhr
im Zen-Kreis (Atrium)
Vor dem Steintor 34
28203 Bremen

Informationen für Interessierte

Wir sind eine Meditationsgruppe, die in der Tradition des vietnamesischen Zenmeisters Thich Nhat Hanh praktiziert. Hier in Bremen haben wir keinen von ihm autorisierten Lehrer. Unsere Sangha fühlt sich seinem Wort verpflichtet, „dass der zukünftige Buddha eine Gemeinschaft sein wird. Eine Sangha, die liebende Güte und Mitgefühl praktiziert, ist der Buddha, den wir nötig haben.“ *)

Wir sind eine gemischte Gruppe von „Neulingen“ und „Alten Hasen“ jeden Alters. Jeder, der sich für ein Leben in Achtsamkeit interessiert, kann einfach mitmachen. Bei Unklarheiten bitte unsere Kontaktperson kontaktieren.

Wir treffen uns **jeden Sonntag um 18.30 h** in den Räumen des Zen-Kreises (Atrium). Nach dem Ankommen und Platzeinrichten schließen wir um 18.40 Uhr die Außentür, damit wir pünktlich beginnen können. Ende ca. 20.50 Uhr.
Seit kurzem gibt es außerdem eine zeitlich etwas verkürzte Meditationsgelegenheit an **jedem Mittwoch um 18.30 h**.

Unsere Meditationsabende dienen dazu, uns gegenseitig in den Übungen der Achtsamkeit nach Thich Nhat Hanh zu unterstützen und in unserer Praxis zu stärken. Deshalb üben wir uns im achtsamem Sprechen und liebevollem Zuhören, um über den Weg des Verstehens und des Mitgefühls voneinander zu lernen. Wir bemühen uns, unsere Meditationsabende so zu gestalten, dass sich unter uns so viel wie möglich Achtsamkeit verwirklichen kann.

Die mit dem Glockenamt betraute Person führt durch den Abend, sie leitet den Gesprächsverlauf und bemüht sich um Konzentration und Harmonie in der Gruppe. Der Klang der Glocke soll uns immer wieder zu uns selbst und unserem Atem bringen, damit wir uns nicht in Gedanken und Gesprächen verlieren. Das Glockenamt wird immer wieder gewechselt, damit jeder, der schon länger dabei ist, mal einen Abend gestaltet.

Die Glocke eröffnet die Meditation nach kurzer Begrüßung.
Zur Unterstützung kann es einen Text von Thich Nhat Hanh geben oder einem anderen bedeutenden Meister, auch eine geführte Meditation. Wir sitzen zunächst zwei mal zwanzig Minuten in Stille, unterbrochen von zwei Runden Gehmeditation im Raum.

Im Anschluss daran lesen wir die „Fünf Übungen der Achtsamkeit“ von Thich Nhat Hanh, zu denen einige Mitglieder unserer Meditationsgruppe Zuflucht genommen haben.

Jetzt gehen wir über zum „Achtsamen Sprechen und liebevollen Zuhören“.
Die Gesprächsrunde gliedert sich in zwei Teile: einen kurzen Wetterbericht, in dem alle Anwesenden ihren Namen sagen und kurz erzählen, was aktuell dem jeweiligen wichtig erscheint. Hier können auch weitergehende Gesprächsbedürfnisse geäußert werden.
Diese mögen im weiteren Austausch in der Runde aufgegriffen werden oder die Person des Glockenamts schlägt ein Thema vor, das die Lehren von Thich Nhat Hanh vertieft, indem wir unsere persönlichen Erfahrungen mit unserer Praxis im Alltag einbringen.

Wenn ein Teilnehmer etwas sagen möchte, kündigt er das mit einer kleinen Verbeugung an und wartet bis alle sich ebenfalls verbeugen als Geste „wir hören Dir jetzt aufmerksam zu“. Wir bemühen uns, mit den „Ohren des Herzens“ zu hören, nicht zu beurteilen was wir hören, noch zu kommentieren oder zu diskutieren, so dass wir uns im „tiefen Verstehen“ üben. Wenn wir sprechen, so sprechen wir über uns und unsere Erfahrungen mit den „Worten des Herzens“.

Der Besuch der Gruppe ist beim ersten Mal kostenlos, danach ist ein Unkostenbetrag für die Raummiete von 3,00 Euro pro Person und Abend zu zahlen.

Fühle Dich herzlich eingeladen zu unseren Meditationsabenden.
Wir freuen uns, wenn Du regelmäßig an unseren Abenden teilnehmen möchtest.

Die Mitglieder des Thich Nhat Hanh - Kreises

Ablauf des Meditationsabends	
18.30 h	Ankommen
18.40 h	Beginn, Begrüßung (1. Teil)
	Sitzmeditation 20 Min.
	Gehmeditation 10 Min.
	Sitzmeditation 20 Min.
	<u>Lesen der fünf Achtsamkeitsübungen</u>
19.50 h	Achtsames Sprechen, Liebevolles Zuhören (2. Teil)
	Wetterbericht (Blitzlicht)
	Austausch über die Praxis
20.30 h	Sitzmeditation 3 Min.
	Meditation der Liebe
	Formales Ende und kurze Besprechung zur Organisation
Ca. 20.40 h	Ende

Kontakt:

Bernd (Tel.: 0421-357044; E-Mail: dbs@topmail-files.de)

Grundlegende Informationen:

www.eiab.eu (Europäisches Institut für angewandten Buddhismus)

www.plumvillage.org (Praxiszentrum in der Plum Village-Tradition und das von Thich Nhat Hanh (Thay) gegründete Kloster im Westen.

*) **Thich Nhat Hanh: Das Herz von Buddhas Lehre**, Leiden verwandeln – Die Praxis des glücklichen Lebens, Herder-Verlag