



# Meditation in Dorsten

## Sitzen in Stille

### Ablauf eines Meditationsabends

#### 1. Betreten des Raumes und Herrichten des Sitzplatzes

- Wir betreten den Meditationsraum (mit dem linken Fuß zuerst) und verneigen uns dabei mit aneinandergelegten Handflächen zum Raum hin. (Wir lassen damit sinnbildlich das aktive Alltagsleben hinter uns und betreten einen Ort der Ruhe und Besinnung.)
- Anschließend richten wir unseren Sitzplatz her.

*Dabei beachten wir Folgendes:*

- Wir sitzen mit dem Gesicht zur Mitte.
- Der/ die Meditationsvorsitzende kümmert sich um die Gestaltung der Mitte (Kerze, Blume)
- Die Mitte des Raumes sollte ansonsten nicht betreten werden.
- Im Meditationsraum schweigen wir.

#### 2. Ablauf der Meditation

- Wir stehen hinter den Sitzplätzen, mit dem Gesicht zur Mitte; wenn alle da sind, verneigen wir uns zueinander und setzen uns.
- Der/ die Vorsitzende liest einen Text zur Inspiration.
- 25 min **Sitzen in Stille** (Beginn: ein Glockenklang, Ende: drei Glockenklänge)
- Wir verneigen uns im Sitzen und berühren die Erde/ den Boden, danach stehen wir auf, stellen uns wieder hinter unseren Platz und verneigen uns im Stehen zueinander
- Es folgt **Kinhin** (Achtsames Gehen): zunächst gehen wir langsam (1-2 Runden), nach dem Signal (einmaliges Klatschen) gehen wir schnell; wenn zweimal geklatscht wurde, gehen wir wieder bis zu unserem Platz
- Wir verneigen uns zueinander und setzen uns
- 25 min **Sitzen in Stille** (Beginn: ein Glockenklang, Ende: drei Glockenklänge)
- Wir verneigen uns im Sitzen und berühren die Erde / den Boden, danach sprechen wir folgenden Abschlussvers:

*Meditieren und den Weg der Achtsamkeit zu gehen bringt grenzenloses Wohl.*

*Wir geloben, diese Früchte mit allen Wesen zu teilen.*

*Wir geloben, unseren Eltern, Lehrern, Freunden und den zahllosen Wesen, die uns auf dem Weg leiten und helfen, unsere Anerkennung zu erweisen.*

- Wir verneigen uns im Sitzen, stehen auf, stellen uns hinter unseren Platz und verneigen uns ein weiteres Mal im Stehen zueinander.
- Im Anschluss räumen wir im Schweigen unsere Decken, Kissen und Bänkchen weg. Vor dem Verlassen des Raumes (diesmal mit dem rechten Fuß zuerst) verneigen wir uns ein letztes Mal zum Raum hin.

Empfohlener Spendenbeitrag an das Kloster pro Meditationsabend: **2 €**

Am jeweils **ersten Dienstag nach den Schulferien** findet (anstelle der zweiten Sitzmeditation) eine **Austauschrunde** statt, in der wir uns über unsere Praxis austauschen und von Herzen teilen können. Wir üben uns dabei in der Kunst des liebevollen Sprechens sowie des tiefen und mitfühlenden Zuhörens. Auf diese Weise können wir uns noch besser gegenseitig auf dem Weg der Achtsamkeit unterstützen!

*Mögen alle Wesen glücklich sein!*

*Mögen alle Wesen befreit sein von Leiden!*

*Wir wünschen viel Freude auf dem Weg der Achtsamkeit und Meditation!*