

Sangha „Maitri“

Frankfurt

- **Frequenz:** alle 2 Wochen montags
 - **Uhrzeiten:** 19:15 Uhr - 21:00 Uhr
 - **Ort:** Privatwohnungen der Mitglieder. Alternativen: im Sommer draußen.
 - **Ablauf der Abende:** wir verwenden die „klassischen“ Elemente von Sanghas, die der Thich Nhat Hanh-Tradition folgen. Dazu gehören: stille Meditation, geleitete Meditation, Gehmeditation, Austausch, Lesen eines Buches,...
- Organisatorisches besprechen wir nicht am Sangha-Abend, da dieser Abend der Praxis gewidmet sein soll – stattdessen verwenden wir dafür E-Mail-Kommunikation oder den Orga-Abend.



Ein typischer Aufbau sieht wie folgt aus:

Geleitete Meditation (ca. 25 min); Gehmeditation (ca. 10 min); Stille Meditation (ca. 25 min); Dharma-Text (ca. 10 min); Dharma Sharing (ca. 20 min)

- **Material vor Ort:** Jeder bringt sein Kissen/Bänkchen selbst mit.
- **Vorbereitung der Termine:** jeweils abwechselnd durch die Sangha-Mitglieder, die bereits eine Weile dabei sind.
- **Offenheit/Vergrößerung der Gruppe:** wir sind an sich eine geschlossene Sangha und wollen unsere Gruppe gerne um 1-3 Personen vergrößern, allerdings sollte man zueinander passen. Wir sind zwischen 30 und 55 Jahren alt. Neue Mitglieder sollten möglichst in Sachen Alter, Ausrichtung (Thich Nhat Hanh oder daran angelehnt) und regional (am besten aus Frankfurt oder näherer Umgebung) zu uns passen. Regelmäßige Teilnahme an den Abenden ist uns wichtig.
- **Orga-Treffen:** in regelmäßigen Abständen vereinbaren wir ein Orga-Treffen um Feedback zu geben und zu schauen, wie es weitergeht.

Wichtig ist uns: wertschätzender, offener, konstruktiver Umgang miteinander.

Kontakt: Melanie Prengel, 0163 / 75 25 996, melanieprengel@gmx.de