

Sangha Kahl

Wir sind eine Gruppe von Frauen, die gemeinsam Achtsamkeit praktiziert und sich austauscht. Dabei sind wir zum Einen von der Plum Village-Tradition des buddhistischen Lehrers Thich Nhat Hanh inspiriert. Hier legen wir großen Wert auf Geh-Meditation. Zum Anderen praktizieren wir auch Wege von naturverbundener weiblicher Spiritualität, zum Beispiel inspiriert von Chameli Gad Ardagh ("Awakening Women").

Die Praxis wechselt sich ab:

- 2 x Monat: Praxis nach Thich Nhat Hanh
- 2 x Monat: Praxis in weiblicher Spiritualität oder lange Gehmeditation draußen

Organisatorisches:

WANN | Wir treffen uns immer mittwochs ab ca. 19:00/19:30 und praktizieren ca. bis 21:00/21:30 Uhr gemeinsam.

WO | Wir treffen uns in Privatwohnungen in Kahl. Bei schönem Wetter möchten wir in Zukunft auch den kompletten Abend draußen praktizieren. Die Gehmeditation führt uns immer draußen durch: geeignete Kleidung und Schuhe helfen daher.

Praxismethoden:

In der Plum Village-Tradition: Zu unseren Praxismethoden gehören Sitzmeditation (geleitet bzw. still), Gehmeditation; ergänzend ist z. B. Essmeditation möglich
Weibliche Spiritualität: z. B. Yoga-Übungen; z. B. visuelle Reisen; z. B. Trommeln, singen oder tönen; z. B. Naturerlebnisse im Wald etc.

Nicht bei jeder unserer Sangha-Abende muss es also eine "klassische" Meditation geben. Es gibt aber bei jedem Treffen eine spirituelle Praxis sowie einen Austausch (Dharma Sharing).

Lehrer*innen / Inspirationen: Wir orientieren uns zum Einen an der Achtsamkeitspraxis und dem "Engagierten Buddhismus", den Thich Nhat Hanh geprägt hat; zum Anderen an Chameli Gad Ardagh ("Awakening Women")

Wir freuen uns über weitere weibliche Mitglieder, die gemeinsam mit uns Achtsamkeit praktizieren und für die spirituellen Richtungen, die wir einschlagen, offen sind.

Kontakt: Interessentinnen melden sich bitte am besten per E-Mail an MelaniePrengel@posteo.de

beispielhafter Ablauf der Abende in der Plum Village Tradition:

- 19:00 Uhr * Ankommen und "Check-in" (innerer Wetterbericht)
- 19:10 Uhr * Gehmeditation draußen (z. B. in den Mainauen)
- 20:00 Uhr * Heimkommen, Tee- und biologische Pause
- 20:15 Uhr * Geleitete Meditation
- 20:40 Uhr * Dharma-Text lesen
- 21:00 Uhr * Dharma-Sharing
- 21:30 Uhr * Ende