

Liebe Freunde der Zen-Meditation,

hier der Ablauf unserer Meditationen am Mittwoch Abend:

Wir beginnen alle mit dem Gesicht zur Mitte

Gemeinsame Verneigung im Sitzen, anzünden des Räucherstäbchens durch Patrick Bankei Ehinger, drei Verneigungen, begleitet durch Gassho, gemeinsame Verneigung

Erste Meditation, Gesicht zur Wand

Kin hin (Gehmeditation)

Gemeinsame Rezitation Herzsutra, sinojapanisch und deutsch, Gesicht zur Mitte

Vortrag

Kin hin (Gehmeditation)

Zweite Meditation, Gesicht zur Wand, Beginn des Dokusan (Einzelgespräch)

Kin hin (Gehmeditation)

Dritte Meditation, Gesicht zur Wand

Rezitation der 4 großen Gelübde, sinojapanisch und deutsch, Gesicht zur Mitte

Gemeinsam aus der Raummitte: Drei Verneigungen

Ende des Abends

Mit herzlichem Gruß,
Patrick Bankei Ehinger

