

Liebe Freunde der Zen-Meditation,

hier der Ablauf unserer Meditationen am Mittwoch Abend:

Wir meditieren mit dem Gesicht zur Mitte.

Beginn: Gemeinsame Verneigung im Sitzen, anzünden des Räucherstäbchens durch Patrick Bankei Ehinger mit den drei Verneigungen, begleitet durch Gassho

Gemeinsame Rezitation Herzsutra, sinojapanisch und deutsch

Erste Meditation

Kinhin (Gehmeditation)

Vortrag (entfällt gelegentlich)

Kinhin (Gehmeditation)

Zweiter Meditation, Beginn des Dokusan (Einzelgespräch)

Kinhin (Gehmeditation)

Dritte Meditation

Rezitation der 4 großen Gelübde, sinojapanisch und deutsch

Die drei Verneigungen gemeinsam aus der Raummitte

Ende des Abends

