

Liebe Begleiter auf dem Zen-Weg,

Es klingt fremd, aber es geht: Meditation über das Internet. Wenn Ihr daran teilnehmen wollt, dann schickt mir eine mail. Ihr bekommt dann von mir einen link, der für alle Meditationsabende gültig ist. Gegen 19.27 eröffne ich jeden Mittwoch die Videokonferenz, dann könnt ihr dem meeting beitreten.

Ist das passiert, dann könnt Ihr mich sehen und hören, und umgekehrt. **Wichtig:** Bitte schaltet Euer Mikrophon stumm, sonst können wir hören, was bei Euch zuhause passiert, und auch bei den Rezitationen führt das nur zu großem Klang-Chaos.

Die Videokonferenz findet über „zoom“ statt. Wir wissen, dass zoom unter dem Gesichtspunkt des Datenschutzes bedenklich ist. Aber das Programm ist einfach zu bedienen und zuverlässig, wir wollen während der Meditations keine technisch bedingten Störungen und haben uns deswegen dafür entschieden.

Kosten für euch entstehen nicht.

Und noch ein wichtiger Hinweis: Am Mittwoch-Abend seid Ihr Teil unserer Meditation im Zendo. Das heißt, dass andere Menschen Euch auf dem Bildschirm sehen können. Wenn Ihr dem Meeting beitreten, gebt Ihr dazu Eure Einwilligung.

Der Ablauf des Abends folgt dem gewohnten Programm: Wir beginnen mit dem Gesicht zur Kamera, ich zünde ein Räucherstäbchen an, verneige mich drei mal, Ihr begleitet mich mit Gassho. Wenn Ihr Räucherstäbchen habt, dann könnt Ihr zusammen mit mir das Stäbchen bei euch zuhause anzünden, vielleicht habt Ihr auch eine Kerze dazu? Dann wendet Ihr Euch mit dem Rücken zur Kamera, 25 Minuten Meditation. Dann folgt Kinhin, die Gehmeditation: jeder geht in seinem Raum. Sehen werden wir uns dabei nicht, aber Ihr könnt die Klangsignale hören.

Dann gibt es die Rezitation des Herzsutra, den link dazu findet Ihr auf meiner Internet-Seite. Dazu wendet Ihr Euch wieder zur Kamera. Ihr hört mich und könnt mir bei der Rezitation folgen. Dann halte ich einen kleinen Vortrag, danach Kinhin, 25 Minuten Meditation mit dem Rücken zur Kamera, Kinhin, 25 Minuten Meditation.

Am Ende des Abends stehen die 4 Gelöbnisse, zu finden auf der letzten Seite der Rezitationsmappe und direkt daran die gemeinsamen Verneigungen. Für diese letzte Rezitation wendet Ihr Euer Gesicht wieder zur Kamera.

Mit herzlichem Gruß,
Patrick Bankei Ehinger

