

Liebe Freundinnen und Freunde der Meditation in der Zengruppe Bonn,

im Sommer hatte ich eine Befragung wg. der Anfangszeit bei der Montags-Meditation in Bonn durchgeführt.

Eine hauchdünne Mehrheit hatte sich für die derzeitige Zeitstruktur ausgesprochen. Daraufhin hatten wir eine kleine Änderung bei der ersten Sitzzeit von 18.30 Uhr bis 19.00 Uhr vorgenommen.

In Abstimmung mit dem Assistententeam möchte ich ab 7. Januar 2019 die Anfangszeit ändern. Diese Regelung soll zunächst für ein halbes Jahr gelten. Danach werden wir beide Varianten noch einmal reflektieren und uns für eine langfristige Lösung entscheiden!

Die neue Zeitstruktur sieht folgendermaßen aus:

18.30 Vorbereitung der Kapelle (Assistenten und Leitung)
18.45 Bei Bedarf: Einführung für neue Teilnehmer

19.00 Beginn der Meditation: Stilles Sitzen - Achtsames Gehen

19.00 Stilles Sitzen
19.25 Gehmeditation
19.30 Vortrag
19.45 Gehmeditation
19.50 Stilles Sitzen
20.15 Gehmeditation
20.20 Stilles Sitzen
20.45 Abschlussritual
20.55 Gemeinsames Aufräumen

21.00 Ende

Die Änderung hat 2 Ziele:

1. Die Zeitstruktur soll gestrafft werden. Das erreichen wir durch die spätere Anfangszeit und den Wegfall der Pause.

2. Wir möchten erreichen, dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die gesamte Meditationszeit als Einheit sehen, als eine zusammenhängende Übungszeit, die nach Möglichkeit ganz ausgeschöpft werden soll. Späteres Kommen und früheres Gehen sollte eine Ausnahme bleiben. Die Entscheidung darüber, wie lange jemand zur Meditation bleibt, überlassen wir nach wie vor jedem Einzelnen! Wir wünschen uns jedoch ausdrücklich, dass alle, denen es möglich ist, während der gesamten Zeit der Meditation anwesend sind.

Wir hoffen, dass diese neue Regelung breite Zustimmung findet und freuen uns auf die Meditation mit Euch im Neuen Jahr.

Mit herzlichen Grüßen, auch im Namen des Assistententeams

Bruno