**Angebot**

Dienstags und Freitags Abendpraxis

Montags und Mittwochs Morgenpraxis

**Ablauf Abendpraxis**

19:00 Abendgesang (Solo), Huldigung and die drei Kostbarkeiten, D-Herzsutra

19:25 Meditationsanleitung vorlesen, 45 Min Sitzen (inkl. 5 Minuten Pause optional)

20:15 Große Dharani (nur Freitags)

20:20 Vier Gelöbnisse

Dienstags abschließend Dharma – Austausch.

Konganinterviews nur für Mitglieder der KUZS: Freitags, wir haben nur 45', d.h,. kurze Interviews, keine beratenden Gespräche.

Christian Luft(H.christianl@web.de) und Sung-Yon (myojilee@t-online.de) unterstützen beim Chanting, falls der Anleitende sich nicht sicher fühlt.

Wie machen wir Abendgesang ohne Glocke?

Zur Frage "ohne Glocke": nehmt irgendwas, was klingt, Klangschale, Handglocke (mit Holz z.B. Kochlöffel anschlagen), evtl habt ihr eine passende Salatschüssel aus Metall ...

Eine etwas ausführlichere Anleitung für die Leitenden wird hilfreich sein. – Arne macht den Anfang.

**Ablauf Morgenpraxis**

6:00 Uhr 108 Niederwerfungen

6:20 Uhr Sutrenrezitation

6:45 Uhr Zen im Sitzen für eine halbe Stunde

**Leitung**

Abendpraxis: Praxisleitplan April wird direkt erstellt, ab Mai durch Silke

Arne ruft Uwe an und spricht mit Roland Roland

Sascha wahrsch. erst Mai

Morgenpraxis: bisher nur Ronny, weitere? – Arne fragt Namhee, ob ZZB Bewohner das machen können

**Kommunikation**

Email über Deutschland-Verteiler

Facebook? Erst Ende April besprechen

Website – Helena

Mikro beim Chanten in Richtung Host, Empfehlung, seitwärts zur Kamera zu sitzen. Ablauf ankommentieren (Mikros an und aus, wir singen dieses und jenes Sutra). Link auf Sutra-Texte in Einladung.

Dieses Dokument, der Praxisleitplan, Tipps für gelungene Online- Erfahrungen u.a. in der Dropbox: Dropbox\KUZSD-Aktuell\Online-Praxis

Vorschlag Einladung

Betreff: Online-Praxis der Kwan Um Zen Schule Deutschland

Liebe Sangha,

nachdem wir bekanntgeben mussten, dass alle unsere Meditationsräume aufgrund der aktuellen Infektionsgefahr geschlossen sind, freuen wir uns, Euch jetzt zur Online-Praxis einzuladen.

Wir bieten regelmäßig ab sofort Montags und Mittwochs eine Morgenpraxis an, Dienstags und Freitags eine Abendpraxis:

**Ablauf Abendpraxis**

19:00 Abendgesang, Huldigung and die drei Kostbarkeiten, D-Herzsutra

19:25 45 Min Sitzen (inkl. 5 Minuten Pause optional)

20:15 Große Dharani (nur Freitags)

20:20 Vier Gelöbnisse

**Ablauf Morgenpraxis**

6:00 Uhr 108 Niederwerfungen

6:20 Uhr Sutrenrezitation

6:45 Uhr Zen im Sitzen für eine halbe Stunde

Die Praxis findet via Zoom statt, Ihr könnt Euch über diesen [Link zur Abendpraxis](https://zoom.us/j/165254922) und über diesen [Link zur Morgenpraxis](https://zoom.us/j/924122388) einwählen. Ihr müsst dazu keinen eigenen Account bei Zoom besitzen, es ist kein Kennwort erforderlich, es sind auch immer die gleichen Links.

Zur ersten Benutzung empfiehlt es sich, Zoom über einen der Links zu starten, dann wird man aufgefordert, ein kleines Programm zu installieren. Möchtet Ihr das nicht, könnt Ihr auch über den Browser teilnehmen. Weitere Erklärungen zu Zoom gibt es z.B. [hier](https://support.zoom.us/hc/en-us/articles/201362193-%20How-Do-I-Join-A-Meeting).

Wir freuen uns sehr darauf, Euch bei der Praxis zu sehen. Dazu ist es schön, wenn Ihr Eure Kamera aktiviert (unten links), notwendig ist es aber nicht. Euer Mikrofon ist zunächst stumm geschaltet, Ihr könnt es ebenfalls unten links aktivieren, wenn Ihr etwas sagen möchtet. Bei den Sutren wird es so sein, dass nur der Leiter mit offenem Mikro singt, alle anderen Teilnehmer lassen Ihr Mikro bitte stumm. Die Texte unserer Sutren findet Ihr [hier](https://www.kwanumzen.de/zc/pix/Deutschland/sutrabuch.pdf). Während der Sitzmeditation empfehlen wir, dass Ihr Euch seitlich zur Kamera setzt, so werdet Ihr durch den Bildschirm weniger abgelenkt.

An einigen Freitagen werden Kongan-Interviews angeboten, bitte habt Verständnis, dass wir dies aufgrund der kurzen Praxis-Zeit nur für Mitglieder anbieten. Es wird an den Dienstagen nach der Praxis Dharma-talks, bzw. Austausch in der Gruppe für alle geben.

Die Teilnahme ist grundsätzlich kostenlos, wir freuen uns jedoch immer über eine Spende. Diese kann per Überweisung auf unser Konto geleistet werden:

Kwan Um Zen Schule Deutschland

IBAN: DE23430609671121792600

BIC: GENODEM1GLS

Bis bald, viel Vergnügen bei der gemeinsamen Praxis,

Liebe Grüße, Martin

Im Namen des Vorstands