Online-Abendpraxis

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Zeit** |  |  |
| 18.45 | Einführung für Beginner | DL / Host |
| 19:00 | Begrüßung | Host |
| 19:03 | Abendgesang mit Glocke | Kann frei gewählt werden, Glocke nötig |
| 19:05 | Huldigung an die 3 Kostbarkeiten | Moktakmeister, kann frei gewählt werden |
| 19:15 | Deutsches Herzsutra | Moktakmeister, kann frei gewählt werden |
| 19:20 | Vorlesen der Anleitung zur Meditation | DL / Host |
| 19:25 | 45‘ Zen im Sitzen mit optionaler Pause nach 20‘  3 x Chukpi zu Beginn  1 x Chukpi nach 20‘ und 25‘ (optionale Pause / Gehmedition) 3 x Chukpi mach 45‘ | DL / Host |
| *19:25* | *14-tägig Freitags: Kongang-Interviews für Mitglieder* | *Host/Lehrer* |
| *20:00* | *Freitags: Große Dharani* | DL / Host |
|  | Die 4 Gelöbnisse |  |
| 20:00  Fr. (20:05) | Kurzer Inspirationstext als Impuls für Austausch mit persönlicher Erläuterung, warum der Text angesprochen hat? Alle Teilnehmer können etwas dazu oder zur Praxis zu sagen/fragen. | DL / Host / Lehrer |
| *20:00* | *14-tägig Dienstags Dharmarede, Fragen und Antworten* | *Host/Lehrer* |
| Ca. 20:15 | Ende und Abschlusshinweise: Die nächsten Termine der Onlinepraxis (Morgenpraxis Mo, Mi, Fr, Abendpraxis, Online-Zentag,  Bitte um Mitgliedschaft und/oder Spende |  |

Morgenpraxis (Mo/Mi)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Zeit** |  |  |
| 6:00 | 4 Gelöbnisse 108 Niederwerfungen | DL / Host |
| 6:20 | Sutrenrezitation | DL / Host |
| 6:45 – 7:15 | Zen im Sitzen für | DL / Host |

Morgenpraxis (Fr)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Zeit** |  |  |
| 5:30 | 4 Gelöbnisse 108 Niederwerfungen | DL / Host |
| 6:00 | Sutrenrezitation | DL / Host |
| 6:30 – 7:30 | 2 x 25‘ Zen im Sitzen, 10‘ Gehmeditation | DL / Host |

Abendpraxis, Leitfaden für den Host

* 15 Minuten vor dem eigentlichen Praxisbeginn anwesend sein
* Das Mikrophon ist während der Sutrarezitation vor der Klangquelle positioniert, alle anderen Teilnehmer schalten das Mikrophon aus.
* Dienstags (14-tägig): Ein kurzer Inspirationstext als Impuls für Austausch

Beginn: 19:00 pünktlich:

*Hallo zusammen, ich bin (Name) und begrüße euch zur heutigen Onlinepraxis, durch die ich euch leiten werde.*

*Wir beginnen mit der Rezitation von Abendsutra, der Huldigung an die drei Kostbarkeiten und dem deutschen Herzsutra. Anschließend sitzen wir für 45 Minuten. Nach 20 Minuten schlage ich einen Gong (Chukpi). Dann könnt ihr für 5 Minuten eine stille Pause machen, euch Strecken oder aufstehen und Gehen. Nach 5 Minuten schlage ich wieder den Gong (Chukpi) und es geht weiter mit der stillen Meditation.*

*Ich werde darauf achten, dass wir spätestens um 20:30 enden.*

Dienstags: *Nach der Meditation liest der DL/Host etwas vor, das sie oder ihn im Bezug auf die eigene Praxis und/oder Lebenssituation gerade berührt/inspiriert hat. Anschließend haben alle TN Gelegenheit, etwas miteinander zu teilen (freiwillg).*(Alle 14 Tage) *Nach der Meditation haben wir Gelegenheit, (Name der Lehrerin/des Lehrers) Fragen zu stellen.*

Freitags: Nach der Mediation singen wir gemeinsam die Große Dharani und sprechen die vier großen Gelöbnisse  
(Alle 14 Tage) *Während der Meditation kann man ein kurzes Kongan-Interview haben. Das Angebot gilt nur für Mitglieder. Wer von euch möchte ein Konganinterview machen?*

*Bitte stellt euch Mikrophone auf „stumm“* (links unten in der Taskleiste ist das Mikrophonsymbol)

Dienstags: Impuls-Text vorlesen: *Ich habe einen kurzen Text dabei, der mich sehr angesprochen hat (, weil …) und den ich als Inspiration mit euch teilen möchte: …*Austausch: Möchte jemand auch noch etwas Kurzes teilen?

Oder Fragen an die Meisterin/den Meister