

# **Sangha in der Bremer Neustadt**

*Meditationsgemeinschaft in der Tradition der Plum Village Dhyana Schule (Thich Nhat Hanh)*



*„Wer sich als Tropfen allein auf den Weg macht, kann unterwegs leicht verdunsten. Der Fluss aber, in dem die gemeinsame Energie unterwegs ist, wird das Meer mit großer Wahrscheinlichkeit wirklich erreichen. Deshalb müssen wir üben, der ganze Fluss zu sein und nicht nur ein einzelner Tropfen.“*

*Thich Nhat Hanh*

Die Praxis der Achtsamkeit ist eine heilsame Art zu leben. Sie hilft uns, Wachheit und inneren Frieden zu kultivieren und unsere Entscheidungen auf der Basis von Liebe und Mitgefühl zu treffen.

Eine Sangha, d.h. eine Übungsgemeinschaft, ist eine Unterstützung darin, die Achtsamkeitspraxis wirklich im alltäglichen Leben zu verankern. Wir treffen uns - so regelmäßig wie wir es eben können – wöchentlich montags abends um 19h30, um gemeinsam Sitz- und Gehmeditation zu praktizieren. Im Teilen unserer Erfahrungen, Schwierigkeiten, Freuden und Einsichten erzeugen wir eine kollektive Energie, die uns in unserem Alltag unterstützen und stärken kann. Die Abende enden spätestens um 21h30.

Grundlage unserer Achtsamkeitspraxis sind die fünf Achtsamkeitsübungen der Plum Village Dhyana Schule, die von dem vietnamesischen Zen Meister Thich Nhat Hanh gegründet wurde. Diese Übungen werden ca. alle zwei Monate im Rahmen des Sangha-Abends rezitiert.

Alle, die diese Praxisform gern für sich ausprobieren möchten, sind herzlich willkommen. Wir freuen uns über eine kurze Anmeldung per E-mail an [antje\\_eberhardt@t-online.de](mailto:antje_eberhardt@t-online.de)

Ort: LagOM, Buntentorsteinweg 256, Bremen-Neustadt, gegenüber der Haltestelle Kirchweg.

Zeit: immer Montag 19h30 bis 21h30

Nähere Informationen: [antje\\_eberhardt@t-online.de](mailto:antje_eberhardt@t-online.de); Tel: 0174 1384824