

Sangha in der Bremer Neustadt

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



Wir leben in einer Zeit, in der Meditation nicht mehr nur eine individuelle Praxis ist. Wir müssen gemeinsam als Gemeinschaft, als Nation, als Planet praktizieren. Wenn wir wirklich wollen, dass Frieden möglich ist, dann sollten wir versuchen, die Realität so zu betrachten, dass es keine Trennung gibt.

Thich Nhat Hanh

Die Sangha in der Bremer Neustadt ist eine Übungsgemeinschaft in der Tradition von Thich Nhat Hanh. Die gemeinsame Meditationspraxis und der Austausch miteinander unterstützen uns darin, unsere Achtsamkeit immer wieder zu erneuern, zu entwickeln und in unseren persönlichen Alltag zu integrieren. Im geschützten Raum der Gemeinschaft üben wir uns darin, uns selbst und andere mit Mitgefühl anzuschauen, neue Perspektiven einzunehmen und aus der Erfahrung der Verbundenheit heraus zu leben. Die 5 Achtsamkeitsübungen* sind hierbei unsere Grundlage: für unsere Praxis und für unseren Umgang miteinander.

In unseren verschiedenen Treffen praktizieren wir gemeinsam stille und geführte Sitzmeditationen, Gehmeditation und üben uns im achtsamen Sprechen und tiefen Zuhören. Im Teilen unserer Erfahrungen, Schwierigkeiten, Freuden und Einsichten unterstützen und inspirieren wir einander und den gesamten Sangha Körper. Willkommen sind alle, die diese Praxis gern mit uns teilen möchten.

Orte und Zeiten

Die Sangha in der Bremer Neustadt trifft sich in unterschiedlichen Formaten. Bitte unterstütze deine und unsere Praxis, indem du pünktlich kommst und bis zum Schluss bleibst.

1. Sangha Praxis am Montag: 19.30 Uhr bis 21.30 Uhr, LagOM, Buntentorsteinweg 256

Am Montagabend trifft sich eine Gruppe regelmäßig praktizierender Menschen im Yoga-Studio LagOM zu gemeinsamer Meditation und zum Austausch. Neue Interessierte wenden sich gerne an katrin.kirsten@posteo.de, so dass sie von Katrin oder Kirsten eine kurze Einführung erhalten können.

*siehe z.B. <https://intersein.de/texte.html>

2. VormittagsPraxis am Mittwoch, 9.00 Uhr bis 10.30 Uhr, LagOM, Buntentortsteinweg 236

Am Mittwochmorgen trifft sich eine Gruppe regelmäßig praktizierender Menschen im Yoga-Studio LagOM, Buntentorsteinweg 256 zu gemeinsamer Meditation und zum Austausch. Interessierte können sich gerne an Steffi, Email: smertenskoetter@gmx.de wenden.

3. Online –Feierabend-Praxis: jeden zweiten Mittwoch 19.30 bis 20.45 Uhr über ZOOM

An allen Mittwochen in den geraden Kalenderwochen findet eine gemeinsame Online-Praxis statt. Wir üben gemeinsam stille Meditation, Gehmeditation, hören einen kurzen Text und üben achtsames Sprechen und tiefes Zuhören, bevor wir uns um 20.45 Uhr in Stille verabschieden. Neue Interessierte sind herzlich willkommen- gleich, ob ihr einmal hineinschnuppern oder regelmäßig gemeinsam online praktizieren möchtet.

Bitte schreibt eine Email an info@heilpraxis-schreier.de; dann erhaltet Ihr regelmäßig alle zwei Wochen den tagesaktuellen ZOOM Link.

4. Sangha Abend am Freitag: zweimal pro Monat im LagOM, Buntentorsteinweg 256

Zweimal im Monat findet am Freitagabend ein offener Sangha Abend statt, zu dem alle eingeladen sind, die gern mit praktizieren möchten. Ähnlich wie am Montag üben wir Sitzmeditation, Gehmeditation, trinken gemeinsam Tee und üben achtsames Sprechen und tiefes Zuhören.

Ansprechpartnerin für diese Gruppe ist Christiane Schellong, zu erreichen über christiane.schellong@gmx.de. Sie teilt dir auf Anfrage gern die nächsten Termine mit.

5. Gehmeditationen draußen: einmal monatlich samstags, 11.00 Uhr bis ca. 12.30 Uhr

Die Praxis der Gehmeditation in der Natur ist eine leichte und zugleich tief heilsame Form, zu uns selbst und zur Verbindung mit der Erde zurückzukehren. Einmal im Monat widmen wir uns gemeinsam dieser Praxis.

Ansprechpartnerin für dieses Format ist Susanne, zu erreichen unter Email: s-k.berg@web.de. Sie informiert dich gern über den nächsten Termin und den dann aktuellen Treffpunkt.

Kommunikation in der Sangha

Die Kommunikation innerhalb der Sangha erfolgt über Kontaktlisten, die in den einzelnen Gruppen von den Ansprechpartner:innen gepflegt werden. Darüber hinaus informiert ein gruppenübergreifender Verteiler über Termine und aktuelle Entwicklungen in der plum village Community. Wenn du in diesen Verteiler aufgenommen werden möchtest, schreib bitte an antje_eberhardt@t-online.de.

Kosten

Für die Live Treffen im LagOM bitten wir um einen Unkostenbeitrag in Höhe von 2 bis 3€ für die Raumnutzung. Darüber hinaus laden wir alle herzlich dazu ein, den bestehenden Klöstern der plumvillage Tradition regelmäßig Spenden zukommen zu lassen: [Allg. Spende \(eiab.eu\)](https://www.eiab.eu); [Congr Plum Village – Dana is the act of giving. Plum Village is possible because of you.](https://www.congrplumvillage.de)

Offene Fragen ?

Für alle näheren Informationen kannst du dich gern mit Antje Eberhardt unter antje_eberhardt@t-online.de oder unter Tel: 0174 1384824 in Verbindung setzen.

Wir freuen uns auf die gemeinsame Praxis!

*siehe z.B. <https://intersein.de/texte.html>