



▪ Sangha Darmstadt-Rossdorf

- **Frequenz:** 1. Sonntag im Monat (meist)
 - **Uhrzeiten:** 19:00 Uhr – ca. 21:00 Uhr Ende
 - **Ort:** Privatwohnung von Engelbert und Ute. Über Alternativen werden die Sanghamitglieder per E-Mail informiert.
 - **Ablauf der Abende:** wir verwenden die „klassischen“ Elemente von Sanghas, die der Thich Nhat Hanh-Tradition folgen. Dazu gehören: stille Meditation, geleitete Meditation, Gehmeditation, Austausch, Lesen eines Buches, Singen von Liedern... Organisatorische Kleinigkeiten besprechen wir nach dem offiziellen Sangha-Abend. Besonderes wird an Nachmittagen vor dem Sangha-Abend besprochen oder gefeiert.
Ein typischer Aufbau sieht wie folgt aus:
Geleitete Meditation (ca. 25 min); Gehmeditation (ca. 10 min); Stille Meditation (ca. 25 min); Dharma-Text (ca. 10 min); Dharma Sharing (ca. 20 min)
 - **Material vor Ort:** Jeder bringt sein Kissen/Bänkchen selbst mit.
 - **Vorbereitung der Termine:** jeweils abwechselnd durch die Sangha-Mitglieder.
 - **Offenheit/Vergrößerung der Gruppe:** unsere Sangha hat einen festen Stamm von ca. 6-8 Menschen. Es kommen immer wieder mal neue Leute dazu, die eine Gemeinschaft suchen. Bisher hat es sich an den Abenden immer so gefügt, dass wir nicht sagen mussten, dass wir eine geschlossene Gruppe sind. Allerdings würde uns die Raumgröße vor Probleme stellen, wären mehr als 12 Menschen da.
Orga-Treffen: in unregelmäßigen Abständen vereinbaren wir auch nachmittags Treffen, die die Gemeinschaft stärken sollen. Z. B. Filmnachmittage, Spaziergänge, Lehrvideos von Thay... Hier werden auch neue Impulse aufgenommen.
- Wichtig ist uns:** wertschätzender, offener, konstruktiver Umgang miteinander.

Kontakt:

Ute Storch
Darmstädter Str. 29, 64380 Rossdorf

Tel.: 06154 82391
mail@storchdesign.de

Günter Baumann
baumann-guenter@web.de