

1 bis 9 Januar 2019 Neujahrs-Meditationskurs

Neujahrsnacht, 31 Dezember 2018:

In der Neujahrsnacht, werden wir mit den Mönchen ins neue Jahr hinein buddhistische Texte rezitieren und meditieren. Das Chanten beginnt um 22.00h und dauert bis ca. 01.00h nachts, des 1 Januar 2019. Mitternacht lassen wir Loi Khom steigen.



Jeder ist dazu herzlichst willkommen!

Beginn des Rückzugs: Am 1 Januar 2019

Bitte seid bis spaetestens 15.00h im Tempel. Ihr braucht weisse, bequeme Kleidung und auch eine Jacke oder Pullover und Socken werden empfohlen (die muessen nicht weiss sein). Ende Dezember wird es nachts etwas kühler (es kann schon mal auf 18 Grad Celsius runtergehen) Ein Schlafsack waere sicher auch gut, falls ihr den mitbringen koennt. Falls nicht, kein Problem wir haben genuegend Matten, Kissen und Decken. Leider haben wir keine Bettwäsche. Falls ihr welche braucht bitte selber mitbringen.

In diesem Jahr haben wir ein neues Gebäude mit Unterkünften für Männer und Frauen gebaut. Es sind Gemeinschaftsräume einer für die Frauen einer für die Männer.

Ich hoffe auf euer aller Verständnis und ich bin sicher, es wird ein gutes und fruchtbares Erlebnis fuer euch sein.

Tagesablauf im Meditationskurs

1 januar 2019:

versucht bis 15.00h im tempel zu sein

15.30h einführung in den gebrauch der gesangsbücher und wie man sich verbeugt...

16.00h der abt gibt die 8 buddhistischen regeln ([siehe 8 regeln](#))

17.00h - 18.00h abendandacht und meditation mit den mönchen

18.30h - 19:45h einführung in tempel regeln, tagesablauf und einige kulturelle regeln, danach geführte meditation, möglichkeit für fragen und antworten

20.00h – 21.00h deva chanting mit den mönchen

2 bis 8 januar 2019:

04.30h - 05.30h morgenandacht mit den mönchen

06.00h - 07.30h arbeitsmeditation

07.30h frühstück

09.00h - 09.50h gehmeditation

10.00h - 10.50h meditation (sitzen, stehen oder liegen)

10.55h überreichen der speisen an die mönche, segensrezitation, dann können wir mittagessen

14.00h - 14.50h gehmeditation

15.00h - 16.00h meditation und anweisungen

16.00h zeit zu duschen, wäsche waschen was auch immer ihr zu tun habt...

17.00h - 18.00h abendandacht und meditation mit den mönchen

18.30h dhamma vortrag, meditation und möglichkeit für fragen und antworten
am letzten abend (8 januar) können spenden an die lehrer gegeben werden.
kuverts liegen im büro auf.

20.00h – 21.00h deva chanting mit den mönchen

9 januar 2018:

04.30h - 05.30h morgenandacht mit den mönchen

06.00h - 07.30h arbeitsmeditation

07.30h frühstück

9.00h - 10.30h der abt gibt die 5 regeln und spenden kuverts für den tempel können an ihn überreicht werden

11.00h mittagessen, nach dem essen ist der kurs beendet.

