

Liebe Zen-Übende!

Wie wunderbar und hilfreich es für unsere Praxis ist, gemeinsam mit anderen in der Stille zu sitzen, das wissen wir aus eigener Erfahrung. In der Gemeinschaft diesen Weg zu gehen, das nährt und unterstützt uns.

Vielleicht sitzt du aber meistens allein zu Hause auf dem Kissen und vermisst eine Zen-Gruppe, in der du regelmäßig meditieren kannst?

Könntest du dann nicht selbst eine Meditationsgruppe gründen? Wir ZenlehrerInnen in der deutschen Sangha möchten uns zur Verfügung stellen, dich dabei zu unterstützen: Welche Voraussetzungen braucht es, um die Meditation zu leiten? Wie läuft so ein Meditationsabend ab? Wo findest du geeignete Räume? Wie machst du auf die Gruppe aufmerksam? Wie kommst du an Kissen, Timer und Gong? Wir stehen dir mit Rat und Tat zur Seite.

Oder du würdest gern an einer Gruppe teilnehmen, findest aber in deiner Nähe keine bestehende Gruppe? Wir stellen gern den Kontakt zwischen euch her.

Wenn du dir vorstellen kannst, selbst eine Meditationsgruppe ins Leben zu rufen oder wenn du mit anderen zusammen regelmäßig meditieren möchtest: Melde dich bei uns über das Kontaktformular auf der website: <https://zen-institut.de>

E-Mail: [s.backner@web.de](mailto:s.backner@web.de) mit dem Betreff: „Neue Meditationsgruppe“.

Die Zenlehrer und –lehrerinnen in Deutschland

Angela Jifu Postulka  
Brigitte Luz-Mani Hoth  
Christoph Hokyo Roethel  
Frank Hoshin Richter  
Gabi Jikun Engl  
Heide Jiko Kohl  
Martin Horai Horn  
Susanne Jisei Backner  
Ute Jinen von Münchow-Pohl