

Wenn Unerleuchtete eine Gruppe Unerleuchteter leiten....

Wenn du dich entschließen möchtest eine Gruppe anzubieten, um Menschen die Möglichkeit zu geben die Lehre und Praxis des Buddha kennen zu lernen und zu üben, ist das äußerst verdienstvoll und kann zu einem Katalysator für deinen eigenen Fortschritt werden. Hierfür möchte ich Hinweise geben, die das Projekt auf soliden Boden stellen können und unnötige Hindernisse vermeiden helfen.

Motivation

Je klarer deine persönliche Motivation und je konkreter das Vorhaben definiert ist, desto mehr Chancen gibt es für eine langfristige Frucht bringende Arbeit.

Überprüfe dich genau und vermeide Anerkennungswünsche, Sendungsbewusstsein und entlarve Lehrambitionen.

Deine Motivation sollte in Übereinstimmung mit den Worten des Buddha sein, sinngemäß: ...zum eigenen Wohl und zum Wohl aller Wesen praktizieren...

Ein freudiges verstehendes Herz ist der beste Begleiter.

Zweck der Gruppe

Bestimme den Zweck der Gruppe möglichst genau, damit Menschen eine gute Entscheidungsgrundlage haben. Der Spielraum für die Versuchung eigene Ideen, die nichts mit der Lehre des Buddha zu tun haben einzubringen, verringert sich dadurch ebenfalls.

Beispiele:

1. Meditation
2. Meditation und Vortrag (Konserven)
3. Meditation, Vortrag, Gespräch o. Diskussion
4. Sutten / Suttenauszüge lesen, Meditation
5. Dhamma- Studiengruppe
~ jeweils mit informeller Tee Runde am Anfang oder Ende

Organisatorische Vorüberlegungen

Es ist wichtig einen Raum zu haben, der dem Anliegen entspricht. Klar, sauber aufgeräumt, strukturiert und je nach Interesse können ein Altar, Kerze oder Blumen platziert werden.

Der Ort sollte für die Gesamtdauer deines Angebotes zur Verfügung stehen.

Vermeide Störungen in öffentlichen Einrichtungen durch parallel laufende Veranstaltungen, wie Trommel Workshops oder durch Familienmitglieder, wenn du im Privathaushalt bist.

Zeitlicher Rahmen

Der genaue zeitliche Rahmen sollte feststehen und eingehalten werden. Damit wirkst du der Neigung zum Proliferieren und Ausufern entgegen.

Die Dauer eines Treffens richtet sich nach dem Angebot.

Ein reiner Meditationabend sollte nicht länger als 1,5 bis 2 Stunden dauern, sollte aber auch nicht darunter liegen. Bei längeren Anfahrten könnte die Balance von Kosten - Nutzen in den Augen der Teilnehmenden nicht mehr gegeben sein.

Wenn du Vorträge integrieren möchtest, sind 2 bis 2,5 Stunden angemessen. Beinhaltet deine Einladung Dhamma- Studium, sollten mindestens 3 Stunden einkalkuliert werden.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten so ein Angebot langfristig anzulegen. Das richtet sich nach dem Charakter der Veranstaltung. Liegt der Schwerpunkt auf der Meditation, sind Abstände von 1 bis 3 Wochen hilfreich.

Da, wo "Hausaufgaben" wie zum Bsp. Sutten lesen mit eingeschlossen sind, können größere Zeitabstände zwischen 1 bis 2,5 Monaten gewählt werden.

Für die Entscheidung zur Teilnahme ist es sehr unterstützend, ein Angebot zu begrenzen. Dann nimmst du Unerfahrenen die Schwellenangst und als LeiterIn hast du Zeit zum Reflektieren. Nach einem Block frisch anzusetzen und Varianten einzubringen ist einfacher, als ein bereits bestehendes, gewöhntes Setting zu ändern! Vielleicht möchtest du auch pausieren. Bei einer Begrenzung musst du dich nicht erklären. Neue Personen können bei einem Neubeginn dazukommen. So beugst du auf allen Ebenen Erstarrungen, Routine und "Mein"-machen vor.

Beispiele:

- 10 Meditationsabende in wöchentlichem Rhythmus oder
- 4 Monate lang alle 2 Wochen
- Dhamma-Studium: 6 Monate alle 6 Wochen

Wähle für dich und deinen Kapazitäten entsprechend den zeitlichen Rahmen.

Qualität steht immer vor Quantität!

Ein weiteres Kriterium sollte gründlich erwogen werden. Möchtest du eine offene Gruppe, wo jedes Mal neue Personen dazukommen können oder eine verbindliche Anmeldung der Teilnehmenden zu einer Angebotsperiode, wobei Ausnahmen die Regel bestätigen können.

**Lass keine Veranstaltung ausfallen!
Wenn keiner kommt, bist DU da und machst die Praxis!**

Struktur

Wenn du dich auf ein Angebot festgelegt hast, kannst du dir die Struktur der Veranstaltungen überlegen.

Einige Empfehlungen:

- Meditationsabend, 1,5 Stunden:
Sitzen 40 min., Gehen 20 min., Sitzen 25 min.
- Meditationsabend und Vortrag, 2 Stunden: 19.00-21.00
19.00-19.10 Begrüssung und Meditation einleiten,
19.10-19.30 kurze Meditation, anschliessend stehen, strecken, Fenster auf
19.40-20.10 o. 20.20 Vortrag hören
(längere Vorträge können halbiert und auf zwei Abende
verteilt werden)
20....-21.00 Meditation und Verabschiedung

Wenn du das akademische Viertel vermeiden willst, lade ein, spätestens 15 min vor Beginn da zu sein!

Wenn du eine Struktur erstellt hast, probiere sie für dich privat erst einmal aus. Du solltest dich damit komfortable fühlen und den Geist halten. Viele Menschen haben viele Ideen und Bedürfnisse. Du bietest den Rahmen und musst 100 Prozent dahinter stehen, um nicht die Tür für Diskussionen über DEIN ANGEBOT zu öffnen.

Geh mit einem starken tragfähigen Rahmen in die Tiefen!

Wähle für Vorträge fortlaufende Themen. Ein roter Faden macht Sinn und bindet die Leute in guter Weise. ("TV Serien- Effekt")

Die Meditationen leite am besten selbst mit deinen Worten ein.

Vermeide dabei "Schmachten und Triefen". Klare und verständliche Sätze sind immer gut geeignet. Es geht ja schließlich um die Entwicklung von Klarheit und Verständnis.

Für einen Angebotszyklus können stets dieselben Methoden verwendet werden.

Zum Beispiel:

die ersten beiden Schritte der Anapanasati der ersten Tetrade,
eine Metta Praxis mit der inneren Wiederholung eines Metta - Satzes
oder einem Metta- Wunsch.

Ausschreibung

Formuliere dein Angebot sehr präzise und in einem übersichtlichen Format.

Was bietest Du für

Wen

Wo und

Wann an?

Was ist zu beachten o mitzubringen?
Wie und bis wann erfolgt die **Anmeldung**?
Kosten?

Wer leitet?
(Name, Alter, und Praxis Hintergrund sollten ausreichen,
keine Biographie....)

Beginne jetzt!

**Mit dem Schutz und dem Segen
der Drei Juwelen!**