

## Erfahrungsbericht Reutlingen

Schon mit 21 Jahren fing ich an zu meditieren. Oft in verschiedenen Gruppen, aber nicht sehr regelmäßig. Erst mit 40 Jahren habe ich verstanden, wie wichtig das meditieren für mich ist und 1997, als Ayya Khema gestorben ist, habe ich zusammen mit einer Freundin beschlossen, unsere eigene Meditationsgruppe zu gründen. Seitdem wird die Gruppe im Mitteilungsblatt des Buddha-Hauses gelistet. Es gab immer einen Wechsel unter den Teilnehmern, aber einige sind seit Jahren dabei.

Montags um 19 Uhr treffen wir uns im Mütter- und Nachbarschaftszentrum in Reutlingen. Während der Schulferien machen wir Pause, und manchmal fällt es außerhalb der Ferien aus. Bitte vorher per Email fragen ob es stattfindet. ( [janecoxwright@posteo.de](mailto:janecoxwright@posteo.de) )

Gemeinsam praktizieren wir Achtsamkeit und Meditation. Eine ausgebildete Meditations-Lehrerin, Ulla König, (<https://www.ulla-koenig.com>) hält einen kurzen Vortrag. Ansonsten, wenn Ulla unterwegs ist, führt ein/e erfahrene/r Praktizierende/r die Gruppe durch den Abend. Nach dem Vortrag gibt es eine gemütliche Tee-Runde und Gelegenheit zum Austausch.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Eine Teilnahme und erstes Kennenlernen ist jederzeit möglich. Der Abend finanziert sich durch Spenden.

Ich kann nur von schönen Erfahrungen berichten. Ich bin sehr dankbar, dass es diese Gruppe gibt und freue mich über die noblen Freunde, die mich auf meinem Weg begleiten.

Jane Wright