

SoSa / Sonntags-Sangha - Regeln

Stand: 20.10.2019

Vorbereitende AG: Helfried, Julia, Soluna, Stefan, Uta, Sandra, Sebastian, Susanne, ...
Beschluss vom Sangha-Treffen am 20.10.: Die Regeln zu Kasse und Finanzen sind Verbindlich. Die anderen Regeln sind als Orientierung zu verstehen, d.h. soweit nichts anderes vereinbart ist, gelten sie. Wir (bzw. die Verantwortlichen für einzelne Treffen) können es anders handhaben, sollten sich dessen aber bewusst sein.

Ziele

Damit Tantra unser Leben im Alltag bereichern kann, brauchen wir eine regelmäßige spirituelle Praxis und den Kontakt mit Gleichgesinnten. Dies ist die Aufgabe der „Sangha“, einer spirituellen Gemeinschaft. Wir möchten regelmäßige Treffen aufbauen, im vertrauten Kreis, und offen für neue Menschen.

Es gibt einem festen Kern (der jedes mal dabei ist, und sonst absagt) und auch Peripherie (Freundeskreis, Menschen die vorhaben längerfristig immer wieder zu kommen, und sich jedes mal neu anmelden).

Die Sangha soll nach außen in die Gesellschaft wirken und nach innen eine stabile Gemeinschaft bieten, die Beziehungspflege und Bedürfnisbefriedigung unterstützt. Für eine längerfristige (generationenübergreifende) Perspektive werden die Treffen „kinderfreundlich“ gestaltet.

Ideen-Sammlung:

- Eine tantrische „Kathedrale“ aufbauen, d.h. einen großen spirituellen Raum aufbauen, der zunächst sozial und symbolisch erst viel später materiell gemeint ist.
- Eine regelmäßige Gruppe, die gemeinsame Geschichte entwickelt und die Einzelnen begleitet.
- Tantra in den sozialen Alltag bringt, mit Sinnlichkeit und Spiritualität, Solidarität und Selbstverantwortung
- Für Leute, mit einer persönlichen regelmäßigen spirituellen Praxis.

Selbstverständnis

Wir entwickeln eine gute Balance zwischen nach innen gerichteter Selbsterfahrung und gesellschaftlich nach außen wirksamer Gruppe; zwischen tantrischer spiritueller Praxis und zwischenmenschlicher Beziehung und Gemeinschaftsgefühl.

Entstehung und Geschichte

Auf Einladung von Helfried & Soluna am 24.3.2019. Eingeladen sind zunächst der Kern des abgeschlossenen T2-Kurs und bekannte Tantra-Aktive in Leipzig. Zugangsvoraussetzung ist mindestens ein Tantra-Einsteigerkurs.

Struktur

Basis sind Treffen **einmal im Monat** an einem **Sonntag von 10 bis 17 Uhr**, bzw. 2x im Jahr ein Wochenende mit Ritual.

Weitere Treffen, Männer- und Frauenkreise, auf persönliche Einladungen z.B. Rituale, gemeinsame Urlaube, Feiern und gegenseitige Hilfe sind erwünscht.

Sonntags beginnen mit einem gemeinsamen Frühstück, dann am Vormittag einen ersten „Block“ thematisch, wobei für Kinder eine gute Zeit mit Kinderbetreuung gewährleistet werden soll. Nach einem gemeinsamen Mittagessen folgt ein zweiter „Block“ und zum Abschluss kommen wir in gemeinsamer Runde zum Austausch und Mantra-Singen wieder mit allen (auch Kindern) zusammen. Ritual-Wochenenden ohne Kinder mit tieferer Praxis.

Termine:

Vorschau: Sonntags, 10-17 Uhr. Im Juli und Dezember Pause, aber vielleicht machen Teile der Gruppe gemeinsam Urlaub.

Vertiefung 2x im Jahr ein ganzes Wochenende?

Weitere Terminplanung siehe Webseite sangha.tantrazentrum-leipzig.de/

Bisher: Treffen 2019

- So 24.3.2019, Gründung. Yoga-Backstube, Helfried&Soluna. 19 Teiln (7 Kinder)
- WE 26.-28.4.2019 Yoga-Backstube, Helfried&Soluna, Ritual, 15 Teiln. (keine Kinder)
- So 26.5.19, Yoga-Backstube, Leitung: Ricarda, 15 Teiln. 4 Kinder
- So 30.6., Naturbad Süd-West, Leitung?, 20 Teiln.
- So, 18.8., bei Grit, Leitung: Christiane& ?, 21 Teiln. + einige Kinder
- So, 15.9., Yoga-Backstube, Leitung. Stefan&Alex,
- WE 18.-20.10., Yoga-Backstube, Leitung: Helfried&Julia
- So 24.11.2019, Therme?, Riccarda/ Andre fragen!!!
- Silvester 2019/2020, Party bei Helfried?

Teilnehmer

Wir sind offen, aber nicht öffentlich. Wir möchten menschlich zusammen wachsen und nehmen uns Zeit dafür.

- Kern-Mitglieder kommen zu allen Treffen, wenn sie nicht abgesagt haben.
- Schmetterlings-Mitglieder melden sich zu einzelnen Treffen an. Falls es Teilnahme-Beschränkungen gibt, z.B. aufgrund der Raumgröße oder Geschlechterverteilung, haben Kern-Mitglieder Vorrang.

- Neue Einladungen brauchen die Zustimmung der jeweiligen Treffens-Leitung (Fokulizer) und 2 Unterstützer. Neue Einladungen werden in die Gruppe kommuniziert, so dass in begründeten Fällen ältere Gemeinschaftsmitglieder ein Veto einlegen können (z.B. wenn jemand eine/n "zerstrittene/n Ex" einladen möchte).

Für die Zugehörigkeit zu einer freien Gruppe braucht es ein wenig Bemühen (Arbeit, die bei professionellen Gruppenangeboten bezahlt wird).

- Kernmitglieder verlieren diesen Status, wenn sie mehrere Monate (mehr als 4?) zu keinem Treffen kommen, wenn sie grob unzuverlässig sind (kommentarlos nicht kommen, oder übernommene Aufgaben nicht erledigen), wenn sie mit dem Gruppenbeitrag mehr als 4 Monate in Verzug sind, ...
- Schmetterlinge werden von der Einladungsliste gestrichen, wenn sie mehr als 6 Monate nichts von sich hören lassen.
- Die Telegram-Gruppe "Sonntags-Sangha" ist nur für Kernmitglieder. (Die Pflege der Listen ist eine Aufgabe)

Die Teilnehmerliste (gegliedert in Kern, Schmetterlinge, ehemalige) und Notizen der Anwesenheit (sowie Kassenbuch und Beitragsübersicht):

Kinderbetreuung

Da Kinder zu einer längerfristigen Gemeinschaft dazu gehören sollen die Sonntags-Treffen "kinderfreundlich" sein und im Idealfall auch für Kinder ansprechend mit eigenen Erlebnisbereichen. Während der Gruppenzeiten soll es eine Kinderbetreuung geben, die aus der Gruppenkasse bezahlt wird, bei Bedarf durch wechselnde Gruppenmitglieder unterstützt.

Gruppenkommunikation

Zwischen den Treffen

- Wichtige Nachrichten werden per E-Mail kommuniziert.
- Zusätzlich kommuniziert die Kerngruppe über Telegram. Kernmitglieder lesen (überfliegen) den Chat mindestens 1x pro Woche.
- Zu jedem Treffen gibt es eine Einladungs-Mail (an alle) und eine Bestätigungsmail (für die Angemeldeten) bzw. Absage, falls Interessenten nicht angenommen werden können.
- Für den größeren Kreis gibt es eine Mailin-Liste und eine Telegram-Gruppe (Strantra?)

Regeln für die Kommunikation untereinander und nach außen. bleiben offen.

Achtsamkeit, Wertschätzung, ausreden lassen, alle zu Wort kommen lassen, ... sollten so selbstverständlich sein, das sie keiner Erwähnung bedürfen. Die Anwendung therapeutischer und professioneller Methoden im Einzelfall gut. Eine Trennung von organisatorischen und sozialen/persönlichen Themen soll ermüdende Stellvertreterkonflikte reduzieren. Persönliche Eigenarbeit und Fähigkeit zur Selbstreflexion der Sangha-Mitglieder wird gewünscht.

Rollen

Für ein lebendiges Sangha-Leben müssen verschiedene Rollen ausgefüllt werden.

- Fokulizer (2 für jedes Treffen, bevorzugt Mann & Frau) leiten jeweils ein Treffen
- Kassenführung (sollte langfristig angelegt sein)
- Mitgliederbetreuung (Pflege der Listen, Abstimmung bei Neu-Anmeldungen und Streichungen)
- Kinder-Fokulizer (organisieren externer Kinderbetreuung und wissen, welche Kinder wann mit dabei sind)
- Terminplanung (längerfristige Terminorganisation)

Finanzen

Die Gruppe soll auf Gegenseitigkeit funktionieren und keine (internen) Honorare zahlen (aber auf verschiedenen Ebenen für Energieausgleich sorgen). Für Raumkosten und Kinderbetreuung, Material und evtl. externe Honorare brauchen wir aber auch Geld. Daher gibt es eine eigene Gruppenkasse.

Einnahmen sind

- 1) regelmäßig monatliche Beiträge zwischen 5 und 15 € durch Kern-Mitglieder
- 2) Einzelbeiträge unverbindlicher Teilnehmer für einzelne Treffen zwischen 15 und 25 €
- 3) sonstige Aktivitäten der Gruppe
- 4) Spenden

Kosten:

- Raumkosten: z.B. für die Yoga-Backstube
- Kinderbetreuung, z.B. 4 Stunden ca. 60€?
- Sonstiges (kleinere Beträge kann die Kassenführung entscheiden.
Größere Beträge in die Kerngruppe Rückfragen)

Für die Kasse wird ein Kassenbuch geführt und eine Teilnehmer-Beitragsliste. Auf den Treffen wird über den Stand berichtet.

Gruppenbeiträge sind eine "Bringschuld" (wer nicht zahlt wird nicht erinnert und fällt raus)