

Stille - Meditation

Die Meditation steht in der Tradition christlicher Kontemplation. „Kontemplative Praxis antwortet auf die Sehnsucht nach dem Geheimnis der Gegenwart und nach der Vereinfachung des Gebets, um in der Stille neu zu sich zu finden. Der Weg führt von der Unruhe des Geistes in die Ruhe des Herzens, aus der Zerstreuung in achtsames Wahrnehmen, von vielen Worten zu erfüllttem Schweigen.“ (nach Simon Peng-Keller) Es geht weniger darum, einen Text oder ein Thema zu meditieren, sondern still zu werden und loszulassen. „Spiritualität, sagt Meister Eckhart, ist keine Addition, sondern eine Subtraktion: Es muss nichts hinzugefügt, aber vieles weggelassen werden.“ (L. Marti)
Dieses Weglassen wollen wir üben.

Die Meditation steht allen Menschen offen, unabhängig von Kirchen- und Konfessionszugehörigkeit.

Daten:

Die Meditation findet jeden Mittwoch statt (ausser in den Schulferien), alternierend vormittags 10.15 Uhr oder abends 18.15 Uhr. Die genauen Daten finden Sie auf der Homepage reformierten Kirche Davos.

Für das Meditationsteam:

Helen Steiner, 079 262 82 70 helenasteiner@bluewin.ch
Regula Rudolf, 081 416 15 02 regula_rudolf@bluewin.ch

Ein Angebot der reformierten Kirchgemeinde Davos Platz



Stille – Meditation

Schweigen und Hören im Turmzimmer
der Kirche St. Johann, Davos Platz

Mittwochs, ausser in den Schulferien
alternierend vormittags 10.15
oder abends 18.15

Es können einzelne Meditationen
besucht werden. Keine Anmeldung

10.15/ Begrüssung

18.15

Text (LeiterIn)

Hier bin ich,

Gott, vor dir.

So wie ich bin.

Ich öffne mich deiner Nähe.

Deine Lebenskraft fliesst in mir,

mein Atem,

der mich trägt und weitet ...

Lass Ruhe in mich einkehren ...

Lied: Schweige und höre, 3x (alle)

Kanon für 3 Stimmen

Schwei - ge und hö - re, nei - ge dei - nes

Her - zens Ohr, su - che den Frie - den.

l: Michael Hermes 1979 nach der Regel des Hl. Benedikt um 550

Stille

(Beginn und Ende mit der Klangschale)

10.45/

18.45

Gebärdengebet (LeiterIn macht es vor)

Text (Leiterin)

Wechselnde Pfade,

Schatten und Licht:

Alles ist Gnade,

fürchte dich nicht.

Kerzen anzünden:

Wer möchte kann eine oder mehrere

Kerzen anzünden

(für Personen, Situationen etc.)

Stille (beginnt mit der Klangschale)

11.00/ Stundenschlag der Kirchglocke

19.00 (Wir bleiben dazu in der Stille)

Ende der Stille (mit der Klangschale)

Segen (Leiterin)

Wir gehen in der Kraft, die uns gegeben

ist: einfach, leichtfüssig, zart.

Wir halten Ausschau nach der Liebe.

Gottes Geist begleitet uns. Amen

Abschluss: Verbeugung (alle)