

Sich für eine Weile still hinsetzen.



Sich dem Atem überlassen.



Alles, was sich dabei erschliesst an Gedanken und Gefühlen, an Vorstellungen und Ideen wohlwollend aufnehmen.



Kontemplative Meditation antwortet auf die Sehnsucht nach dem Geheimnis der Gegenwart und 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 erfülltem Schweigen. ¹

Daten 2023

Vormittag

4. Januar
18. Januar
1. Februar
15. Februar
1. März
15. März
29. März

Abend

11. Januar
25. Januar
8. Februar
22. Februar
8. März
22. März
5. April

Für das Meditationsteam: Helen Steiner, 079 262 82 70

¹ Zitat Simon Peng-Keller



am Mittwoch im Turmzimmer

Türöffnung:
Vormittag 10.00 Uhr
oder Abend 18.00 Uhr

Termine
auf der Rückseite

Stille - Meditation Schweigen und Hören

**Die Meditation steht allen Menschen offen,
unabhängig ihrer Kirchen- und Konfessions-
zugehörigkeit.**

Es können einzelne Meditationen besucht werden.

Keine Anmeldung erforderlich.

Herzlich Willkommen!

10.15/ **Begrüssung**

18.15 **Text** (Leiter:in)

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.

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

Stille (Beginn und Ende mit der Klangschale)

10.45/ **Gebärdengebet** (Leiter:in macht es vor)

18.45 **Text** (Leiter:in)

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 Kirchenglocke

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)