



# Meditation

**Jeweils Montag, 19.30—20.30 Uhr**

**in der reformierten Kirche**

Das Angebot ist offen für alle, die sich in der Meditation üben möchten.

Wort und Gesang begleiten uns in die Stille und führen uns nach der Meditation im Sitzen und Gehen wieder zurück in den Alltag.

Die genauen Daten entnehmen Sie bitte der Kirchenagenda im Anzeiger!

**«Dasein – das ist alles.**

**Das Ganze, das Vollkommene, das Heilende.»**

Sinngemäss beginnt so ein Gebet von Jörg Zink. Das klingt einfach. Aber wie oft sind wir wirklich ganz da? Da, wo unser Körper ist? Da, wo die Vögel singen, ein Auto vorbeifährt und Jugendliche lachen? Wie oft schmecken, riechen, hören, sehen und fühlen wir den kostbaren Moment nicht, in dem wir leben. Hören nicht, wenn die leise Stimme Gottes uns neu ausrichten oder aufrichten möchte. Kennen den inneren Raum der Stille nicht, in dem wir in grosser Wachheit beobachten können, wie Wahrnehmungen, Gedanken und Gefühle kommen und gehen, wie alles fliesst und in Bewegung ist, während der Raum der Stille bleibt. Stattdessen verlieren wir uns oft genug in Gedanken über Vergangenheit und Zukunft, in Sorgen und Plänen, Erinnerungen und Tagträumen. Dieses Sich-Verlieren liebevoll wahrzunehmen ist das Eintrittstor zu einer heilsamen Präsenz.

In der Meditation üben wir uns darin, unterstützt durch Körpergebet, Atemübungen, Gesang und Gebet.

Eine An- oder Abmeldung ist nicht erforderlich. Es empfiehlt sich für gänzlich Unerfahrene beim ersten Mal rechtzeitig zu kommen, um sich in die ganz praktischen Dinge der Meditation einführen zu lassen. Im Anschluss an die Meditation stehen wir für Fragen oder Anliegen zur Verfügung.

Pfarrerin/Meditationslehrerin ViaCordis Sophie Matschat und Team