

Stille finden

Geh in die Stille,
und du wirst dort dich finden.

Geh zu dir,
und du wirst dort Gott finden.

Geh zu Gott,
und du wirst dich mitten in der Welt
wiederfinden.



Die Sehnsucht
nach dem Verweilen in der Stille wächst,
damit wir verwandelt werden zu dem,
was wir von Anfang an sind:
ursprünglich heil.

(nach Gregor von Nyssa, ca. 340 - 394)

Gott,
lehre mich die Stille meiner Gegenwart,
in der du mir das Geheimnis meines Lebens
kundtust,
in der ich mich annehmen und lieben
lernen kann,
in der du mich erkennen lässt, wer ich bin
und wozu du mich rufst.

Franz Jalics SJ



AusZeit *Kontemplative Meditation* *am Abend*

jeden 1. und 3. **Montag**
im Monat

um 19.00 Uhr
in St. Johann Baptist

Beginn am
16.01.23

Wenn du Sehnsucht danach hast:

- dich für einen Moment aus deinem Alltag und deinem Gedankenkarussell herauszunehmen,
- dich still auszurichten auf die Gegenwart Gottes,
- hinzuspüren zu dem, was ist,
- dich empfänglich zu machen für das Wirken Gottes,

dann komm doch gerne dazu. Jede und jeder ist willkommen. Es bedarf keines Vorwissens.

Was dich erwartet:

- eine kleine Anleitung dazu, wie du dich in dieser Zeit ausrichten kannst,
- eine Einladung zu einer Körperwahrnehmung vor dem gemeinsamen Stillwerden, die dir dabei helfen kann, all das, was du aus deinem Tag an Gedanken und Eindrücken mitbringst, ein wenig loszulassen und dich in der Gegenwart zu sammeln,
- 2 Einheiten KONTEMPLATIVE MEDITATION mit dem Angebot einer GEH-MEDITATION zwischen den Einheiten.

Wer dich anleitet:

Maria Singer

Sie ist erfahren in der Kontemplativen Meditation und ausgebildet für die Begleitung von Gebets- und Meditationsformen in christlicher Kontemplation.



Für nähere Infos zu erreichen unter
0162-4 23 29 26

Wann wir uns treffen:

jeden 1. und 3. Montag im Monat
um 19.00 Uhr

Wo wir uns treffen:

St. Johann Baptist Gröbenzell
Kirchenstraße 16b
Im Don-Bosco-Haus (Jugendheim)
Franz von Assisi - Zimmer

Was ich mitbringen kann:

Wer hat, bitte seinen eigenen Meditationshocker, Kissen... und eine Matte mitbringen.

Was Kontemplative Meditation bedeutet:

Bei der christlichen Kontemplation geht es um die Begegnung mit dem uns liebenden Gott.

Der äußere Rahmen ist eine stille Atmosphäre und das aufrechte Sitzen in einer wohltuenden Haltung.

Typisch für Kontemplative Meditation sind das Wiederholen eines kurzen Gebetswortes, oft verbunden mit Lauschen auf die Grundrhythmen wie Atem und Herzschlag und das Schweigen in der Gegenwart Gottes.

Kontemplation in nicht-christlichen Religionen hat ähnliche Formen, aber eine andere Basis und Ausrichtung.

Grundhaltungen dabei sind:

- wahrnehmen
- da sein lassen
- geschehen lassen und vertrauen
- Ausrichtung auf die Gegenwart Gottes
- verweilen im Einfachen