

Meditation in Reute

Am ersten Montag im Monat in der Kirche Reute

19.00 – 20.00 Uhr



Meditation in Reute

Wann: Immer am ersten Montag im Monat von 19.00-20.00 Uhr

Wo: In der Kirche Reute

Wer: Alle sind willkommen

Warum: Komm und probiere es aus!

Wie: Ca 25' stille Meditation mit einem Impuls aus der Mystik, dann ca. 10' meditatives Gehen, dann die zweite Einheit 25' stille Meditation. Die Form entspricht der «via integralis», eine Verbindung von buddhistischem Zen und christlicher Mystik. Es ist möglich, nur eine halbe Stunde dabei zu sein, während des meditativen Gehens kann man gehen oder kommen.

Was: Wir sitzen und atmen und richten unsere Aufmerksamkeit ganz auf diesen und werden still. Sitzen kannst du auf einem Holzschemel, Meditationskissen oder Stuhl, ganz wie es für deinen Körper stimmt.

Mitnehmen: Bequeme, nicht einengende Kleidung, Finken oder dicke Socken, im Winter ev. Wolldecke.

Anfänger: Wenn du nicht eingeübt bist in die Form, dann komm eine Viertelstunde vor Beginn oder melde dich persönlich bei uns.

Kommendes: Wir möchten mit der Zeit die zweite halbe Stunde öffnen für andere Formen des Meditierens. Wir haben bis jetzt folgende Ideen: Lichtheilung, Chakrenmeditation, Meditation mit Steinen, geführte Meditation, meditatives Singen, Herzschlag trommeln, Tonglen. Zuerst werden wir die zweite halbe Stunde füllen, dann lassen wir uns inspirieren aus den Ressourcen der Anwesenden. Jede und jeder ist willkommen, eigenes beizutragen.

Wir: Heidi Eugster-Camenisch, Alexandra Sonderegger, Annette Spitzenberg (079 700 38 92, pfarramt@ref-reute-oberegg.ch)

Daten 2023: 6. März, 3. April, 1. Mai, 5. Juni, 3. Juli, 7. August, 4. September, 2. Oktober, 6. November, 4. Dezember

Am 6. März starten wir in der ersten halben Stunde mit einem kurzen Referat zum Thema Meditation, stellen uns vor, beantworten Fragen und in der zweiten Hälfte meditieren wir gemeinsam.