



## Christliche Meditation im Alltag

### “Kreis der Stille“

«Simons Schwiegermutter lag mit Fieber in ihrem Bett...  
Jesus ging zu ihr, ergriff sie bei der Hand und richtete sie auf;  
und das Fieber verliess sie sofort....»  
Wo sehnen wir uns danach, dass Jesus uns aufrichtet und heilt?

### Worum es geht:

Wir lösen uns vom Vielen des Alltags und lenken die Aufmerksamkeit nach innen, werden still, und richten uns auf die Gegenwart Gottes aus. Unter den lauten Stimmen der Welt versuchen wir Seine leise Stimme zu vernehmen. Manchmal geschieht dies leicht. Andere Male geht es darum, uns selber in Seiner Gegenwart auszuhalten, mit allem, was uns ausmacht und zu uns gehört. Hier begegnet Gott uns auf einer tieferen Ebene. Er schaut uns an - wir lassen uns von Ihm anschauen. In Momenten wie diesen dürfen wir erleben, wie Er uns annimmt, in unserem Geworden-Sein. Dann und wann geschieht es, dass in uns etwas heil wird, was dunkel auf unserem Herzen und auf unserer Seele gelegen hat.

Das Angebot ist ökumenisch. Menschen von ausserhalb unserer (Kirch)-Gemeinde sind herzlich willkommen.

### Elemente:

- Meditative Bewegung
- Stille (Herzensgebet)
- Geistlicher Impuls (Ignatianische Betrachtung)

### Mitnehmen:

- Bequeme Kleider, Gymnastikmatte
- Ev. Meditationsbänken oder Sitzkissen. Für die Zeit in der Stille ist es auch möglich, auf einem Stuhl zu sitzen.

## **Daten August bis Dezember 2024**

Jeweils an einem Mittwochabend:

- 21. August
- 25. September
- 23. Oktober
- 27. November
- 18. Dezember

### **Ort und Zeit:**

Wir treffen uns in der Kirche. Ab 19.15 Uhr Ankommen.  
Gemeinsame Übungszeit: 19.30 bis ca. 21 Uhr.

### **Leitung:**

Ann Krauss - Exerzitienleiterin, Geistliche Begleiterin,  
dipl. Yogalehrerin und Yogatherapeutin SYV/EYU  
Tel. 079 511 54 40 oder: a.r.krauss@bluewin.ch

**Anmeldung:** Es braucht eine Anmeldung für die Teilnahme an den Meditationsabenden. Vor einem ersten Besuch erhalten sie zudem Informationen zu den Inhalten.

### **Kosten:**

Für Teilnehmende unserer Kirchgemeinde: Deckung über die Kirchensteuer.

Für Teilnehmende von ausserhalb: 20 Franken pro Abend.

Das innerliche Gott-suchen besteht darin,  
dass der Mensch hineingeht  
in seinen eigenen Grund, in das Innerste  
und da den Herrn sucht;  
wie er uns auch selber angewiesen hat,  
da er sprach:

„Das Reich Gottes, das ist in euch!“  
Wer dieses Reich finden will  
- das ist Gott mit all seinem Reichtum -,  
der muss es da suchen, wo es ist:  
nämlich im innersten Grund,  
wo Gott dem Menschen näher  
und inwendiger ist,  
weit mehr als er sich selbst.

Johannes Tauler