

Wenn dein Herz wandert
oder leidet
bring es behutsam an seinen Platz zurück
und versetze es sanft in die Gegenwart deines Herrn.

Und selbst, wenn du in deinem Leben nichts getan hast,
ausser dein Herz zurückzubringen
und es wieder in die Gegenwart unseres Gottes zu versetzen,
obwohl es jedes Mal wieder fortlief,
nachdem du es zurückgebracht hattest,
dann hast du dein Leben wohl erfüllt.

Franz von Sales



Christliche Meditation im Alltag

“Kreis der Stille“

Der Engel wälzte den Stein zur Seite und setzte sich darauf.
Die Wächter fallen wie tot um.
Die beiden Marias stehen vor dem leeren Grab.
Wie steht es um die Wächter und den Stein vor meinem Herzen?

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 selbst 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. Meditationsbänkchen oder Sitzkissen. Für die Zeit in der Stille ist es auch möglich, auf einem Stuhl zu sitzen.

Daten August bis Dezember 2026

Jeweils an einem Mittwochabend:

- 5. August
- 9. September
- 14. Oktober
- 25. November
- 9. 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.