

Erwachsenenbildung im Prot. Dekanat Bad Bergzabern

# Wenn sich der Himmel öffnet: Gott spüren



## Grundkurs Christliche Meditation

Dienstag, 5. / 12. / 19. / 26. Februar 2019,

18.30 – 20.30 Uhr

Protestantisches Gemeindehaus Bad Bergzabern, Luitpoldstr.22

# Kurs zur Einführung in die Christliche Meditation

## Was motiviert Sie eine Meditationspraxis zu erlernen?

1. Möchten Sie Unruhe, Konzentrations- und Motivationsprobleme formen, um ruhiger, konzentrierter und motivierter als bisher zu werden?
2. Möchten Sie entspannter werden, ruhig atmen, sich wohlfühlen und geduldiger werden?
3. Möchten Sie achtsamer werden, sich von Gedanken besser lösen, sich leichter fühlen, gleichmütiger sein, friedvoll?
4. Möchten Sie klar werden, wach, liebesfähig, hingabefähig, dankbar, demütig, sich selbst bejahend?
5. Möchten Sie Gedankenstille finden, leer sein, sich verbunden und getragen fühlen von einer Tiefenkraft?

**Wenn Sie eine dieser Erfahrungen wertschätzen und anstreben**, sind Sie vermutlich motiviert, seelische Fertigkeiten zu erlernen und an einem Meditationskurs teilzunehmen.

## Wollen Sie sich in christlicher Meditation einüben?

In diesem Meditationskurs geht es insbesondere darum vor Gott, dem ganz Anderen, still zu werden und den Geist auf Gott zu konzentrieren. Ziel der Meditation ist es, dass Gottes Geist den Menschen berührt und durchdringt.

**Wir laden Sie mit diesem Kurs ein**, einen Zugang zum meditativen Lebensstil zu finden, zu entdecken, wo sich bei Ihnen der Himmel öffnet, wo Gott Sie berührt.

## VORGESEHENE ÜBUNGEN:

- Einübungen ins Leibbewusstsein im Stehen, Sitzen, Liegen und Gehen (Eutonie)
- Meditative und kontemplative Übungen in altchristlicher Tradition: mantrisches Beten, Herzensgebet und Singen
- Meditatives Gehen, Atmen, Sitzen; Ritualentwicklung
- Lockerungs- und Entspannungsübungen
- Austausch über die gemachten Erfahrungen

## TERMINE:

Dienstag, 05. Februar 2019

Dienstag, 12. Februar 2019

Dienstag, 19. Februar 2019

Dienstag, 26. Februar 2019

jeweils 18.30 bis 20.30 Uhr

## LEITUNG:

Bernhard Pfeifer, Pfarrer und Therapeut

**TEILNAHMEGEBÜHR: 38,-Euro**

## MITZUBRINGEN:

Bequeme weite Hosenkleidung, Wollsocken, Wolldecke o.ä.

## ANMELDUNG

Bis zum 28. 01.2019 an:

Familienreferentin Ute Braune

Luitpoldstr. 22

76887 Bad Bergzabern

## INFOS & KONTAKT:

[ute-braune@gmx.de](mailto:ute-braune@gmx.de)

oder: 0 63 43 – 98 93 221

## Anmeldung zum Grundkurs Christliche Meditation

der Erwachsenenbildung im Prot. Dekanat Bad Bergzabern:

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Str. & Hausnr.: \_\_\_\_\_ PLZ & Ort: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_ . \_\_\_\_ . \_\_\_\_ E-Mail: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_ Handy: \_\_\_\_\_

Damit wir Ihre Anmeldung speichern und verarbeiten können, müssen Sie der Nutzung Ihrer Daten zustimmen. Die im Anmeldeformular erhobenen Daten werden von uns nur intern für die Bearbeitung der Anmeldung und Teilnahme verwendet. Weitere Informationen zum Datenschutz finden Sie unter <http://www.ev-jugend-bergzabern.de/3193.0.html>

**(Bitte ankreuzen!) Ich stimme zu, dass meine Daten zum oben genannten Zweck verarbeitet werden dürfen und habe die Informationen zum Datenschutz zur Kenntnis genommen.**

---

Ort, Datum

Unterschrift

## Schweigen

Nicht nur still werden und den Lärm abschalten, der mich umgibt,  
nicht nur entspannen und die Nerven ruhig werden lassen.  
Das ist nur Ruhe.

Schweigen ist mehr. Schweigen heißt: mich loslassen  
nur einen winzigen Augenblick  
verzichten auf mich selbst  
auf meine Wünsche  
auf meine Pläne  
auf meine Sympathien und Abneigungen  
auf meine Schmerzen und meine Freuden  
auf alles, was ich von mir denke  
und was ich von anderen halte  
auf alle Verdienste  
auf alle Taten.

Verzichten auch auf das,  
was ich nicht getan habe,  
auf meine Schuld – und  
auf alle Schuld der andren an mir,  
auf alles, was in mir Unheil ist.  
Verzichten auf mich selbst.

Nur einen Augenblick Du sagen  
und Gott da sein lassen.  
Nur einen Augenblick sich lieben lassen  
ohne Vorbehalt, ohne Zögern, bedingungslos  
und ohne auszuschließen, dass ich nachher brenne.  
Das ist Schweigen vor Gott.  
Dann ist im Schweigen  
Stille und Reden und Handeln und Leiden und Hoffen und Lieben zugleich.

Dann ist Schweigen: Empfangen.  
Auf dieses Schweigen weiß ich keine Antwort als: neues Schweigen,  
weil Gott größer ist, weil jede versuchte Antwort zu klein gerät.  
Und doch habe ich keine Angst zu reden und zu handeln, weil das Schweigen  
eines Augenblicks vor Gott und mit Gott und in Gott, die lauten Stunden erlöst.

Anette, 20 Jahre alt