

STILLE IM ALLTAG

**Jeder Mensch schaue täglich und oft
in seinen inneren Grund.**

Johannes Tauler



Jeden Montag, Pfarreiheim Bruder Klaus Liestal,
Raum der Stille 09.30 Uhr – 10.30 Uhr

Jeden Dienstag, Pfarreiheim Bruder Klaus Liestal,
Raum der Stille 18.00 Uhr – 19.00 Uhr

Eine Anmeldung ist nicht nötig.

Kommen Sie spontan vorbei.

Sie sind herzlich eingeladen.

Weitere Informationen finden sie auf der Rückseite.

Schweigemeditation/Kontemplation:

„Meditation ist nichts anderes, als dass wir die Verbindung mit unserem wahren Wesen aufnehmen und inmitten des täglichen Lebens ein grosses Gefühl von Ruhe und Frieden und einen weiten Raum in unserem Herzen entdecken; dass wir zulassen, transparent für das Licht zu werden, das immer scheint.

„Es geht nicht darum, etwas zu verändern, sondern darum, nicht mehr nach etwas zu greifen, und es geht um das Öffnen unserer Augen und unserer Herzen.“

Jack Kornfield

Der Ablauf unserer Stunde ist einfach und bleibt sich immer gleich:

- Eingangsgebet und Wort aus der christlichen Mystik
- 25 Min. Sitzen in der Stille (auf Kissen, Bänkli oder Stuhl)
- achtsames Gehen (eine Wohltat für den Körper und eine Möglichkeit, die Achtsamkeit und Sammlung auch in der Bewegung zu üben)
- 25 Min. Sitzen in der Stille
- gemeinsam gesprochener Schlusstext

Dass wir mit offenen Augen und einem offenen Herzen in die Welt gehen und unser Leben aus der grenzenlosen Weite unseres Herzens gestalten, darum geht es bei jedem ernst zu nehmenden spirituellen Weg.

Es ist ein Einüben eines persönlichen spirituellen Weges. Die Kontemplation der via integralis verbindet die Schweigemeditation mit dem Erfahrungsweg der christlichen Mystik. Ein klarer Weg nach innen – der aber nicht in der Innerlichkeit stecken bleibt, sondern in die achtsame Gestaltung des täglichen Lebens führt.

Nähere Auskunft erteilt gerne:

Erich Schlumpf, Kontemplationslehrer der via integralis 061 901 13 15