

Kontemplation im Alltag - montags 18.00-19.30 Uhr in der Schulzeit

Ort: Kath. Familienbildungsstätte, Lennéstr. 5, 53113 Bonn, 3. Etage Seminar-Raum 4

Ablauf

Ankommen und Beginn

Bitte seien Sie so rechtzeitig da, dass Sie kurz vor 18.00 Uhr einen Platz zum Meditieren eingenommen haben. Bringen Sie möglichst keine Gegenstände in den Meditationsraum mit. Wertgegenstände können Sie in die Kisten hinter der Tür im Meditationsraum legen.

Einführung und Kurzvortrag

Möglichkeit zum Fragen

Danach Beginn des Schweigens.

Erste Meditationseinheit (25 Minuten)

Die Teilnehmenden drehen sich nach außen zum Meditieren. Die Augen sind beim Meditieren offen.

Gemeinsames Gebet

Du, mein Gott, nimm alles von mir, was mich hindert zu dir.

Du, mein Gott, gib alles mir, was mich führt zu dir.

Du, mein Gott, nimm mich mir und gib mich ganz zu eigen dir. (Nikolaus von der Flüe)

Während der 1. Meditationseinheit wird eine Unterstützung zur Sitzhaltung durchgeführt als Hilfe, den rechten Sitz zu finden und aufgerichtet zu sein.

Meditatives Gehen (etwa 5 Minuten)

Zweite Meditationseinheit (25 Minuten)

Abschluss

Rezitation von 10 Versen von Angelus Silesius im Wechsel

Segen für die Welt

Kosten

Teilnehmerbeitrag pro Abend zur Deckung der Unkosten: Richtwert 2,- €.

Literaturhinweise

- Niklaus Brantschen, Pia Gyger, Via Integralis. Wo Zen und christliche Mystik sich begegnen. Ein Übungsweg, Kösel 2011, 16,99 €
- Hugo M. Enomiya-Lassalle, Zen-Unterweisung, Kösel-Verlag 5. Auflage 1995 (1. Auflage 1987), ISBN 3-466-20285-x
- Pia Gyger, Hört die Stimme des Herzens. Werdet Priesterinnen und Priester der kosmischen Wandlung, Kösel-Verlag 2006, ISBN-10: 3-466-36726-3
- Anna Gamma, Ruhig im Sturm. Zen-Weisheiten für Menschen, die Verantwortung tragen, Kösel-Verlag 2008, ISBN 978-3-466-36787-0
- Niklaus Brantschen, Auf dem Weg des Zen. Als Christ Buddhist, Kösel-Verlag 2002, ISBN 3-466-36599-6
- Bernard Glassman, Anweisungen für den Koch. Lebensentwurf eines Zen-Meisters, Edition Steinrich 2010, 19,90 €
- Michael von Brück / Willigis Jäger / Niklaus Brantschen u.a., Wie Zen mein Christsein verändert, Herder Spektrum 2004, ISBN 3-451-05499-X
- Der Weg der Meister, Band I und II, Texte von Meister Eckehart, Johannes Tauler, Heinrich Seuse, Angelus Silesius, Meditationshaus St. Franziskus, 2. Auflage 1988, nicht über den Buchhandel, sondern direkt beim Meditationshaus St. Franziskus, Klostersgasse 8, 92345 Dietfurt / Altmühltal,

T. 08464 / 652-0, meditationshaus.dietfurt@franziskaner.de (Preis einzeln je 15,- €, zusammen 25,- € plus Versandt und Porto)

Online-Newsletter der via integralis

Den Online-Newsletter der via integralis erscheint etwa zweimal im Jahr. Er kann kostenlos bestellt werden unter: info@viaintegralis.ch

Bestellmöglichkeiten für Meditations-Material

- 3 Schätze, Fachgeschäft für Meditation, Yoga, Buddhismus, Zen, Heerstr. 167, 53111 Bonn, Mo-Fr 14.00-18.00, Sa 11.00-14.00 Uhr, T. 0228 / 9261 6457, www.3-schaetze.de: Kissen, Klangschalen etc.
- Klang und Stille GmbH, T. 09196 / 998 040, www.klang-stille.de: alles, was man zum Meditieren brauchen könnte
- Münsterschwarzacher Laden, T. 09324 / 20 213, Frau Günther: Sitzkissen, Bänkchen, Meditations-Timer, Räucherstäbchen

Kontakt

Winfried Semmler-Koddenbrock, Am Bruch 5, 53123 Bonn, T. 0228 / 963 95 88 , Mail: w.semmler-k@t-online.de
Stand der Informationen: 15.11.2018