

via integralis

Kontemplation im Alltag

montags 18.00-19.30 Uhr in der Schulzeit

Kath. Familienbildungsstätte
Lennéstr. 5, 53113 Bonn
3. OG 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. Deponieren Sie bitte Ihre Taschen an der Rückwand oder im Schrank.

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 führet 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 3,- €.

Literaturhinweise

- Niklaus Brantschen, Pia Gyger, Via Integralis. Wo Zen und christliche Mystik sich begegnen. Ein Übungsweg, Kösel 2011, ISBN 978-3-466-37008-5
- Hildegard Schmittfull, Ehe Abraham wurde, BIN ICH. Mystik entdecken mit Zen und biblischen Schlüsselworten, Herder Verlag Juli 2022, ISBN 978-3-451-39294-8

- 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)

Newsletter der via integralis Bonn

Der Newsletter wird in unregelmäßigen Abständen per Mail verschickt. Auf der Seite www.viaintegralis-bonn.de/blog/ kann man die bisherigen Texte finden und den Newsletter bestellen.

Online-Newsletter der via integralis Gesamtgruppe

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, MoFr 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

Telefon 0228 / 963 95 88,

Handy 0178 / 814 4243

Mail w.semmler-k@t-online.de

Webseite www.viaintegralis-bonn.de

Stand der Informationen: 01.02.2023