

*„Der Mensch ist mit einer Burg zu vergleichen. Die meisten Menschen halten sich in der Pförtnerstube auf. Sie schauen zum Fenster hinaus und schauen, was alles draußen auf der Straße vorüberzieht. Dabei versäumen sie das Wohnen in den großen und herrlichen Innenräumen der eigenen Seele.“*

Theresa von Avila

*„Nicht das Vielwissen sättigt die Seele und gibt ihr Befriedigung, sondern das innere Schauen und Verkosten der Dinge.“*

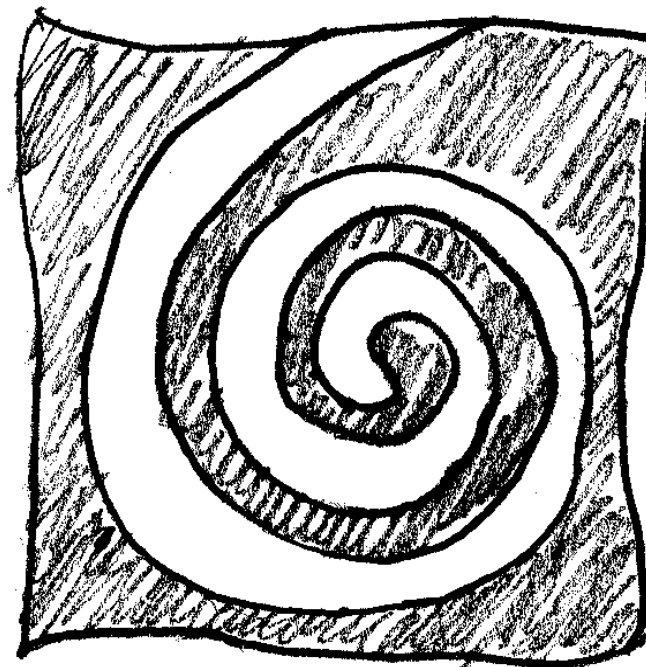
Ignatius von Loyola

*„Halt an, wo läufst du hin? Der Himmel ist in dir. Suchst du Gott anderswo, du fehlst ihn für und für.“*

Angelus Silesius

*„Wenn dein Herz wandert oder leidet, bring es behutsam an seinen Platz zurück und versetze es sanft in die Gegenwart Gottes. Und selbst, wenn du in deinem Leben nichts getan hast, außer dein Herz zurückzubringen und wieder in die Gegenwart unseres Gottes zu versetzen, obwohl es jedes Mal wieder fortlief, nachdem du es zurückgeholt hattest, dann hast du dein Leben wohl erfüllt.“*

Franz von Sales



# *Meditation*

*Montag am*

*25. Januar, 8. Februar,*

*1. / 15. März, 19. April,*

*3./17. Mai, 7. /21. Juni 2021*

*von 18.45 bis 20.00 Uhr*

*in der katholischen Kirche MuttENZ*

### *Was ist Meditation?*

Meditation ist eine uralte christliche Gebetsform. In den letzten Jahrzehnten wurde sie unter dem Einfluss der östlichen Religionen wieder ganz neu entdeckt. Da der westlichen Kultur das Religiöse, Sinnschenkende und –bergende mehr und mehr abhanden gekommen ist, ist eine ganz neue Sehnsucht nach „religiöser Erfahrung“ wach geworden. Viele empfinden ihr alltägliches Leben als oberflächlich oder chaotisch und absurd. Sie suchen ganz neu nach Halt und Geborgenheit, Sinn und Vertrauen.

In dieser seelischen Leere und Wüste bekommt Meditation eine ganz neue Bedeutung. Wer zu meditieren beginnt, der schlägt den Weg mittels einfachen und wiederholbaren Übungen „vom Kopf ins Herz“ ein, wie die orthodoxen Christen schon immer sagten. Es geschieht eine Gewichtsverlagerung statt vom Erkennen zur Bejahung, vom Registrieren zum Ergriffensein, vom Gedächtnis ins Gemüt. Der ganze Mensch ist daran beteiligt mit Leib und Seele, mit all seinen Sinnen und Kräften, mit Herz und Geist. Durch das Meditieren wird der Mensch wacher, sensibler, aufmerksamer für das Leben, die Schönheit und Ordnung der Wirklichkeit, aber auch umso verletzlicher und hellhöriger für jede Not und jedes Leiden. Wer meditiert, entdeckt ein neues Licht, einen neuen Schatz in dieser Welt und wird aus dem Staunen, Danken und Loben nicht mehr herauskommen. Meditieren ist auch sehr heilsam, weil es in das Geheimnis der heilenden Stille einführt. Wer also zu meditieren beginnt, der begibt sich auf einen

langen Weg, um der Gegenwart Gottes mitten in diesem Leben auf die Spur zu kommen. Er wird dadurch selber zu einem neuen, erlösten Menschen verwandelt - ohne es zu wollen und zu „machen“. Ein weiser Mönch hat einmal gesagt: „Erst wenn der Betende sich nicht mehr bewusst ist, dass er betet, betet er wahrhaftig.“

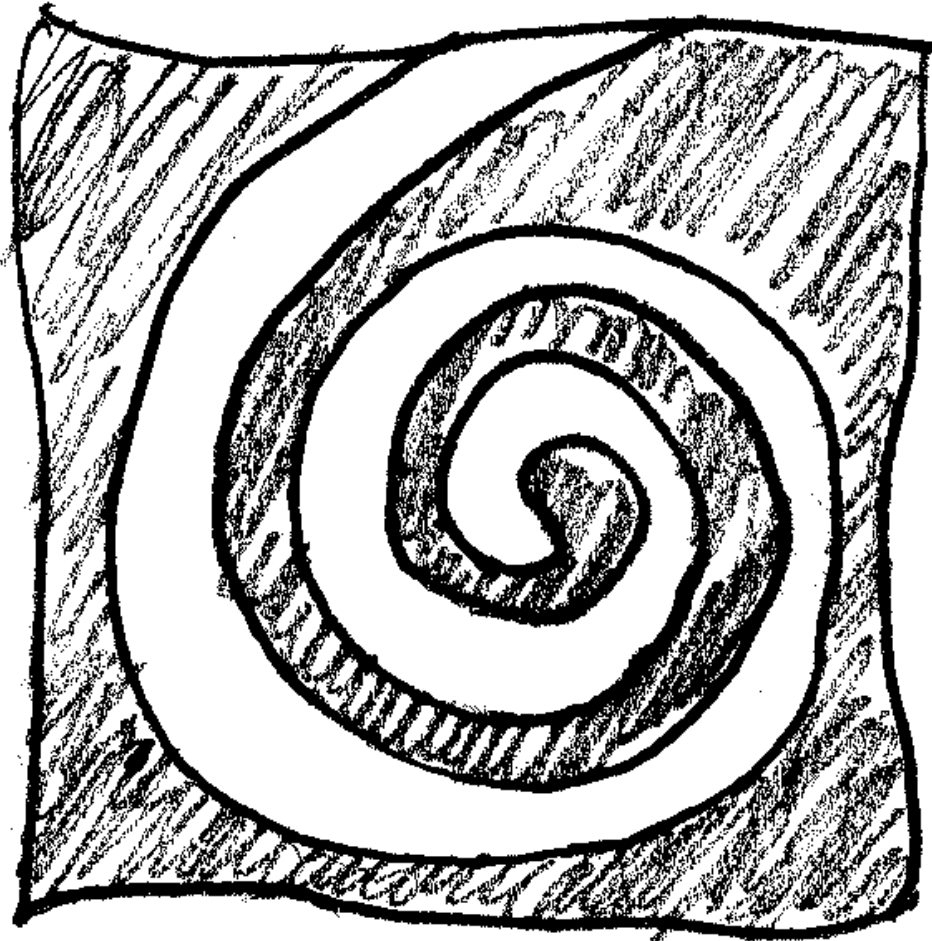
### *Unser Angebot*

Unser Meditationsangebot will zum gemeinsamen und persönlichen Meditieren anregen. Es werden keine Voraussetzungen erwartet ausser einem wachen Interesse. Jede und jeder darf dort einsetzen, wo er momentan in seinem Leben sich befindet. Es werden Grundübungen für den Leib, die Stille, zu biblischen Schrifttexten und Texten aus der geistlichen Tradition, zu Symbolen und Kunstwerken, zu eigenen Lebenserfahrungen und Lebensgeschichten angeboten. Dabei soll auch ein Erfahrungsaustausch möglich sein, um von einander zu lernen und einander auch zu beschenken. Unsere Meditationstreffen sind nicht als geschlossener Kurs gedacht, sondern als offenes Angebot, um einander gegenseitig im Beten und Meditieren zu bestärken.

### *Verantwortliche Leitung*

Werner Bachmann, MuttENZ	N:	079 812 26 79
Ursula von Wartburg, MuttENZ	P:	061 311 97 16
Sissi Mettier, MuttENZ	P:	061 461 70 13





# *Meditation*

*Montag am*

*13./27. Januar, 10. Februar,*

*9. / 23. März, 06./20. April,*

*4./18. Mai, 8. /22. Juni 2020*

*von 18.45 bis 20.00 Uhr*

*in der katholischen Kirche MuttENZ*