

MEDITIEREN ALS PRAXIS

Meditieren im Alltag ist aktive Lebensgestaltung und verantwortungsvolles Umgehen mit den eigenen Energien und Bedürfnissen. Unabhängig von Religionen und Traditionen führt Meditation zur Beruhigung unserer inneren und äusseren Hektik. Sie führt in der Stille zu innerer Freiheit und Frieden.

*„In der Stille liegt eine
gemeinschafts fördernde Kraft.
Menschen die
meditieren, begegnen Dingen und
anderen Menschen gleichsam auf
Du und Du,
als wären sie mit allen verwandt
- und sie sind es auch“.*

Zitat aus „Der Weg ist in Dir“ von Pater Niklaus Brantschen ,SJ

MEDITIEREN IN DER GRUPPE

Seit Februar 1993 treffen sich regelmässig Frauen und Männer zur Meditation im Pfarreizentrum St. Katharina von Siena in Fällanden.

Ihre spirituelle Herkunft, Konfessionszugehörigkeit und Praxis der Meditation ist unterschiedlich.

Es verbindet sie die Erfahrung, dass meditieren in der Gruppe den Weg zu sich

selbst und zu den Mitmenschen erleichtert.

Im gemeinsamen Meditieren und Stillewerden schöpfen sie Kraft und Motivation auf dem eigenen spirituellen Weg weiterzugehen.

UNSERE MEDITATIONSANGEBOTE

im Meditationsraum

ZAZEN – Sitzen in Stille

ist das Herzstück des spirituellen Weges im Zen.

- 25' Zazen / Sitzen in Stille
- 5' Khinjin / meditatives Gehen
- 25' Zazen
- Rezitation der vier grossen Versprechen

KONTEMPLATION via integralis

verbindet die christliche Mystik mit der Uebung des Zazen

- Impuls/Gebet
- 10' Kontemplation
- 5' meditatives Gehen
- 25' Kontemplation
- Rezitation Angelus Silesius

BEGLEITUNG

Ernsthaftes Meditieren erfordert eine kompetente spirituelle Begleitung. Diese wird in der Regel in einem spirituellen Zentrum der eigenen Wahl gefunden.

Wer sich in der Kontemplation via integralis vertiefen möchte, hat die Möglichkeit sich in Fällanden von Lisbeth Granacher. Kontemplationslehrein II der via integralis Lassalle-Kontemplationsschule, begleiten zu lassen. Einzelgespräche finden auf Absprache im Anschluss an die Meditationszeiten oder während der Tage der Stille statt.

ZEITEN / DAUER DER MEDITATIONEN

ZAZEN

- Dienstag 07.50 – 08.50 Uhr
- Mittwoch *19.30 – 21.00 Uhr
- Donnerstag 07.50 – 08.50 Uhr
- Sonntag 08.50 – 09.50 Uhr

* Einstieg um 20.00 Uhr möglich

KONTEMPLATION via integralis

- Freitag *19.15 – 20.00 Uhr

* Möglichkeit zum Sitzen ab 19.00 Uhr

TAGE DER STILLE

- *Samstag von 9.30 – 13.00 Uhr
Intervall von 11.00 - 11.30 Uhr

*Daten werden per Versand und im Forum bekannt gegeben.

KOSTEN

Wir möchten unser Angebot selbst tragend halten. Ein freiwilliger Beitrag zur Deckung der Unterhaltskosten und eines Anteils an die Fortbildung des Leitungsteams ist willkommen.

Regelmässiges Angebot: CHF 5.-
Tag der Stille: CHF 10.- / 20.-

Meditationsprospekt Juni 2013

LEITERTEAM UND AUSKÜNFTE

Lisbeth Granacher
Kontemplationslehrerin
Fröschbach 58
8117 Fällanden
Tel.: 044 / 825 23 55
lisbeth.granacher@kath-dsf.ch

Ursula Hanser
im Rain 3
8117 Fällanden
Tel.: 044 / 825 11 70

Rosmarie Schläpfer
Witikonerstr. 364
8053 Zürich
Tel.: 044 / 380 38 44

oder
Pfarrvikariat
Sunnetalstr. 4
8117 Fällanden
Tel.: 044 / 825 26 00

Die Mitglieder des Leiterteams sind erfahrene MeditationsleiterInnen und praktizierenden Zazen oder Kontemplation seit vielen Jahren.



DAS MEDITATIONS- ANGEBOT

im
Pfarreizentrum
St. Katharina von Siena
8117 Fällanden