



Foto: Fridolin Jakober, Glarus

# Meditieren mit Leib und Seele

Einführung in fünf Folgen  
mit  
Pfarrerin Theresa Rieder

Geht es hektisch zu und her, dann wünscht man sich etwas Ruhe; ist es sehr ruhig, so sehnt man sich nach etwas Abwechslung; verläuft der Tag voller Überraschungen, dann dürfte es wieder etwas ruhiger sein, aber nicht allzu wechselhaft, denn dann beginnt es wieder von vorne – man wünscht sich etwas mehr Ruhe, aber nicht zu viel. . . ist es Menschen möglich, sich in diesem Lebenswirrwarr zurechtzufinden und dabei immer wieder Glück und Liebe zu erfahren? – Ja, das ist möglich! Wenn ich mich selber besser kenne, dann wähle ich gezielter, was mich fördert oder hindert von Glück und Liebe. Zu Gott Beten ist ein wunderbarer Weg zu Glück und Liebe hin, ganz ebenso und ergänzend zum Gebet verhält es sich mit dem regelmässigen Meditieren.

Oftmals eilen wir von einer Situation in die andere, ohne uns Gedanken darüber zu machen, wie es uns im Herzen dabei geht, denn es warten zu viele Aufgaben und Arbeiten auf uns. Ruhe kehrt selten ein, und wenn dann doch Ruhe eintritt, scheint sie oftmals eher bedrohlich als beschaulich zu sein. Woran das liegt? - Wir haben gelernt, unsere sichtbare Arbeit als gut zu bewerten und unsere Pausen und das Innehalten abzuwerten. Daher werden längere Ruhepausen oder Wartezeiten eher lästig empfunden, weil wir nicht geübt sind, diese als kostbar zu schätzen und sie uns zu Nutzen zu machen, um unsere innere Befindlichkeit etwas auszukundschaften und uns selber dabei kennen zu lernen.

**Meditieren ist dem Beten sehr ähnlich: ein Betender spricht zu Gott, ein Meditierender horcht.** Seit Kindesbeinen bete ich, meine Eltern haben mir dies beigebracht, ich tue es ganz natürlich, fast wie täglich Zähneputzen. Meditieren habe ich mit 24 Jahren entdeckt und seither begleiten mich Gebet und Meditation gleichermaßen – für beides bin ich Gott dankbar. Meditation kennen zu lernen und vielleicht auch wertvolle Erfahrungen daraus zu schöpfen, das möchte ich gerne mit Ihnen teilen.

**In fünf Folgen, ab Mittwoch, 23. Januar 2019, von 19.15 – 21.15 Uhr, als Schnupperabend,** und letztmals am Mittwoch, 22. Mai 2019, können Sie an **Einführungen in die Praxis der Meditation mit Leib und Seele** teilnehmen. Die Teilnahme ist kostenlos. Die Methode, nach welcher wir üben, nennt sich *Sadhana*; das bedeutet so viel wie «A way to God», oder «beharrlich ein Ziel verfolgen». So heisst auch ein Bestseller von SJ Anthony de Mello (1931-1987), welcher in deutscher Sprache als «Meditieren mit Leib und Seele» erschienen ist. **Ob jung oder alt, meditieren kann man immer und überall. Gemeinsames Üben hilft, die Meditation zu vertiefen.**

Der Abend verläuft folgendermassen:

19:15 Uhr Eintreffen, begrüssen, sich an einem Platz einfinden.

- Eine Meditation (liegend oder sitzend);
- Eine Geschichte aus den Werken von Anthony de Mello;
- die Geschichte nacherzählen und Reflektion darüber;
- Zweite Übung aus den Werken von Anthony de Mello;
- Reflektion/Diskussion;
- Schlussmeditation;

Von 20:45-21:15 Uhr schliesst ein gemeinsamer Apéro mit leichten Snacks die Übungen ab, der Apéro ist Bestandteil der Sadhana.

**Mitzubringen sind bequeme Kleidung, ein leichtes Tuch zum Überziehen; eventuell ein persönliches Mätteli und ein Sitzkissen.**

**Anmelden kann man sich für den Schnupperabend bis zum 15. Januar 2019 und dann direkt bei mir für die Folgeabende.**

**Ich freue mich, Sie zu *meditieren mit Leib und Seele* willkommen zu heissen!**

***Pfarrerin Theresa Rieder***

**Daten:** mittwochs von 19:15 bis 21:15 Uhr

Mi, 23. Mai 2018

Mi, 24. Oktober 2018

Mi, 28. November 2018

Mi, 19. Dezember 2018

Mi, 23. Januar 2019 (Schnupperabend – bitte bis 15. Januar anmelden)

Mi, 20. Februar 2019

Mi, 13. März 2019

Mi, 17. April 2019

Mi, 22. Mai 2019

**Wo:** Im Kirchengemeindehaus, Rawilstrasse 9, 3775 Lenk

**Anmelden bis am 15. Januar 2019** für den Schnupperabend

033 733 36 56 (Telefonbeantworter)

Mail to: [lenk@be.ref.ch](mailto:lenk@be.ref.ch)