

Auf dem Weg der Meditation geht es darum, Stille und innere Wahrnehmung, Kontemplation, zu üben.

Mich niederzulassen, Herr, bin ich hier:
In meine Mitte, in meine Tiefe,
in meinen Grund.
Dorthin, wo ich an Dich grenze,
wo mein Leben an Dein Leben rührt.

Alois Albrecht

weiterlesen

Auf dem Weg der Meditation geht es darum, Stille und innere Wahrnehmung, Kontemplation, zu üben. Der, die Übende kann dabei zur inneren Stille finden, sich der eigenen Mitte annähern. Geerdetes Sitzen, Leibwahrnehmung und bewusster Atem sind erste Schritte. Sie werden begleitet von Symbolen wie Baum, Quelle, Brunnen, die helfen, in eine innere Tiefe zu gelangen.

An unseren Meditations-Abenden gebe ich Anleitungen angelehnt an das Buch des Jesuiten Sebastian Painadath: *Erkenne deine göttliche Natur*.

Die Meditationstreffen beginnen um 18.30 Uhr mit einer kurzen Teerunde, anschließend Anleitung, zwanzig Minuten Sitz-Meditation, fünf Minuten Geh-Meditation, zwanzig Minuten Sitz-Meditation. Ende spätestens 20.15 Uhr.

Am ersten Abend wird eine Einführung mit einer ersten Einübung gegeben. Offene Fragen können hier geklärt werden.

Regelmäßige Teilnahme ist auf dem Übungsweg sehr zu wünschen.

Soweit in der bestehenden Gruppe Plätze frei werden, können neue Interessierte aufgenommen werden. Mit den neuen Teilnehmenden möchte ich vorab ein kurzes Gespräch führen.

Manfred Becker-Irmen

Anmeldung für das 1. Halbjahr ab Januar im Büro
Anmeldung für das 2. Halbjahr ab Mai im Büro

Foto: © Manfred Becker-Irmen

Datum | Zeit

09.12.2021 | 18:30 - 20:15 Uhr

Suchbegriffe - [Atem](#), [Kontemplation](#), [Leibwahrnehmung](#), [Meditation](#), [Stille](#)



Adresse

Loreleystraße 7
50677 Köln
Deutschland

Ort

[Seelsorge & Begegnung | Paulushaus](#)

[← zurück zur Übersicht](#)

Diesen Termin in Ihren Kalender übernehmen

In Ihren APPLE Kalender übernehmen →

[iCal](#)

In Ihren GOOGLE Kalender übernehmen ↓

