

Zeit der Stille

„Denn bei dir ist die Quelle des Lebens und in deinem Lichte sehen wir das Licht“ (Psalm 36,10)

Als offene Gruppe treffen wir uns immer montags – außer in den Ferien – von 19 Uhr bis 19.45 Uhr im „Raum der Stille“. Wir sind dankbar für diesen wunderschönen einladenden Raum.

Jeder Abend hat den gleichen Ablauf: wir beginnen mit der Gebetsgebärde, danach folgt ein kurzer Text zur Einstimmung und ein Lied. Die nachfolgende eutonische Übung im Liegen bereitet auf die stille Meditation vor und dient der körperlichen Entspannung.

Über die Jahre entstand bis heute eine Sammlung aus meditativen und spirituellen Texten und Liedern unterschiedlichster Religionen und Quellen. Mit der



Text- und Liedauswahl folgen wir dem Lauf der Jahreszeiten und unseren Stimmungen. Anschließend verbringen wir 15 Minuten in meditativem Schweigen unterbrochen von einer Gehmeditation.

Der Abend endet mit einem weiteren Lied und einem Segen. Nach der Gebetsgebärde gehen wir wieder auseinander.

Über neu hinzukommende Menschen freuen wir uns.

Für uns ist diese „Zeit der Stille“ eine Zeit des Auftankens und Kraftschöpfens, die wir nicht missen möchten.

Christa Schumacher