

# Zeit der Stille

„Es liegt im Stillsein eine wunderbare Macht der Klärung, der Reinigung, der Sammlung auf das Wesentliche.“

*Dietrich Bonhoeffer*

Als offene Gruppe treffen wir uns immer montags von 19 Uhr bis zirka 19.45 Uhr im Raum der Stille. (Während der Schulferien findet normalerweise kein Treffen statt.) 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 kurze Körperübung im Sinne der Eutonie findet meist im Liegen statt. Sie bereitet auf die stille Meditation vor und dient der körperlichen Entspannung.

Über die Jahre entstand 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. Es ist nicht nötig, sich vorher anzumelden. Für uns ist diese „Zeit der Stille“ eine Zeit des Auftankens und Kraftschöpfens, die wir nicht missen möchten.

Wir bieten gerne eine erste Einführung in die Meditation außerhalb unseres gewohnten Montagabendtermins an. Falls einige Menschen Interesse haben, würden wir uns für ein bis zwei Stunden zu einem zu vereinbarenden Zeitpunkt treffen. Melden Sie sich gerne bei uns:

*Friederike Stäbler* ☎ 0241/521702

*Christa Schumacher* ☎ 02408/6761



Unsere Sitzkissen im Raum der Stille waren nach vielen Jahren der Benutzung abgenutzt und verschlissen. Sie haben neue Bezüge bekommen und sehen jetzt aus wie neu. An zwei Vormittagen haben drei Frauen genäht und genäht und genäht.