



Eingeladen sind alle, die sich angesprochen fühlen, unabhängig von ihrer Konfession.

Eine Vorerfahrung ist nicht nötig.

Anmeldung ist nicht erforderlich.

Treffpunkt:
St. Martin Gemeindehaus
Stadtlanggasse 6
Rottenburg

Tag:
donnerstags in der Schulzeit

Mitbringen:
Stühle sind vorhanden.
Falls Sie gerne einen Meditationshocker nutzen möchten, bringen Sie ihn und eine Sitzunterlage mit.

Uhrzeit:
von 18.30 – 19.30 Uhr

Veranstalter:
Domgemeinde St. Martin
für die Seelsorgeeinheit
Rottenburg

Kontakt:
Andrea Höschle
Doris und Ulrich Reif

Sitzen-in-der-Stille-Rottenburg@web.de



**Herzliche Einladung
zum
Sitzen in der
Stille**

Gönn Dir eine „**Zeit der Stille**“...

Haben Sie Sehnsucht danach, den Lärm und die Hektik des Alltags für eine kurze Zeit zu unterbrechen, um innezuhalten und zum Schweigen zu kommen, um:

... achtsam wahrzunehmen und nach innen zu hören,

... eine Stunde in der Woche miteinander in Stille da zu sein vor Gott,

... sich in einer einfachen und stillen Weise des Betens für die Begegnung mit Gott zu öffnen?

Dann sind Sie herzlich eingeladen, in Gemeinschaft mit anderen das

Sitzen in Stille

als eine Form der kontemplativen Meditation kennenzulernen und zu üben.

Was ist Kontemplation?

Die christliche Tradition kennt verschiedene Gebets- und Meditationsformen. Kontemplation bezeichnet das einfache Verweilen vor Gott, wobei alle Aktivitäten und Gedanken losgelassen werden und eine Haltung der Offenheit für die Gegenwart Gottes entsteht.

Die innere Sammlung und die Wachheit des ganzen Körpers können zu einer besonderen Verbindung mit Gott führen.

In der Stille können wir seine Stimme vernehmen.

Die Stille reinigt die Seele, sie schafft neue Klarheit und stärkt für den Alltag.

Verlauf der Abende

Wir beginnen die Meditation mit einem gemeinsamen Vater unser.

Nach einer Hinführung zur Körperwahrnehmung verweilen wir zweimal zwanzig Minuten in gemeinsamer stiller Meditation.

Die Meditation wird unterbrochen durch achtsames Gehen in Stille.

|