

# empfindsam achtsam gemeinsam

## 7 Wochen anders durch den Tag



Mai – Juli 2017

## Meditation im Alltag



Ev. Kirchengemeinde Siegburg

**7 Wochen werden wir uns nehmen**, um diesem einfachen und erfüllten Leben auf die Spur zu kommen. Mit leichten Übungen des Leibes und des Geistes lernen wir uns selbst genauer kennen. Dadurch werden wir eine bessere Orientierung im Alltag gewinnen und unsere seelische Stabilität im weiteren Lebensverlauf stärken. Jede Kurswoche wird in einer Übungseinheit von 90 Minuten gemeinsam vor- bzw. nachbereitet und individuell reflektiert.

**Ort:** Gemeindezentrum an der Auferstehungskirche Siegburg, Annostraße 14

**Zeit:** **Dienstags**, jeweils **um 19.30 Uhr**

**Termine:** **16.05.2017**, 23.05., 30.05., 06.06., 13.06., 20.06., 27.06. und 04.07.

**Kursleitung:** **Dr. Johannes Wirths** (Kontemplationslehrer WFdK, Geistlicher Begleiter EKIR)

*Gesundheitliche Einschränkungen* sind vorher abzuklären. *Mitzubringen* sind rutschfeste Socken, eine leichte Jacke und insgesamt bequeme Kleidung.

**Teilnehmerzahl:** 8 bis 12 Personen

**Kurskosten:** **95 €**, nach Kursbestätigung zu zahlen

**Anmeldung** bis spätestens zum **10.04.2017** über: [meditation@wirths-web.de](mailto:meditation@wirths-web.de) oder 02241-1627966

## **Empfehlungen für ein erfülltes Leben**

*„Jagt immerzu dem Guten nach,  
untereinander und gegenüber jedermann.*

Freut euch!

Betet ohne Unterlass!

Dankt in jeder Lage!

*Das ist Gottes Wollen für euch,  
das er in Jesus Christus möglich gemacht  
und euch gezeigt hat.*

Hindert seinen Geist nicht.

Verachtet weises Reden nicht.

Prüfet alles, das Gute aber behaltet.

Meidet das Böse in jeder Gestalt.

*Gott selbst wird euch helfen,  
ein solch geheiligtes Leben zu führen.*

*Er ist treu und wird euch ans Ziel bringen.*

*Gott bewahre euch an Geist, Seele und Leib.“*

*Paulus, 1. Thessalonicherbrief 5, 15-24*

Wie soll das denn im Alltag gehen? Das ist bestenfalls ein Ideal von Lebenspraxis, wohl eher aber ein Tugendkatalog, eine Moralpredigt, eine persönliche Zumutung von jemandem, der von mir als Mensch und vom wirklichen Leben keine Ahnung hat. Letztlich hat dieser Paulus doch auch nur gut reden!

Was aber, wenn es hier um ein wirksames Sein und nicht um ein von wem auch immer erwartetes Sollen ginge? Was wäre, wenn ich im Auf und Ab der Tage tatsächlich genau so leben könnte? Und wie ginge das dann, wie käme ich überhaupt dahin?

Meditation sucht auf diese Fragen eine praktische Antwort zu geben. Denn meditierend bin ich in Kontakt mit mir selbst und mit dem, was mir Grund und Halt gibt. Empfindsam spüre ich den Regungen des Lebens nach. Achtsam schaue ich hin, was und wie mir etwas begegnet. Wach und unvoreingenommen gehe ich durch den Tag, der mein Übungsfeld wird.

Dankbar erlebe ich mich dann gemeinsam auf dem Weg mit anderen. Ich erfahre mich vom Grunde her angenommen. Spürbar von Gott geliebt, stehe ich wünschend, hoffend und fragend im Leben, das nun einfacher werden kann – in mir und durch mich.