

Meditation und Gespräch



Im Lauf ... der Zeit – des Weges – des Lebens

Einzelne offene Meditationsabende
mit gegenständlicher Meditation und Gespräch

mit Kurt Bosshard, evang.-ref. Pfarrer, pensioniert

Wer nicht der reformierten Landeskirche angehört, ist auch willkommen.

Meditation	Meditation hilft, sich auf das Wesentliche im Leben zu konzentrieren und es aus der inneren Mitte heraus zu gestalten.
Gegenständliche Meditation	Jeden Abend verbringen wir 20 bis 30 Minuten in Stille, um Texte, Bilder oder Begriffe auf uns wirken zu lassen und zu spüren, was sie uns in unserer persönlichen Lebenssituation sagen.
Gespräch	Der Austausch über die in der Meditation und im Leben gemachten Erfahrungen soll uns helfen, uns selbst, anderen und Gott – wie ihn jede(r) für sich versteht – näher zu kommen.
Vertraulichkeit	In Gesprächen über Meditationserfahrungen und Lebenssituationen geht es oft um Persönliches, daher ist Vertraulichkeit wichtig. Es gilt die angepasste Vegas-Regel: «Was im Tenn geschieht, bleibt im Tenn.»
Inhalt	An den ersten Abenden werde ich Impulse zu den Themen «Zeit», «Weg», «Leben» geben. Später können wir gemeinsam festlegen, womit wir uns am nächsten Abend befassen wollen.
Ablauf des Abends	Am Beginn der Abende wird eine kurze Vorstellungsrunde stehen - sofern sich nicht schon alle kennen. Eine Entspannungsübung leitet zur ca. 20- bis 30-minütigen Schweigemeditation über, die in einen gottesdienstlichen Rahmen (Gebet, ev. Lied, Segen) eingebettet ist. Es folgt eine «Anhörrunde», in der man äussern kann, wie es einem während der Meditation ergangen ist. Anschliessend wendet sich ein freies Gespräch Themen zu, die in der Anhörrunde angeklungen sind.

Ausklang des Abends	Nach dem offiziellen Teil des Abends besteht die Gelegenheit zum unstrukturierten (hoffentlich gemütlichen) Zusammensein.
Äussere Form	Wir meditieren auf Stühlen. Wer eigene Kissen oder Bänkchen zum Meditieren verwenden will, kann das gerne tun. Einige Mediationshocker stehen zur Verfügung.
Daten Ort Dauer	Jeweils einmal im Monat an einem Dienstagabend von 19.00 bis ca. 20.30/45 Uhr (je nach Gesprächsbedarf) im Tenn (Unterdorfstrasse 31) neben der Kirche in Igis. Die ersten Abende finden statt: Dienstag, 4. März 2025, 19.00 Uhr, Tenn Igis Dienstag, 1. April 2025, 19.00 Uhr, Tenn Igis Dienstag, 29. April 2025, 19.00 Uhr, Tenn Igis Weitere Daten werden später bekannt gegeben.
Kosten	keine
Verbindlichkeit Teilnahme	keine Die einzelnen Abende sind in sich abgeschlossen und können spontan nach persönlichem Bedürfnis besucht werden.
Hinweis	Wer in psychologischer oder psychiatrischer Behandlung ist, sollte mit seiner Therapeutin oder seinem Therapeuten klären, ob Meditation für ihn oder sie geeignet ist.
Auskünfte Leitung	Kurt Bosshard, evang.-ref. Pfarrer, pensioniert Gadenzweg 12 7206 Igis Telefon: 081 284 43 73 Mobile: 079 696 44 31 E-Mail: bosshard.kurt@bluewin.ch