

# Termine 2018

18. Januar

01. Februar

15. Februar

01. März

15. März

19. April

03. Mai

17. Mai

07. Juni

21. Juni

05. Juli

06. September

20. September

04. Oktober

15. November

06. Dezember

20. Dezember

jeden 1. und 3. Donnerstag (außer in den Schulferien)  
von 19.30 bis 21.00 Uhr im  
Matthias-Claudius-Gemeindehaus,  
Bad Godesberg, Zanderstr. 51

**I**n dir sein, Herr, das ist alles.  
Das ist das Ganze, das Vollkommene,  
das Heilende.  
Die leiblichen Augen schließen,  
die Augen des Herzens öffnen  
und eintauchen in deine Gegenwart.

**I**ch hole mich aus aller Zerstreutheit zusammen  
und vertraue mich dir an.  
Ich lege mich in dich hinein  
wie in eine große Hand.

**I**ch brauche nicht zu reden, damit du mich  
hörst.  
Ich brauche nicht aufzuzählen, was mir fehlt.  
Ich brauche dich nicht zu erinnern  
oder dir zu sagen, was in dieser Welt geschieht  
und wozu wir deine Hilfe brauchen.

**I**ch will nicht den Menschen entfliehen  
oder ihnen ausweichen.  
Den Lärm und die Unrast will ich nicht hassen.  
Ich möchte sie in mein Schweigen aufnehmen  
und für dich bereit sein.

**S**tellvertretend möchte ich schweigen  
für die Eiligen, die Zerstreuten,  
die Lärmenden.  
Stellvertretend für alle, die keine Zeit haben.  
Mit allen Sinnen und Gedanken warte ich,  
bis du da bist.

**I**n dir sein, Gott, das ist alles,  
was ich mir erbitte.  
Damit habe ich alles erbeten,  
was ich brauche für Zeit und Ewigkeit..

Jörg Zink

Christliche Meditation

## HERZENSGEBET



im Matthias-Claudius-Gemeindehaus

## Weg des Herzens und des Friedens

**"Schweige und höre, neige deines  
Herzens Ohr, suche den Frieden."**

Meditation ist ein Wandlungsweg, der in den eigenen Wesensgrund führt. Er lädt ein, die Beziehung zum Göttlichen, zu sich selbst und zu allem Lebendigen tiefer zu erfahren. Es geht nicht um ein Tun, sondern um ein Lassen und inneres Hinhören in der Stille. Ich übe mich im Schweigen und versuche, das Viele, das mich umtreibt, - meine Gedanken, Gefühle und Absichten - zur Ruhe kommen zu lassen.

Es ist ein Übungsweg, den uns die Mystiker und Mystikerinnen aus allen Jahrhunderten gewiesen haben. Im Kern steht das achtsame Gewahrsein, indem ich mich mit ganzem Herzen der Gegenwart Gottes hinhalte und aussetze. Ich lasse mich von Gott beschenken und schöpfe daraus Kraft für die Verantwortung in der Welt, für die Mitmenschen und die Schöpfung.

Hilfen dazu sind uns: Sitzen in der Stille, Schweigen, biblische Impulse, meditativer Tanz, Übungen der Achtsamkeit, Gebetsgebärden, Austausch.

Wir sind eine offene Gruppe für Geübte und Ungeübte, Frauen und Männer und treffen uns jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat (außer in den Schulferien) von 19.30 Uhr bis 21.00 Uhr im Matthias-Claudius-Gemeinde-haus, Bad Godesberg, Zanderstraße 51.



### **Begleitung:**

Ulla Peffermann-Fincke  
Meditationslehrerin  
39154808

Christa Schmidt  
Meditationslehrerin Via Cordis  
9536472

Ingrid Wellenbeck  
Kontemplationslehrerin Via Cordis  
3230919