

Termine 2020

16. Januar

06. Februar

20. Februar

05. März

19. März

02. April

07. Mai

04. Juni

18. Juni

20. August

03. September

17. September

01. Oktober

05. November

19. November

03. Dezember

17. 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

Ich schließe die Augen
und atme Ruhe,

ich schließe den Mund

und atme Schweigen,

ich schließe die Ohren

und atme Stille.

Ich horche nach innen

zur Mitte.

Ich hole mich ein.

Mitten in mir liegt,

was ich suche:

Freude an dem, was ich bin,

Mut zu dem, was ich könnte,

Gedanken an alles, was war,

ein Lächeln für heute,

Hoffnung für morgen.

Mitten in mir

lässt er sich finden:

Sinn für mein Leben.

Inge Müller

Christliche Meditation

HERZENSGEBET



im Matthias-Claudius-Gemeindehaus



EV. JOHANNES-
KIRCHENGEMEINDE
Bad Godesberg

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 Gött-
lichen, zu sich selbst und zu allem Leben-
digen tiefer zu erfahren. Es geht nicht um
ein Tun, sondern um ein Lassen und inne-
res 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 las-
sen.

Es ist ein Übungsweg, den uns Mystiker
und Mystikerinnen aus allen Jahrhunder-
ten gewiesen haben. Im Kern steht das
achtsame Gewahrsein, indem ich mich mit
ganzem Herzen der Gegenwart Gottes hin-
halte und aussetze.

Ich lasse mich von Gott beschenken und
schöpfe daraus Kraft für die Verantwor-
tung in der Welt, für die Mitmenschen
und die Schöpfung.

Hilfen dazu sind uns: Sitzen in der Stil-
le, Schweigen, biblische Impulse, medi-
tativer 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 bis 21.00 Uhr im Matthias-
Claudius-Gemeindehaus, Bad Godes-
berg, Zanderstraße 51.



Begleitung:

Jan Gruzlak, Pfarrer,
Tel.: 974 670 51

Christa Schmidt,
Meditationslehrerin Via Cordis
Tel.: 95 36 472

Ingrid Wellenbeck,
Kontemplationslehrerin Via Cordis
Tel.: 32 30 919

Edna Li
Meditationsleiterin Schwanberg
Tel.: 0174/84 66 888