

Gegenstandslose Meditation

Wohin wir gehen

Die Unübersichtlichkeit und Hektik des heutigen Lebens, die Vielfalt der Anforderungen und Verpflichtungen hinterlassen oft das Gefühl, hin- und hergerissen und innerlich ausgelaugt zu sein. Besonders wenn wir vor größeren Entscheidungen stehen, wenn wir in Lebenskrisen geraten, wenn wir von Verlust, Leid oder Krankheit getroffen werden, stellt sich uns die Frage nach dem tieferen Sinn des Lebens.

Heute öffnet sich vielen Menschen eine Möglichkeit in der Meditation. Grundlegend für diesen Erfahrungsweg ist die Übung der Achtsamkeit. Sie bezieht Körper, Psyche und Geist mit ein. Aufrecht sitzend konzentrieren wir uns auf den Atem, wie er kommt und geht. Die Empfindungen, Gefühle und Gedanken nehmen wir wahr, wie sie sind, ohne sie zu bewerten oder sie festzuhalten. Je mehr wir in geduldigem Üben von der Ichbezogenheit frei werden, desto mehr gelangen wir in tiefere Bewusstseinsschichten und kommen in Berührung mit dem transpersonalen Raum, in dem es keine Trennung und Grenzen gibt.



Meditationsraum

Kontaktdaten



Der Meditationsraum befindet sich im Turmzimmer (2. OG) der Kirche St. Albert. Diese ist in der Bergheimer Str. 108 in 69115 Heidelberg zu finden. Meditationsutensilien wie Matten, Kissen, Bänkchen, Hocker und Decken sind vorhanden. Darüberhinaus gibt es die Möglichkeit, Bücher aus der Leihbibliothek gegen eine Gebühr von 0,50 € zu leihen. Kostenlose Parkplätze gibt es z.B. in der Vangerowstraße nördlich der Kirche.

Zuständig für die Meditation ist Christoph Laux.

Mögliche Kontaktdaten sind:

E-Mail: kontakt@wege-der-stille-hd.de

Web: <http://www.wege-der-stille-hd.de>

Telefon: 06221 / 6478095



(QR Code zur Homepage)



Meditation in Heidelberg

Gruppe für Zen - Kontemplation - Vipassana

Jahresprogramm 2020



Regelmäßige Meditationstermine

Wöchentliche Meditation

Montag	18:00 - 19:30 Uhr
Mittwoch	18:00 - 19:30 Uhr
Freitag	20:00 - 21:30 Uhr

An Feiertagen ist keine Meditation. Während der Ferien findet die Meditation wie üblich statt. Unkostenbeitrag pro Woche 0,50 €. Erwerbslose nach Vermögen.

Monatliche Meditation samstags 7 - 12 Uhr

Gemeinsames Frühstück um 08:15-09:30 Uhr, Lesung eines Meditationstextes oder Vortrag um 10:00 Uhr. Es gibt die Gelegenheit zum Einzelgespräch. Unkostenbeitrag 3,- €, für Erwerbslose nach Vermögen. Im August findet keine Samstagsmeditation statt.

Termine:

25. Januar, 29. Februar, 28. März, 25. April, 30. Mai, 27. Juni, 25. Juli, 26. September, 31. Oktober, 28. November, 19. Dezember 2020



*Hin- und herüber
das Herz, sowie die Weide,
lässt alles geschehen.
(Basho)*

Kurse und Vertiefungstage

Einführungskurse

Kurse von Ursula Rimbach: Die Anmeldung erfolgt über ursula-rimbach@web.de. Termine:
01./02. Februar 2020 oder 11./12. Juli 2020

Kurse von Christoph Laux: Die Anmeldung erfolgt über kurse@wege-der-stille-hd.de. Termine:
16./17. Mai 2020 oder 03./04. Oktober 2020

Zeiten: Samstags 10:00 - 17:30 Uhr
 Sonntags 09:00 - 12:15 Uhr
Kosten: 40,- € (ermäßigt 25,- €)

Vertiefungstage

Kurse von Christoph Laux: Die Anmeldung erfolgt über kurse@wege-der-stille-hd.de. Termine:
14. März 2020, 13. Juni 2020, 14. November 2020

Zeiten: Samstags 09:00 - 17:00 Uhr
Kosten: 30,- € (Erwerbslose nach Vermögen)

Unsere Gruppe

Unsere Gruppe wurde 1986 von Pfr. Albert Hennegriff gegründet und ist ein offenes Angebot für alle, die den Weg der Stille und des Schweigens gehen wollen. Seither gibt es die Gelegenheit, drei Mal pro Woche gemeinsam zu meditieren.

Darüber hinaus werden Einführungskurse und Vertiefungstage angeboten. Alle, die in die gegenstandslose Meditation eingeführt sind, können, unabhängig von ihrer Konfessions- und Religionszugehörigkeit, daran teilnehmen.

