

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

Basho



Die Termine

Wöchentliche Meditation (inkl. Ferienzeiten)

Montag 18 bis 19:30 Uhr

Mittwoch 18 bis 19:30 Uhr

Freitag 20 bis 21:30 Uhr

An Feiertagen findet keine Meditation statt.

Unkostenbeitrag pro Woche: 0,50 Euro, Erwerbslose nach Vermögen

Monatliche Meditation

Vertiefend zu den werktäglichen Sitzungen gibt es das Angebot, an nachfolgend genannten Samstagen von 7 bis 12 Uhr zu meditieren.

An diesen Tagen nehmen wir ein gemeinsames Frühstück ein (8:30 Uhr). Außerdem gibt es einen Vortrag (10 Uhr).

Die Termine, jeweils von 7 bis 12 Uhr:

29.01.2022, 26.02.2022, 26.03.2022, 30.04.2022

28.05.2022, 25.06.2022, 30.07.2022, 24.09.2022

29.10.2022, 26.11.2022, 17.12.2022

Unkostenbeitrag: 3 Euro, Erwerbslose nach Vermögen.

Meditation im Glockenturm der Kirche St. Albert

Der Meditationsraum befindet sich im Turmzimmer (2.OG) der Kirche St. Albert, Bergheimer Str. 108 in Heidelberg. Meditationsutensilien wie Matten, Kissen, Bänkchen, Hocker und Decken sind vorhanden. Darüber hinaus gibt es die Möglichkeit, Bücher aus der Leihbibliothek gegen eine Gebühr von 0,50 Euro zu leihen.

Anfahrt

Mit dem ÖPNV:

Bus/Straßenbahn: Haltestelle Betriebshof

S-Bahn- bzw. Hauptbahnhof Heidelberg: in 10 Gehminuten erreichbar

Mit dem Pkw:

Freie Parkplätze in der direkten Umgebung sind vorhanden, aber schwer zu finden.

Ansprechpartner:

Christoph Laux

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

Web: wege-der-stille-hd.de

Telefon: 06221/ 6478095



Meditation in Heidelberg

Gruppe für Zen - Kontemplation - Vipassana

Jahresprogramm 2022

 WEGE DER STILLE

Gegenstandslose Meditation - Sitzen in Stille

Unser Leben heute ist schnell, reich an Möglichkeiten wie an Aufgaben. Diese Vielfalt und Dynamik erfordern einen inneren Kompass, oft sind wir hin- und hergerissen oder auch erschöpft. Besonders vor größeren Entscheidungen, in Lebenskrisen, bei Verlust, Leid oder Krankheit stellen wir uns die Frage nach dem tieferen Sinn des Lebens.

Vielen Menschen öffnet sich in solchen Momenten des Lebens die Praxis der Meditation. Grundlegend für den Erfahrungsweg des Sitzens in Stille 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 erfahren wir unser ursprüngliches Wesen, das keine Trennung, keine Grenzen und keine Unterscheidung kennt.

Das Sitzen in Stille praktizieren wir gegenstandslos, wir lassen uns dabei ganz auf den gegenwärtigen Augenblick ein.



Einführungskurse

Um an der wöchentlichen Meditation teilzunehmen, ist es notwendig, eine Einführung in die gegenstandsfreie Meditation besucht zu haben. Die Einführungskurse sind zweitägig und finden an Wochenenden statt.

Kurse mit Christoph Laux (Anmeldung unter kurse@wege-der-stille-hd.de):

Die Termine:

14.05. / 15.05.2022

15.10. / 16.10.2022

Kurse mit Ursula Rimbach (Anmeldung unter ursula-timbach@web.de):

Die Termine:

5.02. / 6.02. 2022

2.07. / 3.07. 2022

Zeiten: Samstags, 10 bis 17:30 Uhr

Sonntags, 9 bis 12:15 Uhr

Gebühr: 15 Euro (ermäßigt 10 Euro)

Vertiefungstage

Für Geübte finden in der Regel mehrmals jährlich Vertiefungstage statt. Voraussetzung für die Teilnahme an den Vertiefungstagen ist eine Einführung in die gegenstandsfreie Meditation.

Die Termine:

12.03.2022 / 11.06.2022 / 12.11.2022

Zeiten: Samstags, 9 bis 17 Uhr

Gebühr: 10 Euro (Erwerblose nach Vermögen)

Anmeldung unter kurse@wege-der-stille-hd.de.



Jeder Tag - ein guter Tag
Unmon

Die Gruppe

Dreimal Mal pro Woche gibt es die Möglichkeit, gemeinsam zu meditieren. Die offene Gruppe findet sich im Glockenturm der Kirche St. Albert im Heidelberger Stadtteil Bergheim zusammen. Sie wurde 1986 von Pfarrer Albert Hennegriff ins Leben gerufen. Seitdem besteht dieses Angebot für alle, die den Weg der Stille und des Schweigens gehen wollen. Diese Form der Meditation hat sich aus dem Buddhismus entwickelt und ist nicht an eine bestimmte Religion gebunden.

Voraussetzung für die Teilnahme ist eine Einführung in die gegenstandsfreie Meditation.

Christoph Laux leitet die Gruppe. Er ist assistierender Lehrer der Zen-Linie Leere Wolke.


Zen-Linie „Leere Wolke“
WILLIGIS JÄGER