

MANCHMAL

für einen Augenblick halte ich ein,  
mitten im Trubel des Tages,  
schließe meine Augen  
und meine Ohren  
und bin einen Augenblick  
glücklich;  
ich bin nicht allein  
du bist da, mein Gott!  
Mittendrin.

Christa Weiss



### Meditationstermine im Martin-Luther-Haus Seefeld

September		
16.09.2023	14.00-17.00	Meditation am Nachmittag
Oktober		
14.10.2023	14.00-17.00	Meditation am Nachmittag
November		
11.11.2023	14.00-17.00	Meditation am Nachmittag
Juni		
09.12.2023	14.00-17.00	Meditation am Nachmittag

# Ökumenische Angebote zur Meditation

September bis Dezember 2023



*„Ich habe keine Zeit,  
eine Heilige zu sein“*

Wie kann ich im Alltag meditieren?

Eine Einführung



Evangelische  
DreiSeen  
Gemeinde



Katholische  
Pfarrei-  
gemeinschaft  
Seefeld/Wörthsee

## Wie kann ich im Alltag meditieren?

Selbst Teresa von Avila, die große Mystikerin des 16. Jh. klagt in ihrem (oder ihr zugeschriebenen) Gebet:

*„Herr der Töpfe und Pfannen, ich habe keine Zeit, eine Heilige zu sein.“*

Vielleicht kennen Sie ja das Gefühl, dass Sie gerne mehr beten, mehr meditieren, mehr nach Gott suchen wollen, doch der Alltag kommt immer wieder dazwischen.

An den vier Meditationssamstagen von September bis Dezember geht es genau um diese Fragen.

Wie bringe ich das Gebet in meinen Alltag?

Und wie bringe ich den Alltag in mein Gebet?

Wobei Gebet nicht nur das laute, gesprochene Gebet meint, sondern vor allem das innere Beten, die Meditation.

Karl Rahner sagt:

*Man kann lernen, sich vor dem Gebet zu sammeln, innerlich ruhig zu werden und zu bedenken, was man tun will:*

*seine Seele emporheben zu Gott...*

*Man kann lernen, auch seinem Leib eine entspannte Haltung zu geben, auch innerlich ruhig zu werden, die vorlauten Alltagsgedanken und Alltagsstimmungen zur Ruhe zu bringen,...*

*Man kann lernen, im Alltag tote Augenblicke, in denen man nichts tun kann, in denen man warten und anstehen muss, durch Gebet zu heiligen. Man kann lernen, sich durch die Ärgerlichkeiten und durch die kleinen Freuden des Tages an Gott erinnern zu lassen.*

Karl Rahner, „Im Alltag nicht alltäglich werden, S. 47+48

Die vier Samstage sind eine Einführung in die Schweige-Meditation und gerade für Anfänger:innen gut geeignet, aber auch für Geübte hilfreich.

Sie bauen aufeinander auf, sind aber in sich abgeschlossen und können auch einzeln besucht werden.

**Die Meditation am Nachmittag ist jeweils samstags von 14.00-17.00 Uhr im Martin-Luther-Haus Seefeld.**

**Termine auf der Rückseite**



**Für alle Angebote gilt:**

<b>Kursleitung</b>	<b>Renate Ilg</b> , Dipl.-Theologin, Supervisorin Tel. 08152-981334, <a href="mailto:Ilg.Renate@web.de">Ilg.Renate@web.de</a> <b>Corinna Müller-Boruttau</b> , Prädikantin, Tel. 08152-9995751, <a href="mailto:corinnamuellerboruttau@gmx.de">corinnamuellerboruttau@gmx.de</a>
<b>Anmeldung</b>	<b>Teilnahme nur mit Anmeldung</b> bis drei Tage vor der Veranstaltung per Telefon oder Email bei einer der Kursleiterinnen
<b>Ort</b>	Martin-Luther-Haus Seefeld Ulrich-Haid-Str. 2
<b>Mitzubringen</b>	Stühle und Hocker sind vorhanden, Decke oder Matte und bequeme Kleidung bitte selber mitbringen.
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	jeweils 17,-€