

Schweigemeditation:

„Meditation ist nichts anderes, als dass wir die Verbindung mit unserem wahren Wesen aufnehmen und inmitten des täglichen Lebens ein grosses Gefühl von Ruhe und Frieden und einen weiten Raum in unserem Herzen entdecken; dass wir zulassen, transparent für das Licht zu werden, das immer scheint.

„Es geht nicht darum, etwas zu verändern, sondern darum, nicht mehr nach etwas zu greifen, und es geht um das Öffnen unserer Augen und unserer Herzen.“

Jack Kornfield

Dass wir mit offenen Augen und einem offenen Herzen in die Welt gehen und unser Leben aus der grenzenlosen Weite unseres Herzens gestalten, darum geht es in jedem ernst zu nehmenden spirituellen Weg.

Es ist ein Einüben eines persönlichen spirituellen Weges. Die Kontemplation via integralis verbindet die Schweigemeditation des Zen mit dem Erfahrungsweg der christlichen Mystik. Ein klarer Weg nach innen – der aber nicht in der Innerlichkeit stecken bleibt, sondern in die achtsame Gestaltung des täglichen Lebens führt.

Weitere Einführungs- und Übungstage, zu denen Sie herzlich eingeladen sind, finden an folgenden Samstagen von 10.00 – 15.30 Uhr statt:

11.5./ 24.8./ 26.10.+14.12.24 an der Neubadstrasse 95, 4054 Basel - vom Bahnhof SBB zu erreichen mit Tram 8 bis Haltestelle Laupenring (Fahrzeit etwa 7 – 8 Min), in Fahrtrichtung rückwärts etwa 100 m gehen, Eingang über Kaltbrunnenpromenade (rechtwinklig zur Neubadstrasse) - Eingang über den Garten
Anmeldung: Margrit Kunz-Bürgler (m.buergler@sunrise.ch).

Siehe auch unter:

www.viaintegralis.ch/events/categories/kontemplationstage

MEDITATION IM ALLTAG

**Jeder Mensch schaue täglich und oft
in seinen inneren Grund.**

**Johannes Tauler
christlicher Mystiker**



STILLE IM ALLTAG

**Jeden Montag 09.30 Uhr
und Dienstag 18.00 Uhr**

**TAG DER STILLE
Samstag 4. Mai 2024**



STILLE IM ALLTAG

Jeden Montag, Pfarreiheim Bruder Klaus Liestal, Raum U4
09.30 Uhr – 10.30 Uhr

Jeden Dienstag, Pfarreiheim Bruder Klaus Liestal, Raum U4
18.00 Uhr – 19.00 Uhr

Der Ablauf dieser Stunde ist einfach und bleibt sich immer gleich:

- Eingangsgebet und ein Wort aus der christlichen Mystik
- 25 Min. Sitzen in der Stille (auf Kissen, Bänkli oder Stuhl)
- achtsames Gehen (eine Wohltat für den Körper und eine Möglichkeit, die Achtsamkeit und Sammlung auch in der Bewegung zu üben)
- 25 Min. Sitzen in der Stille
- gemeinsam gesprochener Schlusstext

Eine Anmeldung ist nicht nötig.

Kommen Sie spontan vorbei.

Sie sind herzlich eingeladen.

Weitere Auskunft erteilt gerne:

Erich Schlumpf, Kontemplationslehrer der via integralis,
Tel. 061 901 13 15, 079 439 56 39,

TAG DER STILLE

Samstag 4. Mai 2024

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Es reicht die Bereitschaft, sich in die Stille und in die Begegnung mit andern Menschen einzulassen. Sie werden eingeführt.

Ablauf:

- 10.00 Begrüssung
Meditation (Einführung)
- 10.25 Impuls
anschliessend Meditation
- 11.15 Pause
- 11.30 Meditation
- 12.15 Mittagessen
- 13.15 Meditation
- 14.10 Pause
- 14.30 Meditation
- 15.00 Abschluss und Austausch bei Kaffee und Kuchen

Wir sitzen jeweils max. 25 Min. in der Stille (auf Kissen, Bänkli oder Stuhl)

Ort: Pfarreiheim Bruder Klaus Liestal, Raum U4

Mitbringen: Bitte auf bequeme Kleidung achten!

Leitung: Erich Schlumpf, Kontemplationslehrer der via integralis

Anmeldung: bis Donnerstag 2. Mai an
Erich Schlumpf, Rotackerstrasse 1,
4410 Liestal, Tel: 061 901 13 15
oder erich.schlumpf@bluewin.ch

Kosten: Fr. 20.- inkl. einfacher Mittagsverpflegung

