

**Meditationskurs „Aus Deiner Barmherzigkeit  
leben und wirken“**

Alle, die sich angesprochen fühlen und nähere Einzelheiten erfahren wollen, sind eingeladen zu einem

**Einführungsabend am  
Donnerstag, 25. Oktober 20.00 Uhr,  
im Kirchgemeindehaus Grabs.**

Bei diesem Treffen kann man sich gleich anmelden. Wer sich mit dem Angebot schon auskennt, kann sich auch ohne Teilnahme per Telefon oder Email bei Pfarrer J. Bachmann anmelden.

Wir bitten um einen Unkostenbeitrag von CHF 10.00 für das Kursmaterial.

Kontakt:  
Pfarrer J. Bachmann  
Wassergasse 6  
9472 Grabs  
Telefon 081 750 30 52  
[john.bachmann@sg.ref.ch](mailto:john.bachmann@sg.ref.ch)

*Du mein Herr  
und mein Gott*

*Meine Schwachheit - aufgehoben in Deiner Stärke  
Meine Verletzungen - aufgehoben in Deinem Heil  
Meine Traurigkeit - aufgehoben in Deiner Freude  
Meine Klagen - aufgehoben in Deinem Jubel*

*Du mein Herr  
und mein Gott*

*Meine Ohnmacht - aufgehoben in Deiner Lebendigkeit  
Meine Einsamkeit - aufgehoben in Deiner Gemeinschaft  
Meine Bedürftigkeit - aufgehoben in Deinem Erbarmen  
Meine Sehnsucht - aufgehoben in Deiner Liebe*

*Du mein Herr  
und mein Gott*

*Ich  
aufgehoben  
in Dir*

Verena Kaspar

**Meditationskurs  
Aus Deiner Barmherzigkeit  
leben und wirken**



## **Eine Einübung in die Erfahrung der Meditation anhand biblischer Texte und Bilder**

- Haben Sie manchmal das Gefühl, im Leben zu wenig zu bekommen?
- Fragen Sie sich hin und wieder: Lebe ich noch oder werde ich gelebt?
- Wie finde ich Zeit um zu mir selbst zu kommen und mein Leben tiefer zu verstehen?
- Wo finde ich wirklich echten Trost und Kraft für meinen Alltag?
- Wie bete ich eigentlich? Wie kann ich ein wirklich verbindliches Gebetsleben finden?

**Mit diesem Angebot** sind sie eingeladen,

- in Gemeinschaft mit anderen zu sein.
- die eigene Beziehung zu Gott bewusst in den Blick zu nehmen und zu vertiefen.
- sich selbst besser kennenzulernen.
- das Leben mehr und mehr aus dem Glauben und aus der Stille zu sehen und zu gestalten.

Viele haben diesen Weg als lebensverändernd erlebt.

Dazu soll das Einüben von verschiedenen Weisen des Betens und das Zurückstellen anderer Unternehmungen helfen.

### **Sich auf diesen Weg einlassen bedeutet,**

**täglich**, sich Zeit zu nehmen

- für persönliches Meditieren mit Hilfe der angebotenen Anregungen (30 Minuten pro Tag).

**wöchentlich**, sich als Gruppe zu treffen, um

- gemeinsames Stillwerden und verschiedene Gebetsweisen einzuüben.
- sich durch Austausch in Kleingruppen als Weggemeinschaft zu erfahren.
- Anregungen für die tägliche Gebetszeit zu erhalten.

**im Einzelgespräch**,

- persönlichen Erfahrungen nachzuspüren.
- auftretende Fragen zu klären.

Termine:

- Donnerstag, 8. November, 20.00 Uhr
- Donnerstag, 15. November, 20.00 Uhr
- Donnerstag, 22. November, 20.00 Uhr
- Donnerstag, 29. November, 20.00 Uhr
- Donnerstag, 6. Dezember, 20.00 Uhr
- Donnerstag, 13. Dez, 20.00 Uhr, Abschlussabend

Die Abende bauen aufeinander auf. Aus diesem Grund und aus Rücksicht auf all diejenigen, die sich für diese begrenzte Zeit auf ein Miteinander einlassen, wird die Bereitschaft zur Teilnahme **an allen Abenden** vorausgesetzt.