

Atemmeditationen in der Kirche Grabs



jeweils Donnerstag, 19.30 -ca.

20.15 Uhr, Kirche Grabs

7. Februar 2019

14. Februar 2019

21. Februar 2019

28. Februar 2019

Die Atemmeditationen können einzeln oder als Ganzes besucht werden. Eine

Anmeldung ist nicht nötig. Die einzelnen Abende sind unabhängig voneinander.

Der Atem des Menschen ist ein grosses Geschenk. Schon im Schöpfungsbericht am Anfang der Bibel haucht Gott dem Menschen den Atem ein und dadurch erst wird er ein lebendiges Wesen. Darum lohnt es sich auf seinen Atem zu achten und ihn mit Gebet zu verbinden.

Dies wollen wir in diesen Atemmeditationen im Februar 2019 tun. Pfr. J. Bachmann wird dazu anleiten, ein biblisch begründetes, sehr kurzes Gebet mit dem Aus- und dem Einatmen innerlich zu beten. Die einfachste Form der Atemmeditation ist das sogenannte (verkürzte) Jesus-Gebet aus der Ostkirche, dass beim Ausatmen den Namen Jesus und beim Einatmen Christus sagt.

Wer sich darin nur ein wenig einübt, wird merken, dass das Problem die abschweifenden Gedanken sind. Mit diesen richtig umzugehen, möchten wir an diesen Abenden lernen. In einer solchen Gebetsweise reduziert sich das Gebet auf die eine Realität: Gott ist da. In diesem jetzigen Moment, wo wir dies lesen, ist er da. In der Gegenwart ist er da. In der Gegenwart ist Begegnung mit Gott möglich. Atemmeditation heisst vor allem ganz „da“ zu sein um zu erfahren, dass Gott ganz „da“ ist für mich und dich.