



Pfarrei St. Johannes
der Täufer
Katholische Kirche
Stadt Zug

Meditation in STILLE

2022 Johanneskirche



Meditation ist ein Weg der Übung. Das **Sitzen in STILLE** (Za-Zen) ermöglicht Ankommen: bei einem selber, in der Welt und dem grundlosen Grund des Daseins.

Regelmässige Angebote

Freitag, 6.05 – 6.55 Uhr (jeden Freitag, **Pause** von August – Oktober 2022)
Ausrichtung, 2x20 Minuten Sitzen in STILLE, Bewegungsmeditation, Gebet.

Donnerstag, 20.00 – 21.45 Uhr

3x25 Minuten Sitzen in STILLE, Gehmeditationen, Impuls, Mantra, Gebet.

24. Februar, 24. März, 21. April, 19. Mai, 23. Juni, 3. November, 24. November und 22. Dezember 2022.

Leitung Bernhard Lenfers Grünenfelder, Kontemplationslehrer, Seelsorger
bernhard.lenfers@kath-zug.ch, Tel. 041 741 50 58. **Keine Anmeldung** erforderlich
– bitte 5 Minuten vorher da sein.

Videoimpulse aus St. Johannes www.youtube.com/c/PfarreiStJohannesZug

Meditation via integralis 2022 Johanneskirche



Via integralis verbindet Zen-Meditation und christliche Mystik.

Der Erfahrungsweg fördert die achtsame Präsenz, die Entfaltung des eigenen Potentials und Mitgefühl im Leben.

Letztlich geht es um das Erwachen zur Einheit mit Gott und einem Leben in Liebe zu allen Geschöpfen.

Meditationszyklus: «Zentrale Erfahrungen der Mystik»,

Donnerstag, 19.30 – 21.15 Uhr

2x25 Minuten Sitzen in STILLE, Gehmeditationen, Vortrag und Sitzen, Gebet.

13. Januar: «**Seelenfunke**» (Meister Eckehart)

20. Januar: «**Gotteinung**» (Teresa von Avila)

27. Januar: «**Stille hinter der Stille**» (Willigis Jäger)

3. Februar: «**Grenzenloser Körper**» (Anna Gamma)

Morgen in STILLE – Samstag, 7.15 – 12.00 Uhr

6x25 Minuten Sitzen in STILLE, Gehmeditationen, Vortrag, Gelegenheit zum Einzelgespräch, Abschlussritual, einfaches Zmorge.

2. April 2022, 2. Juli 2022, 10. Dezember 2022.

Leitung Beatrice Sutter Sablonier, Bernhard Lenfers Grünenfelder,
Kontemplationslehrer/in via integralis.

Anmeldung bis 5 Tage vorher bernhard.lenfers@kath-zug.ch, Tel. 041 741 50 58.
Freiwillige Spende.