

Formeller Ablauf der Meditation

Meditationszeiten am Mittwoch:

Beginn 19.30 Uhr, es ist hilfreich ein paar Minuten vorher da zu sein, um anzukommen und sich den Sitzplatz einzurichten. Das Ende ist um 21.00 Uhr

25 Min. Sitzen - 5 Min. Gehen - 25 Min. Sitzen - 5 Min Gehen - 25 Min. Sitzen

Meditationszeiten am Dienstag:

Beginn 6.30 Uhr, Ende 7.30 Uhr.

25 Min. Sitzen - 5 Min. Gehen - 25 Min. Sitzen

Allgemeines

- Die Meditationsgruppen sind offen, jeder ist willkommen und jeder entscheidet frei für sich, ob er kommen möchte und kann. Wir bitten um eine kurzfristige Anmeldung per Mail, SMS oder Telefon.
- Wir meditieren in einer Haltung der gegenstandslosen Meditation, wie sie z.B. in der Tradition des Zens, der Kontemplation und beim Vipassana praktiziert wird.
- Vor dem Haus hat es einige Parkplätze. Öffentliche gibt es 5 Min. entfernt hinter dem Gasthaus Rössli.
- Schuhe und Jacken können im Eingangsbereich abgelegt werden oder auch direkt vor dem Meditationsraum.
- Wir betreten den Raum mit Strümpfen, ansonsten ist eine bequeme Kleidung vorteilhaft, damit nichts die freie Atmung und Sitzhaltung hemmt.
- Der Raum ist schlicht gehalten, damit wir so gut wie möglich mit der Aufmerksamkeit bei uns bleiben können. Deswegen suchen wir auch keinen Blickkontakt während der Meditation.
- Taschen können vor dem Raum deponiert werden, Kleinigkeiten wie Schlüssel, Brille, Portemonnaie, können am Sitzplatz abgelegt werden, damit so wenig Ablenkungen wie möglich im Raum sind.
- Getränke und Nahrung bitte ausserhalb des Meditationsraumes zu sich nehmen.
- Wir bitten um dezente Düfte (am besten keine Duftwässer vor der Meditation auftragen).
- Während der Gehmeditation, ist Zeit das WC zu besuchen oder auch nach Hause zu gehen, wenn jemand z.B. kürzer Meditieren möchte. Wenn nötig, kann natürlich jederzeit der Raum verlassen werden.
- Im Praxisraum nebenan, kann sich bei Bedarf zurückgezogen werden.
- Die Meditationszeiten erfolgen im Schweigen.
- Mittwochs wird am Ende ein kleiner Text vorgelesen.
- Für eine gute und entspannte Haltung, während der Meditation, stehen verschiedene Arten von Sitzkissen, Hocker und Stühle zur Verfügung. Auch unterstützendes Kissenmaterial und Decken sind vorhanden.
- Falls die Beine während der Meditation einschlafen oder sehr schmerzen, kann die Position ganz vorsichtig und leise verändert werden. Ansonsten werden so wenig Bewegungen wie möglich gemacht, da dies eine tiefe Meditation erschweren kann und die gemeinsame Stille stören könnte.
- Wenn die Gehmeditation beginnt und die Beine eingeschlafen sind: Bitte sitzen bleiben! Und sich erst in die Gehmeditation einreihen, wenn die Beine wieder belastet werden können.
- Die Rituale während der Meditation dienen der orientierenden Kommunikation und der Übung. So ist die Verbeugung eine Achtsamkeitsübung, bei der wir versuchen ganz diese Bewegung zu sein. Wir verbeugen uns nicht vor etwas, wir verbeugen uns mit uns selbst und mit allen Lebewesen. Es verbeugt sich.
- Beide Meditationsanlässe sind kostenlos.
- Unterstützende und begleitende Gespräche für die eigene Meditationspraxis, können individuell vereinbart werden und sind nicht kostenlos.
- Für weiteren Fragen, stehen wir gerne zur Verfügung und freuen uns über neue Mitsitzende ☺ ☺

Autorisierte Meditationsgruppe von Willigis Jäger/Benediktushof

Michael Wehrli & Christine Grieger-Wehrli

Zenlehrer Kontemplationslehrerin der Linie Wolke des Nichtwissens
MBSR Lehrerin