

Meditationsprojekt im Romanischen Haus Gelnhausen

Informationen für Teilnehmerinnen und Teilnehmer – Version 2016

Wir möchten allen Interessierten Gelegenheiten geben, in einer Gemeinschaft Gleichgesinnter in ihrer normalen Lebensumgebung eine Stunde in Stille zu verbringen. Es sind keine Erfahrungen mit meditativen Praktiken notwendig. Teilnehmen können also alle interessierte Menschen, ganz unabhängig von bisherigen Erfahrungen, Traditions-, Schulen- oder Religionszugehörigkeiten.

Ziel des Projekts soll sein, keine weiten Wege zu meditativen Angeboten zurücklegen zu müssen, sondern ohne großen Reise-, Zeit- und Planungsaufwand möglichst nah an und in der eigenen Lebensumgebung zu sich, zu dem, was einem jeweils wichtig ist, zu kommen. Hierzu ist es hilfreich, die vielen Gedanken, hektische und oftmals laute Lebensgegebenheiten, Anforderungen und auch andere Menschen, denen gegenüber Verpflichtungen bestehen, eine Stunde lang weitestgehend ruhen zu lassen. Alleine schon die Fragen: „Wann, wo, wodurch gönne ich mir diese Zeit?“ können einen Menschen so beschäftigen, dass es bereits schwieriger werden kann, in Stille zu sich und dem Wichtigen gelangen zu können. Deshalb kann eine feste Zeit, ein vorbereiteter Raum, ein klarer Ablauf sowie geringer Aufwand diese Erfahrung von Stille erleichtern.

Das Meditationsprojekt Gelnhausen bietet all das: das Balkonzimmer im Romanischen Haus, regelmäßig alle 14 Tage mittwochs von 19.00 - 20.00 Uhr, passende Sitzgelegenheiten, Unterlagen, Decken, Anleiterinnen und Anleiter.

Ablauf der regelmäßigen Meditationsabende

Bitte seien Sie spätestens 5 Min. vor Beginn im Meditationsraum, um Ihren Platz einrichten zu können. Bitte kommen Sie nicht mehr bei geschlossener Tür (19.00 Uhr) in den Meditationsraum, um Störungen zu vermeiden.

1. Freie Sitzgelegenheit auswählen, den Platz einrichten
2. Kurze Begrüßung durch die/den jeweilige/n Anleiter/in des Abends – evtl. Thema des Abends benennen
3. Sitzen in Stille (10 - 15 Min.)
4. Achtsamens Gehen (10 – 15 Min.)
5. Evtl. kurzer Text
6. Sitzen in Stille (20 – 25 Min.)
7. Verabschiedung durch Anleiter/in
8. Aufräumen des Platzes

Die Meditationsformen sollen nicht auf bestimmte Schulen oder Traditionen beschränkt sein; es ist geplant, Meditationsformen unterschiedlicher Traditionen zu erforschen und je nach Interesse zu praktizieren. Die Anleitungen in den ersten Monaten des Projekts werden von den vier GründerInnen durchgeführt: Gertraud Kreuzer-Wehrsig, Gabriele Lingenfelder, Rainer Schomburg und Dirk Wehrsig; seit Herbst 2015 sind Christiane Statzner und Jürgen Franzel hinzu gekommen. Im

weiteren Verlauf des Projekts sollen weitere Erfahrene zur Anleitung eingeladen werden, um den Teilnehmerinnen und Teilnehmern möglichst vielseitige Anregungen zu ermöglichen.

Die Meditationsabende sollen in Stille verbracht werden und ausschließlich den eigenen Erfahrungen dienen; während der Meditationsstunden ist kein Erfahrungsaustausch geplant, da die Erfahrung der Stille störungsanfällig sein und leicht „zerredet“ werden kann. Um einen Transfer in den eigenen Alltag zu ermöglichen, empfehlen wir, nach der Meditation in Stille zu bleiben und nicht sofort wieder ins Gespräch zu gehen. Unser Gehirn tendiert dazu, sofort wieder bekannt Muster zu aktivieren und in Kontakt zu gehen, dann werden die zarten Erfahrungen der Ruhe und Stille, des Reduzierens auf das, was gerade ist oder eventuelle Einsichten aus der Meditation überdeckt durch die „lauten“ Erfahrungen der sozialen Umgebung und schon sind sie weg.

Von 18.30 – 18.55 Uhr steht jeweils ein/e Anleiter/in zur Verfügung, um neu Hinzukommende einzuführen in Meditationshaltungen und –techniken. Diese werden in kurzen Übungen praktiziert. Oftmals tauchen auch bei länger Praktizierenden Fragen, Unsicherheiten, Komplikationen oder Wünsche nach Informationen und Austausch auf.

Zur Vertiefung werden ab 2016 vier jeweils dreistündige Meditationsveranstaltungen samstags („Meditation am Samstag“) angeboten. Hier geht es um vertiefende Erfahrungen, Einsichten und spirituelle Praxis. Es ist auch genügend Raum für persönliche Anliegen und Fragen gegeben.

Weiter sind Tagesseminare zu bestimmten Schwerpunkten geplant, die von den ProjektgründerInnen und auch externen Erfahrenen und/oder MeditationslehrerInnen gehalten werden. Bitte informieren Sie sich über die ausliegenden aktuellen Flyer.

Die regelmäßigen Meditationsabende sind kostenlos, für die Seminare werden TeilnehmerInnen-Beiträge erhoben, mit denen die Unkosten der SeminarleiterInnen und des Meditationsprojekts abgedeckt werden.

Wir freuen uns auf die Meditationserfahrungen mit Ihnen und laden Sie herzlich ein!

Ihre Projektgruppe Meditation im Romanischen Haus

Gertraud Kreuzer-Wehrsig
Gabriele Lingenfelder-Weyel
Rainer Schomburg
Dirk Wehrsig
Christiane Statzner
Jürgen Franzel

