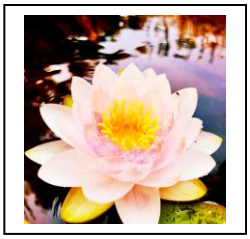
ZWAR-Netzwerk Herdecke

Meditationsgruppe



In der Meditation geht es einfach darum, man selbst zu sein
und sich allmählich darüber klar zu werden, wer das ist.
Doris Kirch (Meditationslehrerin)

Der Anspruch, sich durch Meditation persönlich weiter zu entwickeln, bedingt eine klare Struktur und Disziplin. Die angestrebte Selbsterforschung allein zuhause mittels CD autodidaktisch zu erlernen ist schwierig.
Daher ist es sinnvoll und hilfreich sich einer Gruppe für Meditation anzuschließen.
Hier ein Auszug aus den Reflexionen unserer Meditationsgruppe:

Ich kann mich alleine nicht so motivieren.
Ich benötige noch die Anleitung.
Ich mag die Menschen in der Gruppe und die Menschen in der Gruppe mögen mich.
Ich treffe auf Gleichgesinnte.
Ich kann offen sprechen, ich vertraue den anderen.
Ich fühle mich nach dem Meditationstreffen inspiriert.
Ich lerne achtsam sein und dieses auch im Alltag zu praktizieren.
Das Tagesthema im Austausch mit den anderen inspiriert mich.

Die Gruppe besteht aus maximal 10 Personen. Die Meditationstreffen finden zweimal monatlich mittwochs von 11.15 Uhr bis 13.00 Uhr statt.
Praktiziert wird im Stuhlkreis.
Die Meditationsanleitung erfolgt durch die teilnehmenden Personen und von der CD.
Es werden drei bis vier Meditationen durchgeführt.

Die Meditations-Varianten sind:

- Achtsamkeit
- Körper
- Mantra
- Bilder
- Metta
- Fantasiereise

Abfolge des Meditationstreffens:

- Organisation
- Begrüßung Namaste
- Meditatives Tagesthema (Spruch oder kurzes Gespräch)
- Sammlung zur Beruhigung und Entspannung
- Meditation in Bewegung (klar, wach, präsent)
- Meditation mit anschließender Reflexion (persönlich oder im Gruppengespräch)
- Abschluss OM Shanti ein Frieden für die Welt
  ein Frieden für dich
  ein Frieden für deine Umwelt
  Namaste
- Ausklopfen des Körpers (zurück in die Umwelt).

Hinweis:
Ort, Datum und Uhrzeit für die Meditationstreffen werden in der aktuellen Aktivitätenliste ausgewiesen und können bei den Zwar-Basistreffen angefragt werden.

Herdecke, den 10.04.2024 Hans-Joachim Wackrow (Sprecher der Gruppe)