

## **Konzept: Meditationsgruppe**

Auf Wunsch von mehreren Personen aus der Kirchgemeinde hat sich eine Gruppe formiert mit dem Ziel, sich regelmässig zu offenen Meditationen zu treffen. Der Pfarrer ist gern auf diesen Wunsch eingegangen und hat im Dezember 2018 zu einem Orientierungstreffen eingeladen, zu dem fünf der sieben interessierten Frauen kamen. An diesem Abend wurden folgende Eckpunkte für ein regelmässiges Meditationsangebot besprochen und vorgeschlagen:

- Die Kirchgemeinde bietet ein regelmässiges Angebot für offene Meditation, d.h. ein Angebot, das offen ist für alle Interessierten mit oder ohne Vorkenntnisse. Es soll ein niederschwelliges Angebot sein, was die Teilnahme erleichtert.
- Die Leitung hat momentan der Pfarrer, wobei auch andere Personen aus der Gruppe die Abende leiten können insbesondere bei Abwesenheit des Pfarrers. Voraussetzung ist die Übernahme der Verantwortlichkeit für die Durchführung der Meditation und allenfalls eines Zusatzprogramms und allenfalls Übernahme der Verantwortlichkeit für den Raum (Schlüssel, Getränke, Licht löschen, Fenster schliessen usw.).
- Das Angebot besteht ausdrücklich aus einer Meditation und einem gemütlichen Zusammensein vorher und/oder nachher. Dabei werden allenfalls Getränke aus dem Bestand der Kirchgemeinde konsumiert.
- Die Meditation ist „von Laien für Laien“, also nicht professionell geführt. Normalerweise wird die Meditation kurz eingeführt mit einem weltlichen oder christlichen Input und dann für den Hauptteil den Teilnehmenden überlassen. Ziel ist eine meditative Versenkung, gedankliche Konzentration und Achtsamkeit.
- Hilfsmittel wie Musik, Klangschalen, Kerzen, Kissen werden von der Leitung bzw. den Teilnehmenden selber organisiert. Daraus entstehen der Kirchgemeinde keine Kosten.
- Das Angebot wird normalerweise im 2-Wochen-Rhythmus donnerstags von 19.30 bis ca. 21.00 Uhr durchgeführt, allenfalls in Schulferien und über Feiertage weniger häufig.