

## Einladung zu CHRISTLICHER MEDITATION im Advent

Informationsabend mit Schnuppereinheit  
am **Donnerstag, den 21.11.24 um 18:30 Uhr** im Chorraum der Gustav-Adolf-  
Kirche in Mellrichstadt

**Für Sehnsüchtige, für Suchende, für Himmelsgucker, für Gestresste, für  
Nicht-zur-Ruhe-Kommende, für Neugierige, für Staunen-Wollende,  
Für DICH**

Es braucht nicht viel:

- Neugier und Offenheit
- Bequeme Kleidung (Alltagskleidung ist völlig okay)
- Eventuell eine warme Decke und warme Strümpfe

Was dich erwartet:

- zuerst einmal Information zu Geschichte, Inhalt und Ablauf
- Erklärung zu Meditationsmaterial und Sitzmöglichkeiten
- Offenheit für deine Spiritualität
- Begegnung mit Dir und dem Göttlichen durch das WORT

Herzliche Einladung zu vier Meditationseinheiten im Advent!

**\*28.11.24 \*05.12.24 \*12.12.24 \*19.12.24 jeweils 18:30 Uhr**

Ich freue mich auf Dich.

Mein Name ist Susanne Michel und ich bin Anleiterin in christlicher Meditation. Einige werden mich als Prädikantin im Verkündigungsdienst unserer Auferstehungskirche kennen.

Meditation ist ein grundlegendes Anliegen und Angebot unseres christlichen Glaubens. Damit dies so erlebt werden kann, bin ich dazu ausgebildet, Menschen in Stille, in den inneren Dialog der Seele mit Gott zu führen.

Die einjährige berufsbegleitende Ausbildung fand im Geistlichen Zentrum Schwanberg statt unter Leitung von Pfarrerin Dr. Thea Vogt. (... „Es ist an der Zeit, dass wir unsere eigenen Schätze der christlichen Mystik ins Leben holen.“)

Näheres dazu gern am Informationsabend.

Christliche Meditation hat einen langen Weg in der Kirchengeschichte und wurde überall in der Welt und zu allen historisch erfassbaren Zeiten praktiziert.

Meditation und Mystik gehören vom Anbeginn der Zeit zum Glauben und den Gottesbegegnungen in allen Religionen.

Meditation ist keine Methode. Es geht nicht um Technik, nicht um ein spirituelles Tun auf einer besonders reifen Ebene, sondern um liebevolle Begegnung mit Christus, mit Gott. Meditation ist ein Geschehen in der Bewegung des Heiligen Geistes. Darum ist es weniger eine Definitionssache als Erfahrung und Übung. Das Sitzen in der Stille, führt uns in unsere Mitte. Beim Lauschen auf Gottes Wort, können wir mit der Quelle allen Seins in Kontakt kommen.

Die Meditationseinheit dauert etwa eine halbe Stunde. Den Kern bilden 15 Minuten Sitzen in der Stille, eingerahmt von Körperübung, einer kurzen Lesung bzw. einem Bibelwort mit Hinführung in die Stille und dem Gebet. Wer möchte, kann sein eigenes Meditationskissen, -bänkchen mitbringen. Sitzen auf dem Stuhl ist ohne weiteres möglich.

Dazu lade ich euch ein.  
Das Angebot ist kostenfrei und richtet sich an alle Menschen.  
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Lichte Grüße und behütete Schritte!  
Susanne Michel  
(Meditationsanleiterin, Geistliches Zentrum Schwanberg)  
sannelacht@gmail.com

