

Meditation mit Klängen

Am Sonntagabend, 27. Oktober 2024 um 19 Uhr,
findet in der Schlosskirche Grüningen
eine feierliche Vipassana Meditation statt.

Diese alte Meditation hat ihre Wurzeln im Buddhismus und ist inzwischen an keine Religionszugehörigkeit gebunden. Der Name stammt aus dem Sanskrit (vipaśyanā) und heisst übersetzt Einsicht.

Unsere Meditation besteht aus zwei Teilen: Sitzen und langsames Schreiten im Kreis. So sind wir eingeladen, in der Stille zu verweilen und Achtsamkeit zu üben. Archaische Klänge begleiten uns auf diesem Weg.

Dieser Anlass eignet sich auch für Menschen, die zum ersten Mal meditieren möchten.

Dauer: etwa 60 Minuten. Stühle und/oder Sitzkissen sind vorhanden.

Leitung der Meditation: Rose Mathis

Klänge: Beat Hofmann und Barbara Schück

Anschliessend ist ein gemütliches Zusammensein im Schlosskeller möglich.

Kollekte zugunsten Hilfswerk Pamoja