



Ruhe finden - mich finden - Gott finden

**in der Kirche St. Xystus,
Erlangen- Büchenbach,
jeden ersten Mittwoch im Monat
um 19.30 Uhr**

**5. Oktober 2. November 7. Dezember
11. Januar 2012 1. Februar**

vor Gott im Augenblick den Ort der Ruhe finden

Lärm und Hektik des Alltags zehren an unseren Kräften. Wir suchen nach *Freiräumen*, damit Körper, Geist und Seele auftanken können.

Eine Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen, ist das meditative Gebet:
„da sein
vor Gott sein
bei mir sein“

Dieses Gebet der Stille lädt dazu ein, innezuhalten, sich zu sammeln und sich neu auf Gott auszurichten. Es will ein inneres „Durchatmen“ ermöglichen und zum wesentlichen führen.

So treffen wir uns einmal monatlich mitten in der Woche, um Stille zu finden, durchzuatmen und Kraft zu tanken.

In 30 Minuten *Freiraum* wird bewusst meditativen Elementen Raum gegeben, um den Blick nach Innen zu öffnen und in der Stille die leisen Töne in sich selbst wahrnehmen zu können.

Mit Gott ins Gespräch kommen,
sich von Ihm anrühren lassen,
stille werden in Seinem Haus,
Seine Hand spüren,
Seine Kraft, die alles zusammenhält.