



reformierte  
kirche kappel am albis

Kloster  Kappel

# Kontemplation zum Wochenbeginn

«Wach auf ...»

Jeden Sonntagabend  
bis zum 1. August 2021

19.00 – 20.00 Uhr im Kapitelsaal des Klosters

Kontemplation ist vor allem eine Einladung: «*Wach auf, der Du schläfst und steh auf von den Toten, so wird Christus dein Licht sein.*» schreibt Paulus an die Epheser. Auch wenn Kontemplation gerne mit Begriffen wie Innenschau oder Einwohnung übersetzt wird, geht es vor allem um die Bereitschaft, sich von eigenen Vorstellungen zu befreien und so für Gottes Wirklichkeit zu erwachen.

Lassen Sie sich überraschen, wie sehr die einfache und gleichzeitig anspruchsvolle Übung Ihr Leben verändern wird. Wir üben uns darin, unermüdlich und ohne Erwartung die Aufmerksamkeit in die Wirklichkeit des gegenwärtigen Moments zurückzuholen.

Wir beginnen mit einem kurzen Impuls und einer geleiteten Meditation und sitzen dann zweimal je 20 Minuten in der Stille, unterbrochen von 5 Minuten Gehmeditation.

### **Teilnehmende**

*«Wer in sich fremde Ufer spürt,  
und den Mut hat sich zu recken,  
der wird allmählich ungestört  
von Furcht sich selbst entdecken.»*

Das Angebot richtet sich an alle, die sich von diesen Zeilen (Autor: Carlo Karges) angesprochen fühlen und Neugier verspüren, sich auf Ungewisses und Veränderung einzulassen. Für Neueinsteigende gibt es die Möglichkeit zu einer persönlichen Einführung in die Übung (15 Minuten vor Beginn oder zu einer vereinbarten Zeit). Bitte melden Sie sich dafür kurz telefonisch oder elektronisch an.

Meditationsunterlagen und Kissen sind vorhanden. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung.

### **Eintritt frei**

### **Leitung und Informationen**

Pfrn. Ilona Monz

Theol. Mitarbeiterin Kloster Kappel, Pfarrerin der Kirchgemeinde Kappel am Albis  
ilona.monz@klosterkappel.ch | Tel. 044 764 12 59

Kloster Kappel  
Kappelerhof 5  
8926 Kappel am Albis

Tel. 044 764 88 10  
info@klosterkappel.ch  
www.klosterkappel.ch

**Folgen Sie uns auf**

