

Meditation als Video-Treffen - Kurzanleitung

Liebe/r Teilnehmer/in,

Schön, dass Sie sich zu unserem Meditationstreffen per Video angemeldet haben. Auch wenn diese Form der Meditation zunächst ungewohnt erscheint, bietet sie Ihnen mehrere Vorteile:

- Sie können teilnehmen, ohne das Haus zu verlassen
- Sie brauchen sich in den eigenen vier Wänden keine Gedanken über Infektion oder Hygienevorschriften zu machen
- Sie sehen vielleicht einige gute Bekannte wieder, die Sie bereits von früheren Meditations-Treffen kennen
- Sie können für sich selbst herausfinden, ob diese Art des Gebets – denn das ist Christliche Meditation – für Sie eine gute Form ist

Einige **technische Hinweise** vorab: Wenn Sie ein mobiles Gerät (Tablet, Smartphone)

nutzen, sollte vorher die App „Zoom Cloud Meetings“  dort installiert sein.

Es ist gut, wenn Sie sich in einem Raum befinden, in dem Sie etwa 40 Minuten lang nicht gestört werden, und der möglichst frei von Geräuschen ist. Bitten Sie ggf. andere Hausbewohner, Sie während der Meditation nicht zu stören.

Wählen Sie Ihren Sitzplatz so, dass sie entspannt und aufrecht sitzen können. Der Bildschirm wird während der Einführung und der Verabschiedung benötigt; während der Zeit der Stille ist er nicht unbedingt erforderlich.

Sie haben mit dieser E-Mail einen Link (erscheint meist als [Text in Blau, unterstrichen](#)) erhalten. Sie können ab 19:15 Uhr durch Klicken auf diesen Link und ggf. einigen Bestätigungs-Klicks auf Ihrem Bildschirm den virtuellen Meditationsraum betreten und am Treffen teilnehmen.

Eventuell bittet Sie Ihr Programm, Ihre E-Mail-Adresse und ein Passwort anzugeben. Das Passwort können Sie selbst festlegen nach folgendem Muster: es sollte mindestens 8 Zahlen oder Buchstaben umfassen, d. h.: Groß- und Kleinbuchstaben, Ziffern und Satzzeichen wie +, #, -.

Falls Sie technische Schwierigkeiten haben, dem Treffen beizutreten, können Sie mich (am besten einige Minuten vor Beginn des Treffens) anrufen: **09151-82840**.

Sie finden am linken unteren Rand Ihres Bildschirms ein Mikrofon-Symbol. Wenn es eingeschaltet ist (also nicht durchgestrichen), sollten wir uns alle gegenseitig hören.

[Wenn wir später gemeinsam meditieren, können Sie das Mikrofon stumm schalten, sobald wir in die Stille gehen, d. h. wenn der Gong 1 x ertönt. Dazu klicken Sie bitte mit der Maus auf das Mikrofonsymbol; es erscheint dann durchgestrichen. So können Sie

Meditation als Video-Treffen - Kurzanleitung

mich hören, aber die Gruppe wird nicht durch evtl. Geräusche aus Ihrer Wohnung gestört. Nach der Zeit der Stille ertönt der Gong 2 x; dann können Sie das Mikrofon per Mausklick wieder einschalten.

Das Kamera-Symbol neben dem Mikrofon sollte zunächst nicht durchgestrichen sein, damit die Gruppe Sie sehen kann. Wenn Sie während der Meditation lieber „unsichtbar“ bleiben möchten, können Sie die Kamera nach dem 1. Gongsignal durch Klicken auf das Kamerasymbol ausschalten, und nach dem 2. Gongsignal durch Klicken wieder einschalten.]

Sie sehen mich zunächst an meinem Arbeitsplatz; ich schalte uns später auf dem Bildschirm um in die Kirche; ich bin aber die gesamte Zeit bei Ihnen.

Meditation

Einführung in die Meditation:

Wir beginnen mit einer kurzen Körperübung, um auf unserem Platz anzukommen und ganz ruhig zu werden. Danach spiele ich ein Taizé-Lied und lese einen kurzen Text als Einführung in die Stille. Nach dem einmaligen Gongsignal gehen wir ins Schweigen – das heißt: wir versuchen, nicht im eigentlichen Sinn „nachzudenken“, sondern legen die Gedanken beiseite und lassen den Kopf zur Ruhe kommen.

Dabei hilft es, auf den Atem zu achten. Wenn immer wieder Gedanken kommen, kann man sie einfach vorüberziehen lassen und wieder zum Atem zurückkehren. Das gelingt sicher nicht beim ersten Mal, sondern erfordert etwas Übung. Geben Sie nicht auf, wenn es nicht gleich „klappt“ – wir stehen nicht unter Leistungsdruck und müssen kein Ergebnis liefern. Das Wesentliche ist: einfach Da-Sein vor Gott, der mit uns ist. - Wer möchte, kann im Rhythmus des Atems still das Jesusgebet beten: beim Einatmen: „Christus“ – beim Ausatmen: „Jesus“. Wenn Sie ein anderes Wort sozusagen als „Anker“ gewohnt sind, können Sie es gern verwenden. Dabei achten Sie auf Ihren Atem, konzentrieren Sie sich aber nicht angestrengt darauf.

Nach dem zweiten Gongsignal „kommen“ wir wieder in den Raum zurück; wir sprechen gemeinsam das Vaterunser (lassen Sie sich nicht davon stören, dass der gesprochene Ton etwas zeitversetzt auf unseren Geräten hörbar ist) und schließen mit einem Segen.

Es wäre gut, wenn Sie anschließend noch für kurze Zeit in der Stille „bei sich“ bleiben könnten, damit sich das Erlebte verfestigen kann.