



«Wir können sie nicht machen. Wir können sie nicht tun.

Meditation erscheint.

Das Heilige der Stille in uns wandelt uns zu uns selber hin.“

Silvia Siegenthaler

Meditation

Jeweils am letzten Montag des Monats im Chor der französischen Kirche Bern

Zeit 20 Uhr - 21.30 Uhr

Ort Chor der französischen Kirche Bern, Predigergasse 3

Der Türeingang zum Chor liegt an der Zeughausgasse, parallel zur Schmiedestube (und Hotel Bern)

Anreise Tram 9 bis Zytglogge (hinter dem Kornhaus), 1 Minute zu Fuss; vom HB Bern etwa fünf Minuten zu Fuss. Parkplätze sind ua. am Klösterlistutz

Beitrag 25.- (inkl. Chormiete)

Anmeldung und nähere Auskunft silvia.pmt.cst@bluewin.ch, Website: introvision.ch

Meditation - Verbindung mit der inneren Quelle

Viele von uns spüren die Wichtigkeit, mit Menschen in Meditation zusammenzukommen, denn unsere Visionen sind Teil einer höheren Vision. Wir erleben in gemeinsamer Ausrichtung das stille Feld des erwachenden Bewusstseins.

Meditation ist ein Ankommen in sich, eine Verbindung mit der inneren Quelle (Ressource). Meditation hat das Potential, neue Tore auf dem Pfad der persönlichen Entwicklung zu öffnen.

Wenn Meditation in uns erscheint, sind wir nicht mehr in der Zeit. Wir sind in Berührung mit der Ewigkeit, dem Leuchten der Stille, dem Klang des Lebens.

Es ist in der Tat eine seelisch-geistige Leistung, unbeirrt, wach, bewusst für das wahrhaftig Gute und Gesunde zu gehen, ohne sich Scheuklappen für das Elend rundherum anzulegen! Das Sehen mit dem Herzen und durch klares Denken ist so wichtig, um nicht von der Dualität der Welt hin und her gerissen, entführt und entfremdet zu sein.

Der wundervolle Körper des Menschen in seiner Ganzheit trägt Organe himmlisch-kosmischer Strukturen des Lichts, welche die ursprünglich hohen Kulturen ihren Meistern und Göttern als Zeichen gaben. Wir mögen sie heute wieder weise und natürlich in uns freilegen und aus Regression, Zerfall und Unterdrückung befreien - um aufzuwachen in unsere wahre Natur, in den originalen Ausdruck unserer Vielfalt, in Harmonie mit dem Schöpferpotenzial!

In jedem Leben gibt es Momente in denen wir nicht auf Zeichen warten, sondern Zeichen setzen - oder gar selber ein Zeichen sind, in der aktuellen Gegenwart und für die kommende Zeit.

Gestaltung der Meditation: Die monatlichen Abende dienen dem dynamischen Gleichklang von Körper, Geist und Seele, um uns auf die universelle Schwingung der Liebe einzustimmen und die alltäglichen Lebenslinien zu erneuern und Kraft zu schöpfen. Die Meditation beinhaltet transzendente Stille, Weisheitsworte, Gesang und Klänge, meditative Klangbewegungen, manchmal ergänzt durch ein Gemälde meiner sakralen Kunst.

Die Abende sind offen für Interessierte, mit oder ohne Vorkenntnisse.

Rückmeldung

Die Meditationen bei Silvia schenken mir einen geschützten, schön gestalteten Rahmen und viel Raum, um sowohl in der Gruppe wie auch gleichzeitig individuell für mich in die Stille zu finden. Abwechslungsreich mit Gesang und Mantras, Klängen und wiederum Stille. Der Körper ist mit einbezogen durch achtsame Körperwahrnehmung und sanfte Bewegungen. Freilassend in Bezug auf die Position, sitzend oder liegend, mitsingend oder zuhörend, sich mitteilend oder nicht.

Für mich ist die monatliche Meditation bei Silvia seit vielen Jahren, jedes Mal neu, eine bereichernde Erfahrung, die noch lange weiterschwingt.

Regula Stettler, Aeschi, 2024