Meditatives Bogenschiessen Diessenhofen

Willkommen in der Stille und dem Wechsel zwischen Aktion (spannen) und Kontemplation (lösen).

Meditationszeiten

Wir treffen uns jeweils am ersten und dritten Mittwoch im Monat von 20.00 bis 21.15 Uhr in der venue hall (Bahnhofstrasse 3, Diessenhofen). Treffen Sie bitte spätestens 5 Min. vorher ein. So bleibt Zeit, den Bogen zu spannen und sich einzurichten. Bögen in verschiedenem Zuggewicht stehen zur Verfügung.

Ablauf

Wir begrüssen uns leise und reden nur das Nötigste. In der Stille bereiten wir uns innerlich vor auf das achtsame Bogenschiessen. Wir ziehen unsere Schuhe im Eingangsbereich aus.

Wir schiessen 4x 5 Schüsse, sitzen 20 Min. im Schweigen und schiessen danach nochmals 4x 5 Schüsse. Der Ablauf ist eingebettet in eine gleichbleibende Liturgie mit kurzen Texten aus der christlichen Tradition.

- Jeweils am ersten Mittwoch im Monat gehen wir nach dem Schluss-Segen in Stille auseinander.
- Immer am dritten Mittwoch im Monat gibt es nach der Meditationszeit Gelegenheit für einen Tee / Getränk und Erfahrungsaustausch in der Runde.
- Die aktuellen Daten finden sich online im Kalender auf arcum.ch/kalender
- Wer sich gerne wöchentlich zum Meditieren trifft, dem / der empfehlen wir das Angebot zur wöchentlichen Kontemplation mittwochs um 19.30 Uhr im Münster Schaffhausen.

Herkunft der Meditation

Die Übung der Sammlung und Stille wird seit Jahrhunderten in christlichen Klöstern und Bildungshäusern gepflegt und geht auf die Erfahrungen Jesu in der Wüste, die Wüstenväter-/ Mütter und das Leben an Kraftorten wie Klöstern zurück. Die Verbindung der Stille mit dem Weg des Bogens findet sich in der alten buddhistischen Tradition des Kyudo (Weg des Bogens).

Wirkung

Sie entfaltet sich im Laufe der Wochen und Monate und zeigt sich oft erst im Längsschnitt unseres Lebens. Die gemeinsame Stille, das Rezitieren von Texten und die Erfahrungen beim konzentrierten Schiessen führen uns in eine allmähliche Vertiefung unseres Alltags. Gelassener nehmen wir die Herausforderungen, die Menschen und auch die Schönheit des täglichen Lebens wahr. In Gottes barmherziger Geborgenheit können wir ein inneres Zuhause im hektischen Leben finden. Das meditative Bogenschiessen kann so eine Art «Anker» werden, an welchen sich unser Leben beruhigt. Wer sich daheim eine Ecke für die Meditation einrichtet und dort regelmässig übt, erreicht die intensivste und prägendste Wirkung.

Teilnehmen

Eine Teilnahme ist jederzeit möglich. Bitte melden Sie sich dazu vorgängig per Mail, Kontaktformular oder Telefon. So können wir vor Meditationsbeginn eine kurze Einführung in die Handhabung des Bogens und das Bogenschiessen geben.

Bei regelmässiger Teilnahme ist der Vereinsbeitrag des Bogenvereins zu entrichten. Sie erhalten Zugang auf den internen Bereich unserer Webseite mit Buchvorschlägen, Videos, Texten zu Meditation und Bogenschiessen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Pfr. David Jäggi, dave@venue.zone, 079 478 85 11, arcum.ch/meditatives-bogenschiessen