

Varje meditationstillfälle:

18.30 - introduktion för den som är nybörjare eller inte har mediterat på länge.

19.00 - avspänningsövning, vilken man kan inleda meditationen med. Man kan gå enbart på avspänningen om man föredrar det.

19.30 - meditation

*Välkommen att delta i meditation i Storvreta
– regelbundet eller vid enstaka tillfällen!*

Det går bra att ställa frågor till Mia Gregstedt,
mobil: 072-575 96 76
e-post: mia.gregstedt@live.se

www.svenskakyrkan.se/vattholma/meditation

Att söka
sitt sanna jag



Meditation

söndagar* kl 19.30 *terminsstart 6/3-22*
Storvreta församlingsgård

*Alla söndagar utom den sista i månaden

Varför mediterar man?

Det är en fråga med många svar.

Kanske man känner sig stressad, sover dåligt, har värk, vill hitta sig själv, vill känna sig mer levande, känner en odefinierad längtan, vill möta Gud...

Oavsett vilken utgångspunkt man har när man börjar meditera, så påverkar meditationen oss på olika plan. Den är avstressande, ökar kroppsmedvetenheten och öppnar oss för den inre stillhet som vi så ofta söker. En ro och stillhet som vi sedan bär med oss ut i vardagen.

Meditationen blir en övning i att leva här och nu och gör oss bättre rustade att leva som de hela människor vi är skapade till.

*"I tystnaden finner själen vila,
jag får släppa mina roller och närma mig,
mitt sanna jag."*

Meditationerna är en hjälp
att bli varse all den tankeaktivitet
som ständigt pågår och att
alltmer släppa taget om den.