



Meditation i Klosterkirken

Et gammelt zen-buddhistisk råd siger, man bør finde 20 minutter om dagen til at meditere i stilhed. Medmindre man har meget travlt, for så bør man nemlig meditere i en hel time!

Men meditation er ikke kun for buddhister. Meditation er en del af en urkristen praksis. Meditation, bøn, stilhed og fordybelse – det er rensende og helende, også for kristne; Vi har brug for stilhed, hvile og eftertanke.

Kirken er åben fra kl. 16.15, hvor man kan komme og sætte sig i musisk stilhed, mens organisten spiller meditativ musik; kl. 16.30 begynder selve meditationen med en guidet komme til stede meditation. Herefter læses et kort bibelsted – et ord til dig; og vi sidder i stilhed i 10 minutter.

Vi hører det samme bibelsted – og sidder igen i musisk stilhed. Her er der mulighed for at tænde et lys. Når klokken slår kl. 17, beder vi fadervor og synger en salme. Og går hjem med velsignelsens ord.