

**oke**  
OFFENE KIRCHE ELISABETHEN  
DIE KIRCHE FÜR ALLE  
IM HERZEN VON BASEL

# DER INNERE WEG

## IMPULSE ZUR MEDITATION

Ruhe und Stille, Achtsamkeit und Staunen, Dankbarkeit und Verbundenheit, Gedanken, Atem, Sitzhaltung, innere Haltung, Disziplin, Freude, Herzensgebet, Loslassen/Seinlassen, Ziele und das Nährende der Meditation sind Themen, die zur Sprache kommen und dazu Fragen gestellt werden können.

**monatlich ein Mittwochabend, 19-20 Uhr**  
11.01. / 08.02. / 15.03. / 19.04. / 03.05. / 21.06.  
23.08. / 13.09. / 11.10. / 08.11. / 13.12.2023

Mit Urban Waltenspül, Meditations-Verantwortlicher  
OKE, Zen-Praxis seit mehreren Jahrzehnten  
Eintritt frei - Kollekte

**OKE Elisabethenstr. 14 | Basel | Tram Bankverein**

*Bei einem Fluss ist das Wasser, das man berührt, das letzte von dem, was vorübergeströmt ist, und das erste, von dem, was kommt. So ist es auch mit der Gegenwart.*

*Leonardo da Vinci*

SEIN – das reine, achtsame, aufmerksame, absichtslose und gegenwärtige *Sein in Liebe*, wach und mit offenen äusseren und inneren Sinnen, verbunden und eins mit *allem*, steht im Zentrum der Meditation und des **inneren Weges**.

Während dieser Impulsreihe zeichnet Urban Waltenspül anhand biblischer Weggeschichten (z.B. die Vertreibung aus dem Paradies, der verlorene Sohn, Auszug aus Ägypten) die jahrelange und herausfordernde Reise der Selbst- und Gottesfindung. Sie führt den Menschen vom göttlichen, paradisi-schen Ursprung *unbewussten Seins* in der Kindheit über die Identifikation mit weltlichen Herausforderungen und Dramen im HABEN **äusserer Wege** als Erwachsener in eine Existenz erschütternde Tiefphase, die zur Einkehr und Umkehr bewegt. Noch mitten im dunklen Tunnel beginnt der abenteuerliche, risikoreiche Rückweg hinein ins lichtvolle, *bewusste Sein* in jedem Augenblick. Diesen heilsamen Rückweg zum göttlichen Ursprung beschreibt der Reifeprozess des **inneren Weges** der *spirituellen* und zugleich *persönlichen* Entwicklung und Transformation.

Lassen Sie sich bei diesen Impulsen von den Texten, Geschichten und Modellen inspirieren und nehmen Sie wahr, zu welchen Schritten Sie dadurch animiert werden und welche Türen oder Tore sich Ihnen öffnen oder welche nächsten Räume für Ihre eigene Entwicklung geeignet sein könnten.