

BEST-PRACTICE-PROJEKT

Zukunftsprozess 2018

Projektname	Liturgische Nachtsparziergänge
Kurzbeschreibung (max. 80 Zeichen)	Liturgische Nachtsparziergänge wollen eine neue Form und ein neues Erleben von Spiritualität ermöglichen.
Kontaktperson	Olivia Keglevic
Funktion: (Institution/Pfarre)	Referentin der kfb Salzburg
Adresse	Kapitelplatz 6, 5020 Salzburg
Email	Olivia.keglevic@ka.kirchen.net
Telefon	0676/8746 7532
Projektbeschreibung (inhaltliche Aspekte, geplanter Ablauf, Hintergrund ...)	<p>Das Projekt ist ein Spaziergang durch die (vorweihnachtliche)Nacht , abseits lauter Straßen und Siedlungen mit spirituellen Impulsen. Die ausgewählten Impulse regen an, die Stille der winterlichen Natur bewusst wahrzunehmen und als Hilfestellung für ein meditatives Ruhigwerden zu genießen.</p> <p>Den meisten Menschen ist es nicht mehr möglich, sich aus eigener Willenskraft zu zentrieren und ruhig zu werden. Sie brauchen ein sinnvolles und behutsames Hingeführtwerden, um überhaupt noch Ruhe oder gar meditative Zustände zu erleben.</p> <p>Über bewusste Sinneswahrnehmungen, wie hören, riechen, sehen, tasten, bei geschlossenen Augen und durchgehendem Schweigen ist es vielen Menschen wieder möglich, sich zu konzentrieren und zu zentrieren.</p> <p>So sind die einzelnen Stationen jeweils einer bestimmten Sinneswahrnehmung gewidmet. Dazu braucht es eine kurze Anleitung und dann Stille, um tatsächlich die Tiere der Nacht zu hören, den Stein in der Hand zu fühlen, die dunkle Silouhette des Waldes zu sehen, das Brot im Mund zu schmecken. Jede Station schließt mit einem meditativen Lied ab, das alle Teilnehmer ohne Zettel und Noten singen können. Die Wegstrecken dazwischen werden im Schweigen gegangen um die konzentrierte und entspannte innere Stimmung durchgehend halten zu können.</p> <p>Länge und Dauer des Nachtsparzierganges: Die Wegstrecke sollte bei moderatem Tempo in etwa 30-45 Minuten zu gehen sein. Gemeinsam mit den Stationen sollte die Gesamtdauer 90 Minuten nicht überschreiten, da sonst die Konzentration abfällt.</p>