



## Angebote zum Kontemplativen Beten mit dem Namen Jesus Christus

### EINFÜHRUNG IN DIE KONTEMPLATION

Kontemplation ist eine Form des Betens, die in ein einfaches, achtsames und absichtsloses Dasein vor oder in Gott einführen will. Diese christliche Form der Mystik hat ihre Wurzeln in der biblischen Tradition, wie sie vor allem im frühen Mönchtum ins Gebetsleben und in die alltägliche Lebenshaltung der Christen Einlass gefunden hat.

In mehreren Übungsschritten will das kontemplative Beten den Menschen zur Wahrnehmung dessen führen, was schon immer da ist und immer da sein wird: die Gegenwart Gottes. Das Verweilen in der Wahrnehmung des Atems und des Körpers, das Einüben der stillen Sitzhaltung werden unterstützt durch Übungen mit dem Leib, durch Kurzvorträge zum Thema „Kontemplation“ und durch Erfahrungsaustausch in der Gruppe. Einzelgespräche sind auf Wunsch hin möglich.

Die Tage finden im Schweigen statt (auch während der Mahlzeiten). Wer sich auf längere Zeiten der Stille (ca. 4 Stunden über den Tag verteilt) einlässt, sollte sich als psychisch belastbar einschätzen. An diesem Wochenende essen wir vegetarisch.

Warme Socken und bequeme Kleidung bitte mitbringen. Wetterfeste Kleidung und gutes Schuhwerk sind zu empfehlen.

#### TERMINE

20.01. - 22.01.2016 Klaus Spiegel OSB, Elias König OSB

03.03. - 05.03.2016 Klaus Spiegel OSB, Elias König OSB

07.07. - 09.07.2016 Klaus Spiegel OSB, Elias König OSB

### KONTEMPLATIVE EXERZITIEN

"Neige das Ohr deines Herzens" (Regel des hl. Benedikt, Prolog 1)

„Kontemplative Exerzitien“ sind intensive Zeiten der Stille, die in ein einfaches Dasein vor Gott einführen wollen.

Diese intensive Form der Exerzitien setzt bei den Teilnehmer/innen psychische Belastbarkeit voraus und die Bereitschaft, sich auf den inneren Prozess und die Begleitung, sowie auf die gesamte Länge des Kurses einzulassen.

Elemente der Exerzitien: Einführung und Anleitung zur Meditation – mehrere Stunden (4-5 Std.) gemeinsamer stiller Meditation – leichte Übungen zur Körperwahrnehmung (in zwei Kursen: es wird die Feldenkrais Methode sein. Sie möchte uns in das dynamische Gleichgewicht von Anspannung und Entspannung finden lassen und dadurch unsere Aufmerksamkeit stärken.) – tägl. Eucharistiefeier – Einzelgespräche als Begleitung – durchgehendes Schweigen. Das innere Lauschen auf den Namen Jesus Christus ist zentraler Bestandteil dieser Form der kontemplativen Haltung. Wer sich zu dieser Form der Exerzitien zum ersten Mal entschließt, sollte in der Regel zunächst den Kurs „Einführung in die Kontemplation“ belegt haben. Andernfalls wird ein telefonisches Vorgespräch geführt werden. Einfache Unterbringung: Das kontemplative Gebet ist getragen von Einfachheit. Wir werden darum bewusst im Ottilienheim wohnen und vegetarische Kost zu uns nehmen.

#### TERMINE:

29.01. - 03.02.2017: Klaus Spiegel OSB, Elisabeth Huber

17.02. - 25.02.2017: Klaus Spiegel OSB, Monika Staudenmeir (Feldenkrais)

11.03. - 18.03.2017: Klaus Spiegel OSB, Elisabeth Huber

19.05. - 26.05.2017: Klaus Spiegel OSB, Elisabeth Huber

16.06. - 24.06.2017: Klaus Spiegel OSB, Elias König OSB

23.08. - 31.08.2017: Klaus Spiegel OSB, Monika Staudenmeir (Feldenkrais)

20.10. - 27.10.2017: Klaus Spiegel OSB, Martina Klenk

18.11. - 24.11.2017: Klaus Spiegel OSB, Elisabeth Huber

Weiter Information und Anmeldung: <https://www.erzabtei.de/kursprogramm/2?>