



Was sind Kontemplative Exerzitien?

Ziel Kontemplativer Exerzitien

Kontemplation ist Einübung ins Wahrnehmen. Wir richten uns auf die Gegenwart Gottes im Hier und Jetzt aus und lernen wahrzunehmen und anzunehmen, was sich in der Stille zeigt.

Im kontemplativen Gebet ereignet sich ein Beziehungsgeschehen zwischen Gott und Mensch.

Die kontemplativen Exerzitien leiten schrittweise zum Jesusgebet an.

Wer Exerzitien macht, schenkt seine Aufmerksamkeit dem Namen Jesus Christus und tritt damit mit ihm in Beziehung. Gleichzeitig hat darin die ganze eigene Glaubens- und Lebensgeschichte Raum und darf authentisch da sein.

Es wird Hilfestellung gegeben, mit Schwierigkeiten und Erfahrungen des kontemplativen Betens gut umzugehen.

Das Meditieren in Gemeinschaft und Stille trägt und unterstützt das persönliche kontemplative Beten.

Elemente Kontemplativer Exerzitien

- 8 X 25 Minuten Meditation (sitzen)
- Hinführung zum Jesusgebet (Grieser Weg)
- durchgängiges Schweigen
- tägliches Begleitgespräch
- Gottesdienst
- Geistliche Impulse zu Aspekten der Kontemplation
- Übungen zur Körperwahrnehmung