

Kontemplative Exerzitien im Alltag

vom 28.1.– 25.2.2016

an fünf Abenden
jeweils donnerstags 19 -21 Uhr
im Gemeindehaus Geraberg

Impulse, Übungen und gemeinsamer
Austausch führen schrittweise in christliche
Meditation ein.



NICHTS ERREICHEN WOLLEN
ERWARTUNGEN LOSLASSEN
DAS HERZ OFFEN HALTEN



Hinweise:

Voraussetzung ist eine Bereitschaft zur Stille und das Sich-Einlassen auf eine neue, vielleicht ungewohnte Erfahrung.

In den fünf Wochen sollten sie sich täglich etwa eine halbe Stunde Zeit für die Übungen und Gebetszeiten zu Hause einräumen.

An den fünf gemeinsamen Abenden gibt es kurze Impulse, Anleitungen, gemeinsame Übungen und Meditationszeiten. An jedem der fünf Abende wird am Ende Material zur Anleitung für zu Hause mitgegeben.

Die Übungen erfolgen je nach Konstitution und Vorliebe auf Kniebänken und/oder auf geeigneten Stühlen.

Nach Möglichkeit bitten wir, eine ältere Decke mitbringen, um diese als Unterlage auf den Boden auszulegen.

Kosten:

Wir erbitten, je nach Möglichkeit, einen Unkostenbeitrag zwischen 10 und 20 Euro.

Teilnehmerzahl:

max. 16 Teilnehmende

Leitung:

Stefan Wohlfarth, Tertiärbruder der Christusbruderschaft Selbitz, Pfarrer in Geraberg, 2006 Ausbildung geistliche Begleitung

Kontakt und Anmeldung bei:

Pfarrer Stefan Wohlfarth
Plan 11
98716 Geraberg

Tel.: 03677 466762
kggeratal@hotmail.de

Pfarrer Stefan Wohlfarth
Evangelisches Pfarramt Geraberg
Plan 11
98716 Geraberg



Stille stillt!

Einfach still werden und loslassen, was hindert und bedrängt. Das ist eine Sehnsucht, die in vielen Menschen lebt. Der kontemplative Weg führt uns auf den Weg eines einfachen Betens – nur still vor Gott da sein, ohne störende Bilder, nur auf ihn schauen.

Was sind Kontemplative 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.

Schrittweise leiten wir 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. Es wird Hilfestellung gegeben, mit Schwierigkeiten auf diesem Weg gut umzugehen. Das Meditieren in Gemeinschaft und Stille trägt und unterstützt das persönliche kontemplative Beten.

Zum kontemplativen Weg gehört die Bereitschaft, die eigenen Erwartungen loslassen und sich Gott ganz zu überlassen. Gebet und Meditation ist zweckfreies Tun. Wir wollen nichts machen und müssen nichts erreichen. Wir zielen nicht auf Ergebnisse und Erfolg. Aber wir dürfen uns überraschen lassen, was Gott uns in dieser Zeit schenkt.

Was für Erfahrungen machen Menschen auf diesem Weg?

Wir erleben, dass der Leib mitbetet, ja dass er zum Eingangstor für das Verweilen in Gottes Gegenwart wird. Das Wort des Paulus, „Euer Leib ist ein Tempel des Heiligen Geistes“, wird zu einer lebendigen Erfahrung.

Wir steigen nicht aus der Realität in eine andere Sphäre ein, sondern wir lassen unsere Scheinwelten hinter uns und stellen uns in Gottes Licht, das die Wirklichkeit unseres Lebens erhellt und auch das Verdrängte und verloren Geglaubte ans Licht bringt.

Für die einen ist der kontemplative Weg ein Heilungsweg geworden, auf dem sie mit ihrer Lebensgeschichte versöhnt werden, Trost und neues Vertrauen finden.

Andere erfahren Ausrichtung und Klarheit.

Viele erleben eine Stärkung ihrer Beziehungsfähigkeit oder eine Aufhellung des Gemütes.

Von einem inneren Freiraum, der entsteht und von der Überwindung lebensfeindlicher Muster können Menschen erzählen. Andere erleben, wie ihnen eine neue Achtsamkeit gegenüber ihrem Leben und den Menschen wächst.

All das können wir nicht durch Anstrengung und Übung erreichen. Wir suchen Gott und nicht seine Gaben. Doch zugleich gilt das Wort Jesu: „Trachtet zuerst nach dem Reich Gottes, dann wird euch alles andere zufallen.“ (Matthäus 6, Vers 33)

Wir können mit Jesu eigenen Worten darauf vertrauen: „Denn wer bittet, der empfängt; wer sucht, der findet; und wer anklopft, dem wird geöffnet.“ (Matthäus 7, Vers 8)

Anmeldung

Ich melde mich an zu den Kontemplativen Exerzitien im Alltag.

28.1.-25.2.2016

Name:

.....

Vorname:

.....

Straße:

.....

PLZ

Ort:

.....

Tel.:

Email:

.....

Bemerkungen:

Datum, Unterschrift