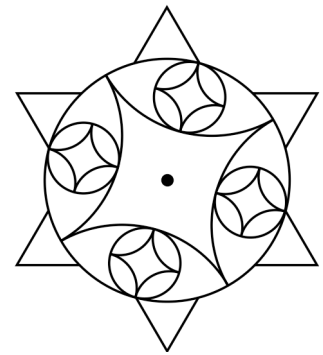


# Weg des Herzens

## Kontemplation als christlicher Weg der Meditation



Die Wurzeln des Herzensgebets reichen in die Frühzeit des Christentums zurück. In dieser Form kontemplativer Meditation wird ein Wort oder Satz aus der Heiligen Schrift oder ein Gebetsruf solange im Bewusstsein bewegt, bis der Mensch in seiner Mitte – in seinem Herzen – mit ihm eins geworden ist.

Wer sich auf diesen Meditationsweg begeben will, muss sich auf einen liebevollen Prozess mit sich und seiner Umgebung einlassen. Das braucht Konzentration, Disziplin und Übung. Gleichwohl ist es eine einfache Anrufung und Vergegenwärtigung des lebendigen Gottes und bedarf keiner Anstrengung und Leistung – Gott handelt. Dieses Paradox trifft uns in allen Übungen zum Herzensgebet.

Die Übung des Sitzens in aufrechter Haltung, das Spüren des Atems, das gemeinsame Singen fördern die innere und äußere Sammlung. Das Kennenlernen von Gebetsgebärden und einfachen meditativen Tänzen, das achtsame Gehen in der Natur weiten die Aufmerksamkeit der Sinne. Neben dem Schweigen helfen das Spiel mit Tönen und Geräuschen sowie das Malen, sich selbst auszudrücken. Der Erfahrungsaustausch in der Gruppe und die Möglichkeit von begleitenden Gesprächen mit den Leiterinnen dienen der Klärung von persönlichen Fragen.

## Veranstaltungen 2020

### Kurse

#### **Das Herzensgebet kennen lernen**

Ort: Geistliches Zentrum Maria Rosenberg, Waldfischbach-Burgalben

Beginn: Freitag, 14. Februar 2020, 16.00 Uhr

Ende: Sonntag, 16. Februar 2020, 13:00 Uhr

Kosten: 220 € (Kursgebühren einschl. Unterkunft und Verpflegung)

Wir werden schweigen – so können wir nach innen lauschen. Wir werden still sitzen – so vertieft sich in uns die Stille. Bibelimpulse, meditatives Singen, Tanzen und Naturerleben helfen, einen je persönlichen Zugang zu finden. Gruppen- und Einzelgespräche unterstützen uns.

Es ist ein Weg der Berührung durch den Klang heilbringender Laute und Worte.

Du bist eingeladen, Deine ureigenen Erfahrungen zu machen.

#### **Kontemplation – Herzensgebet**

Ort: Geistliches Zentrum Maria Rosenberg, Waldfischbach-Burgalben

Beginn: Donnerstag, 21. Mai 2020, 18:00 Uhr

Ende: Sonntag, 24. Mai 2020, 13:00 Uhr

Kosten: 310 € (Kursgebühren einschl. Unterkunft und Verpflegung)

„ICH bin das heilige Feuer in allem, und alles duftet von MIR.“ – Mit diesem Wort, das der Hildegard von Bingen geschenkt wurde, versuchen wir, uns dem Geheimnis zu nähern, dass der ganze Kosmos unser Leib ist.

Meditatives Sitzen in der Stille, Naturmeditationen, Bibelimpulse, Singen, Tanzen helfen, einen je persönlichen Zugang zu finden. Gruppen- und Einzelgespräche unterstützen uns.

### **Kursleiterinnen**

**Doris Hissler** (Tel. 06301-794547)

Kontemplationslehrerin Via Cordis (Ausbildung bei Franz-Xaver Jans-Scheidegger). Berufliche Praxis als Heilpraktikerin in der Heil- und Schmerzbehandlung sowie Rehabilitation psychischer Erkrankungen; Erfahrung im Umgang mit spirituellen Krisen.

**Ute Bauer-Wittrock** (Tel. 0631-4167909; E-Mail: [ute.wolfgang.wittrock@t-online.de](mailto:ute.wolfgang.wittrock@t-online.de))

Kontemplationslehrerin Via Cordis (Ausbildung bei Franz-Xaver Jans-Scheidegger). Berufliche Praxis als Geigerin und Musikpädagogin; Erfahrung in der pädagogischen und therapeutischen Arbeit mit Klängen

**Die Leiterinnen können jederzeit persönlich angesprochen werden.**

## **Musik – Wort – Klang – Stille**

Ort: Bildungshaus Maximilian Kolbe / Franziskanerinnenkloster Reute (88339 Bad Waldsee)  
Beginn: Montag, 12. Oktober 2020, 18:00 Uhr  
Ende: Donnerstag, 15. Oktober 2020, ca. 14:00 Uhr  
Kosten: 340 € (Kursgebühren einschl. Unterkunft und Verpflegung)

Wir üben eine Gebetskantate zum Namen Jesu ein. „Kommt und lauscht“, wie wir selbst Musik sind, wie das Wort in uns lebendig und klangvoll wird – in der Stille durch die Stille.

Jede und jeder kann den Übungsweg mitmachen, der Freude am Singen hat. Die Kantate besteht aus einfachen Liedern und aus Instrumentalmusik und wird eingebettet in das meditative Sitzen. Es ist ein Weg, das Herzensgebet-Jesusgebet auf diese Weise kennen und vertiefen zu lernen. Zum Abschluss des Kurses wird die Kantate gesungen, offen für alle, die zuhören wollen. Gäste sind willkommen!

## **Kontemplation – Herzensgebet**

Ort: Geistliches Zentrum Maria Rosenberg, Waldfishbach-Burgalben  
Beginn: Mittwoch, 2. Dezember 2020, 18:00 Uhr  
Ende: Sonntag, 6. Dezember 2020, 13:00 Uhr  
Kosten: 380 € (Kursgebühren einschl. Unterkunft und Verpflegung)

Weihnachten bringt uns die Botschaft: Wir können es wagen, der Ganzheit unseres Menschseins zu vertrauen. In unserer Vertiefung suchen wir den Weg, wie Erde und Himmel sich in uns versöhnen, bei jeder und jedem auf eigene Weise. Wir können entdecken, wie nah Menschliches und Göttliches zusammen gehören.

Wir üben das Sitzen in der Stille. Körperarbeit, mantrisches Singen, Gebetsgebärden, vertieftes Spüren der Natur unterstützen uns, damit es still in uns und um uns herum werden kann. Gruppen- und Einzelgespräche fördern zusätzlich den Prozess des Bewusstwerdens – denn alles ist da und wartet.

## **Monatliche Meditationsnachmittage**

Jeweils samstags von 14 bis 18 Uhr

Ort: Kath. Pfarrzentrum St. Theresia, Konrad-Adenauer-Straße 31, 67663 Kaiserslautern  
Kosten: 15 € pro Nachmittag

Termine: 11.1. / 8.2. / 7.3. / 2.5 / 4.7. / 12.9. / 17.10. / 7.11. / 19.12. 2020

Exkursionen: 4.4. / 13.6. / (Ziel, Treffpunkt und Zeit vorher erfragen)

Diese monatlichen Treffen bieten die Möglichkeit, den christlichen kontemplativen Übungsweg in der Form des Herzensgebets kennen zu lernen und zu vertiefen. Körpergebärden, Klangerfahrungen, Singen und Bewegen begleiten und vertiefen die Übung des meditativen Sitzens in der Stille.

Die Veranstaltungen können auch einzeln besucht werden.

**Neue TeilnehmerInnen sind jederzeit willkommen! Wer Fragen hat, kann die Leiterinnen gerne anrufen.**

## **Wöchentlicher Treffpunkt Meditation**

Jeden Dienstag (außer an Feiertagen) von 19.30 – ca. 21 Uhr

Ort: Kath. Pfarrzentrum St. Theresia, Konrad-Adenauer-Straße 31, 67663 Kaiserslautern

**Neue TeilnehmerInnen sind jederzeit willkommen! Wer Fragen hat, kann die Leiterinnen gerne anrufen.**

**Die Meditationskurse finden in Kooperation zwischen der Evangelischen Arbeitsstelle Bildung und Gesellschaft und dem Geistlichen Zentrum Maria Rosenberg statt.**

**Flyer für die einzelnen Meditationskurse können ca. 2 Monate vor dem Termin angefordert werden bei:**

- **Evangelische Arbeitsstelle Bildung und Gesellschaft**

Unionstraße 1, 67657 Kaiserslautern Tel. 0631-3642-232 Fax 0631-3642-153  
E-Mail: [julia.stork@evkirchepfalz.de](mailto:julia.stork@evkirchepfalz.de) Internet: [www.evangelische-arbeitsstelle.de](http://www.evangelische-arbeitsstelle.de)

- **Geistliches Zentrum Maria Rosenberg**

Rosenbergstraße 22, 67714 Waldfishbach-Burgalben Tel. 06333-923-200 Fax 06333-923-280  
E-Mail: [info@maria-rosenberg.de](mailto:info@maria-rosenberg.de) Internet: [www.maria-rosenberg.de](http://www.maria-rosenberg.de)