

Referat für spirituelle Bildung
in der Arbeitsstelle für pastorale
Fortbildung und Beratung
Neue Str. 3
31134 Hildesheim

Telefon: 05121/17915-47
Fax: 05121/17915-42
E-Mail: spirituelle.bildung.afb@bistum-hildesheim.de

einfach beten

Kontemplative Exerziten im Alltag



Bistum Hildesheim
Fastenzeit 2013

Heute noch
zu jeglicher Stunde
ohne Unterlass
füllt und überströmt
der Heilige Geist
alle Gründe und
alle Herzen und Seelen,
wo ER Raum findet.
ER füllt die Täler
und die Tiefen
die ihm geöffnet sind.

Johannes Tauler

Abs:

.....
.....
.....

Pfarramt St. Marien
Frau Martina Forster
Friedenstr. 8
21335 Lüneburg

Exerziten im Alltag als Hinführung zum kontemplativen Weg

WORUM ES GEHT

*Kontemplation ist das Erwachen zur Gegenwart Gottes im
Herzen des Menschen...*

Kontemplation ist Erkenntnis im Zustand von Liebe.

(Bede Griffiths)

Viele Menschen haben Sehnsucht nach einem einfachen und unmittelbaren Kontakt zu Gott. In einer komplexen Welt ist dies für viele immer mehr ein Grundbedürfnis. Die geistliche Tradition des Jesusgebetes/Herzensgebetes kennt diese Sehnsucht und greift sie auf.

Kontemplative Exerziten im Alltag wollen zu diesem Gebet hinführen. Anders als bei anderen Formen von Exerziten im Alltag steht nicht die Betrachtung von Schriftstellen im Vordergrund, sondern die Übung der Wahrnehmung der Gegenwart.

Grundlage der Übungen ist die Überzeugung, dass Gott in der einfachen Gegenwart schon da ist und dass alles darauf ankommt, ihn darin zu entdecken.

Dies ist ein Weg der Achtsamkeit, des Loslassens von gedanklichen Konzepten, der schweigenden Präsenz und inneren Ausrichtung auf Gott. Übungen zur Wahrnehmung der Natur, des Körpers, der eigenen Gedanken und Empfindungen begleiten diesen Exerzitenweg.

VORAUSSETZUNGEN

Für diesen kontemplativen Exerzitenweg müssen Sie keine Vorkenntnisse mitbringen. Es kann hilfreich sein, wenn Sie bereits Meditationserfahrung haben. Ein persönliches Vorgespräch (ggf. auch telefonisch) ist erforderlich.

DER WEG IN UNSEREM BISTUM

Wir wollen die kontemplativen Exerziten im Alltag in unserem Bistum sowie in der ökumenischen Nachbarschaft an Orten anbieten, wo es erfahrene Belgeiter/-innen dieses Gebetsweges gibt.

Es handelt sich um einen mehrwöchigen Übungsweg mit folgenden Elementen:

- täglich eine halbe Stunde Meditation
- abends etwa 10 Minuten für einen Tagesrückblick
- Möglichkeit zum Einzelgespräch
- verbindliche Teilnahme an wöchentlichen Treffen der Exerziengruppe mit Erfahrungsaustausch, Übungen und Anleitungen zu diesem Gebetsweg

VERANSTALTUNGSORTE 2013

Bistum Hildesheim und ökumenische Nachbarschaft:
Nähere Informationen über das Referat für spirituelle Bildung (s. Rückseite)

HANNOVER: Cella St. Benedikt

HANNOVER: KHG

HANNOVER: St. Marien

HILDESHEIM: Oase Heilig Kreuz

LÜNEBURG: Gemeindehaus St. Marien

WENNIGSEN: Kloster Wennigsen

St. Marien – Altes Gemeindehaus

Friedenstr. 8, 21335 Lüneburg

Telefon: 04131 / 733885 (KHG)

E-Mail: hasenauer@ehg-khg.de

Zeitraum: jeweils donnerstags 20:00 - 21:45 Uhr:
wöchentlich ab 14.02. bis 21.03.2013
und Mittwoch 27.03.2013

Begleitung: Michael Hasenauer, Martina Forster

Anmeldeschluss: **11.02.2013** mit Karte (s.u.)

Anmeldung
zu
Exerziten im Alltag kontemplativ

Name:

Straße:

PLZ/Ort:

Telefon:

E-Mail:

Alter:

Gemeinde:

Beruf:

Datum:

Unterschrift: