

*Und ich erkannte, dass sie die Stille nötig hatten. Denn nur in der Stille kann die Wahrheit eines jeden Früchte ansetzen und Wurzeln schlagen. (Antoine de Saint-Exupery)*

**Kontemplative Exerzitien** sind eine intensive

- Zeit der stillen Meditation, in der ich mein Leben auf Gott ausrichte.
- Zeit der Stille, in der ich zur Ruhe komme und eine Haltung der Achtsamkeit einübe.
- Zeit ganzheitlichen Lebens, in der ich so sein darf wie ich bin, frei von Anforderungen, etwas leisten oder darstellen zu müssen.

Das Jesusgebet ist eine **kontemplative Gebetsweise** aus der Überlieferung der Christenheit. Sie zeichnet sich durch ihre große Einfachheit aus. Im Zentrum des Vollzugs steht die stille, schlichte Wiederholung des Namens Jesu. Es ist ein Weg zu uns selbst. Er öffnet uns für die Gegenwart Gottes in uns.

Folgende **Kurselemente** bestimmen Aufbau und Inhalt dieser Woche:

Hinführung zum Jesusgebet / Mehrere Stunden gemeinsamer stiller Meditation / Durchgehendes Schweigen / Gemeinsame Austauschrunden / Einzelgespräch zur persönlichen Begleitung / Gottesdienst

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und ggf. eigenes Meditationskissen / -bänkchen mitbringen.

#### **Voraussetzungen:**

Es werden in diesem Exerzitienkurs keine Meditationserfahrungen vorausgesetzt, wohl aber psychische Belastbarkeit und die Bereitschaft, sich auf einen inneren Prozess und die persönliche Begleitung einzulassen. Da intensive Zeiten der Stille nicht für jede/n in jeder Lebenssituation geeignet sind, bitten wir um einen schriftlichen Vorkontakt.

**Beginn:** 01.02.21 um 18.00 Uhr mit dem Abendessen

**Ende:** 06.02.21 ca. 09.00 Uhr nach dem Frühstück

#### **Kursleitung:**

**Bernhard Schilling**, Pastoralreferent i. R., seit 1997 Begleitung kontemplativer Exerzitien.

**Karin Seethaler**, Dipl.-Sozialpädagogin (FH), Caritastheologin (M.A.), seit 1992

Kursleiterin für kontemplative Exerzitien.

[www.karin-seethaler-wendepunkte.com](http://www.karin-seethaler-wendepunkte.com)

**Kursgebühr:** €

Übernachtung mit Vollverplegung:

€ im EZ mit Du/WC € im EZ ohne Du/WC

#### **Anmeldung / Veranstaltungsort:**

Haus Maria Lindenberg,

Lindenbergstr. 25

79271 St. Peter i. Schw., Tel.: 07661 9300-0

Fax: 07661 9300-33

E-Mail: [info@haus-maria-lindenberg.de](mailto:info@haus-maria-lindenberg.de)

[www.haus-maria-lindenberg.de](http://www.haus-maria-lindenberg.de)