

# Zeit für Ruhe – Zeit für Gott

## Ein Tag der Spiritualität



Gönnen Sie sich einen Tag geistlicher Ruhe und innerer Tiefe. Lassen Sie sich bereichern aus dem Schatz christlicher Spiritualität und führen auf bewährten Wegen der Gottsuche.

### Programm

#### Impulsreferat: **Das Vaterunser tiefer durchdringen**

Jesus selbst ist ein großer Lehrer des Betens. Er zeigt den Menschen, die von ihm lernen wollen, eine innere Schrittfolge des Betens. Welchen inneren Weg gehen Menschen im Gebet? Der kontemplative Zugang und das Herzensgebet helfen, diese inneren Haltungen und Schritte nachzuzeichnen.

- Hilfen zum kontemplativen Gebet
- Gebetszeiten
- Yoga
- Spaziergang

Falls durch die Pandemie erforderlich, bitten wir Sie, die Verpflegung für den Tag selbst mitzubringen. Andernfalls wird das Mittagessen vorbereitet und gemeinsam eingenommen. Dies würden wir vorher mitteilen.

**Zeit:** Samstag, 12. März 2022, von 9:00 bis 17:00 Uhr

**Ort:** Pfarrheim St. Johannes Baptist, An der Kirche 1, 37671 Höxter-Lüchtringen

**Begleitung:** Pfarrer DDr. Markus Jacobs, Vikar Jonas Klur, Frau Luisa Weißbrich  
Kosten: 5,00 € (nur bei Mittagessen)

**Anmeldung:** Bei Vikar Klur per E-Mail [jonas.klur@pv-corvey.de](mailto:jonas.klur@pv-corvey.de) oder telefonisch unter 0151 17965540.

# Was ist Kontemplation?

Spüren Sie, dass in der heutigen Zeit zu viele Worte gemacht werden? Der Alltag wird von Bildern und Informationen überschüttet. Die Menschen leben eilig. Dies beeinflusst das Gebet. Vielfältig ist die Suche nach spiritueller Erneuerung. Weder die vielen Worte noch die Hetze tun der Beziehung zu Gott gut.

Stattdessen weiß die geistliche Erfahrung, dass Gott aus der Stille sprechen kann. Die innere Sammlung und die Wachheit des ganzen Körpers können zu einer ganz anderen Verbindung mit Gott führen. Die Stille reinigt die Seele, sie schafft neue Klarheit und stärkt mehr für den Alltag als viele wohlgemeinte Aktionen.

In allen großen Religionen finden sich Formen schweigenden Betens. Das Christentum bietet eine umfassende und in Jahrhunderten gereifte Erfahrung an, sich Gott in der inneren Ausrichtung zu öffnen und ihn dort suchen, wo alle einengenden Begriffe und Bilder sich auflösen.

Die christliche Tradition kennt verschiedene Gebets- und Meditationsformen. Kontemplation oder Herzensgebet bezeichnet das einfache Verweilen vor Gott, wobei alle Aktivitäten und Gedanken losgelassen werden und eine Haltung der Offenheit für die Gegenwart Gottes entsteht. Dies ist ein Zugang zu Christus, der auch als inneres Gebet, als Herzensgebet oder als Weg zum immerwährenden Gebet bezeichnet wird.

## Konkret:

An diesem Tag wird ein Impuls aus dem Vaterunser zur Versenkung in die Gegenwart Gottes mit Hilfe des kontemplativen Gebetes gegeben.

Dann folgt eine Anleitung zum kontemplativen Gebet in mehreren Gebetszeiten.

Dazwischen sind Pausen für das mitgebrachte Essen und die Getränke und die Möglichkeit zu angeleitetem Yoga oder einem Spaziergang.