

Katholisches Pfarrbüro Jena  
Wagnergasse 34  
07743 Jena

Sr. Ruth Stengel

Anmeldung:



**Hinweise:**

Beide Kursangebote richten sich sowohl an Neueinsteiger wie schon Geübte.

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

In den fünf Wochen sollten täglich etwa eine halbe Stunde Zeit für die Übungen und Gebetszeiten frei sein.

Es ist wichtig, an allen sechs Abenden teilnehmen zu können.

An den gemeinsamen Abenden gibt es Impulse, Übungen, Austausch und Meditationszeiten. Die Kursteilnehmer erhalten Material für zu Hause.

Die Übungen erfolgen je nach Konstitution und Vorliebe auf Meditationsbänkchen, -kissen oder auf Stühlen.

(max. 10 Teilnehmende je Kurs)

**Leitung:**

18:00 Uhr - Michael Hock und Ronald Jost

20:00 Uhr - Sr. Ruth Stengel und Rainer Wallraff

Die Leiter bringen Erfahrungen im kontemplativen Gebet und in der Begleitung von Menschen mit.

**Ort:**

Orientierung Jena

Wagnergasse 24

07743 Jena

[www.orientierung-jena.de](http://www.orientierung-jena.de)

**Ansprechpartner:**

Sr. Ruth Stengel

[r.stengel@stjohann-jena.de](mailto:r.stengel@stjohann-jena.de)

03641 522546

Rainer Wallraff

[rainer.wallraff@web.de](mailto:rainer.wallraff@web.de)

## Kontemplative Exerzitien im Alltag

vom 27.02. - 02.04.2020

an sechs Abenden jeweils donnerstags  
18:00 - 19:30 Uhr oder 20:00 - 21:30 Uhr  
in der Orientierung

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



NICHTS ERREICHEN WOLLEN  
ERWARTUNGEN LOSLASSEN  
DAS HERZ OFFEN HALTEN



### 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 einen Weg einfachen Betens, in Stille vor Gott da sein, 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 wahr- 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, eigene Erwartungen loszulassen 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.

### Welche 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 aus, sondern stellen unsere ganze Wirklichkeit in Gottes Gegenwart.

Für die einen ist der kontemplative Weg ein Heilungsweg geworden, auf dem sie Versöhnung, Trost und neues Vertrauen finden.

Andere erfahren Ausrichtung, Klarheit und einen neuen inneren Freiraum. Achtsamkeit kann wachsen, dem Leben und den Menschen gegenüber.

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.“ (Mt 6, 33)

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



Anmeldung bis zum 14.02.2020

Ich melde mich zu den Kontemplativen Exerzitien im Alltag an.

um 18:00 Uhr vom 27.02. - 02.04.2020

um 20:00 Uhr vom 27.02. - 02.04.2020

Name:

.....

Vorname:

.....

Straße:

.....

PLZ Ort:

.....

Tel.:

.....

Email:

.....

Bemerkungen:

---

Datum, Unterschrift