

### III. Kontemplative Gruppenexerzitionen

Kontemplative Exerzitionen sind intensive Zeiten, die behutsam in die innere Wahrnehmung führen. Wir werden aufmerksam dafür, was um uns herum und in uns geschieht. Diese geistlichen Übungen sind ein Weg in das einfache Dasein vor Gott. Das innere Gebet des Namens Jesu wird uns führen.

#### Zum Verlauf des Tages gehören:

- mehrere Stunden Meditation
- Wahrnehmungsübungen
- Spaziergänge
- persönliche Begleitungsgespräche
- Gottesdienstliche Feier
- und ein durchgehendes Schweigen

**Termin** 14.09.12 - 23.09.12

**Beginn** 18.00 Uhr Ende: 9.00 Uhr

**Kosten** 360,- Euro

(Unterkunft, Verpflegung, Kursgebühr)

#### Hinweis

Dieser Exerzitenkurs setzt eine Einführung in die Kontemplation oder in das Herzensgebet voraus.

### IV. Kontemplative Einzelexerzitionen

Einzelexerzitionen können nach Absprache im Haus durchgeführt werden.

Sie setzen eine Einführung in die Kontemplation oder in das Herzensgebet voraus.

Einzelheiten können telefonisch besprochen werden.

---

#### Alle Angebote finden statt im:

Vorsehungskloster

Haus Emmaus

Wersebeckmannweg 77

48155 Münster

**E-Mail** [haus.emmaus@muenster.de](mailto:haus.emmaus@muenster.de)

**Leitung** Sr. Imelda Schmiemann,

(Gemeinschaft der Schwestern

von der Göttlichen Vorsehung)

**WWW**.[vorsehungsschwesterndeutscheprovinz.de](http://vorsehungsschwesterndeutscheprovinz.de)

Telefon **0251/1414724**

vormittags 8.30 Uhr - 9.00 Uhr

abends 19.30 Uhr - 20.00Uhr

## KONTEMPLATIVES GEBET



„Erkenne ich mich,  
erkenne ich dich,  
o Gott.“

(Augustinus)

Jahresprogramm 2012

Viele Menschen erleben sich heute auf der Suche nach sich selbst und dem, was ihr Leben in dieser hektischen Zeit nährt und trägt.

Das kontemplative Gebet ist ein Weg zur eigenen Mitte, wo der Mensch vor Gott erkennt, wer er selbst ist und wo er auf seinem Weg steht.

Im stillen Sitzen, im achtsamen Wahrnehmen des gegenwärtigen Augenblicks, im Schweigen und Hören versuchen wir, unsere Gedanken und Gefühle zur Ruhe kommen zu lassen.

So ruhig geworden, bekommen wir einen intensiven Kontakt zu uns selbst, und es erschließt sich uns der heilige Raum, wo wir uns dem Geheimnis Gottes nähern.

Das kontemplative Gebet ist somit ein Weg der Selbsterkenntnis und Gotteserkenntnis und führt uns hin zu einem erfüllteren Leben im Hier und Jetzt.

Das Gebet möchte uns schließlich zu einem achtsamen und absichtslosen Verweilen in der Gegenwart Gottes führen.

Durch Sitzen in der Stille, durch Körperwahrnehmungsübungen und ein aufmerksames Achten auf den Atem sowie durch bewusstes Schweigen werden wir diese Art des Betens einüben.

## Einführungskurse

16.03. - 18.03.12

15.06. - 17.06.12

26.10. - 28.10.12

14.12. - 16.12.12

## Vertiefungskurse

11.05. - 13.05.12

09.11. - 11.11.12

### **Weitere Hinweise zu den Kursen:**

Beginn Freitag 17.00 Uhr

Ende Sonntag 13.00 Uhr

Kosten 80,- Euro

(Kursgebühr, Unterkunft, Verpflegung)

Anmeldung erforderlich!

Bitte Bettwäsche, Handtücher,  
Hausschuhe, bequeme Kleidung  
und warme Socken mitbringen.

## **Folgende Angebote laden auf dem kontemplativen Übungsweg herzlich ein:**

### **I. Regelmäßige Übung**

**dienstags**

7.00 Uhr – 8.00 Uhr

**mittwochs,  
donnerstags**

19.30 Uhr - 21.00 Uhr

(außer in den Schulferien)

### **II. Einzelne**

Kontemplationstage

**Samstag, 25.02.12**

**Samstag, 31.03.12**

**Samstag, 21.04.12**

**Samstag, 26.05.12**

**Samstag, 30.06.12**

**Samstag, 01.09.12**

**Samstag, 01.12.12**

### **Hinweis**

Eine Teilnahme setzt eine Einführung  
in die Kontemplation oder in das  
Herzensgebet voraus.

Beginn 10.00 Uhr - Ende 20.00 Uhr

Kosten 20,- Euro

Anmeldung erforderlich