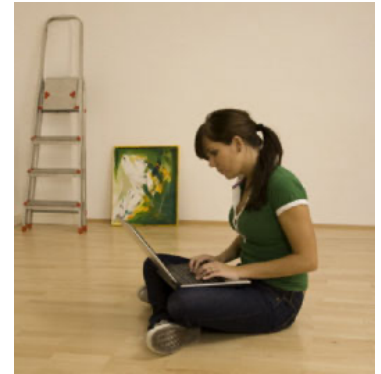


Onlinekurs per Mail zur Einführung in die Gebetsweise



Was ist der Onlinekurs?

Der Onlinekurs hat zum Ziel, Sie mit dem kontemplativen Gebet, dem Jesusgebet nach Franz Jalics, vertraut zu machen. Auf dem kleinen Wegstück dieses Kurses werden Sie persönlich per Mail begleitet. Dieser Onlinekurs zum Jesusgebet will zum einfachen, unmittelbaren Dasein in der Gegenwart Gottes anleiten und gibt konkrete Übungen dazu. Kontemplativ zu beten, bedeutet Wahrnehmen zu lernen. In konkreten Übungsschritten leitet dieser Kurs dazu an. Unsere Sinne, unser Atem, unsere Hände, ein inneres Wort, der Name Jesus Christus sind Tore, durch die hindurch sich unsere Aufmerksamkeit in einem Raum der Stille und der Gegenwart Gottes sammeln kann. Dies will der Kurs erfahrbar machen.

Wie geht der Onlinekurs?

Sie benötigen fünf Wochen Zeit, in der wir Sie bitten, sich ganz auf die Übungen einzulassen. Es gibt viele Weisen zu beten. Hier lernen Sie eine Weise kennen. Gehen Sie für die Dauer dieses Kurses die Übungsschritte einfach vertrauensvoll mit.

Sie erhalten wöchentlich Unterlagen zum Kurs mit folgenden Inhalten:

- Impuls zu einem Thema der Kontemplation und Einführung in das Gebet
- Übungsblatt für die Gestaltung der Gebetszeit dieser Woche
- Texte mit Gesprächen zur Praxis des Jesusgebetes aus dem Buch "Kontemplative Exerzitien" von Franz Jalics SJ

Nach Ihrer Anmeldung bei info@kontemplation-in-aktion.de wird Ihnen ein Begleiter oder eine Begleiterin zugeteilt. Es wird eine Person sein, die Erfahrung mit dem kontemplativen Gebet und mit der Anleitung desselben hat. Mit Ihrem persönlichen Begleiter / Ihrer persönlichen Begleiterin vereinbaren Sie dann einen Termin und Sie werden 1 x wöchentlich per Mail Kontakt haben, um Fragen zu klären oder von Ihren Erfahrungen zu berichten.

Was kostet der Onlinekurs?

Für den Onlinekurs erheben wir keinen festen Teilnehmerbeitrag. Gerne können Sie uns aber am Ende des Kurses eine Spende zukommen lassen. Die Spenden werden verwendet, um entstehende Kosten zu decken und eine weitere Verbreitung des Kurses und von Angeboten zur Kontemplation zu fördern. Sie werden von uns am Kursende die Bankverbindung erhalten.

Welche Besonderheiten hat der Kurs?

Der Onlinekurs ist einfach aufgebaut und gibt Ihnen die Möglichkeit des Kennenlernens einer Gebetsweise ohne dafür Wege auf sich zu nehmen oder an eine bestimmte Zeit gebunden zu sein. Sie gehen eigenständig und eigenverantwortlich einen geistlichen Weg im Alltag und holen sich zudem Unterstützung durch eine erfahrene Begleitperson für die Wegstrecke dieses Kurses. In der Besonderheit des Onlinekurses liegt es, dass Ihnen der feste Kurstermin in der Gruppe und das stützende Element der Gruppe - wie dies bei Exerzitien im Alltag oder anderen Hinführungskursen der Fall ist - fehlen. Andererseits gehen Sie den Weg nicht ohne persönliche Begleitung.

Während des Kurses schreiben Sie einmal pro Woche eine E-Mail an den Begleiter / die Begleiterin. In dieser Mail geht es darum, etwas davon mitzuteilen wie die Woche war, welche Erfahrungen Sie im Gebet gemacht haben, was für Fragen oder Schwierigkeiten aufgetaucht sind. Sie bestimmen, wieviel und was Sie erzählen möchten. Der Begleiter / die Begleiterin wird Ihnen dann auf Ihren "Wochenrückblick" eine Antwort schicken. Der Austausch zwischen Ihnen und dem Begleiter / der Begleiterin ist natürlich vertraulich und ermöglicht es, dass im Kurs auf Ihre ganz persönliche Situation und Ihre Erfahrungen eingegangen werden kann.

Was wird von Ihnen erwartet?

Für die Dauer der fünf Wochen des Kurses sollten Sie sich nachstehend aufgeführte Zeiten einplanen

- Wöchentlich Lesen der Kursunterlagen
- Wöchentlich Schreiben der Mail an den Begleiter
- Tägliche Gebetszeit - eine halbe Stunde

Wie können Sie sich anmelden?

Schreiben Sie eine Mail an info@kontemplation-in-aktion.de. Als Betreff geben Sie bitte Onlinekurs an. Machen Sie bitte folgende Angaben:

Name, Vorname, Alter, Wohnort sowie Ihre Mailadresse, Ihren Wunschtermin und Ihre Motivation für diesen Kurs

Wie geht es dann weiter?

Sie erhalten eine Bestätigung Ihrer Anmeldung. Sobald ein BegleiterIn zur Verfügung steht, wird sich diese/r mit Ihnen Verbindung setzen. Wir versuchen dabei Ihren Wunschtermin zu berücksichtigen. Den genauen Starttermin vereinbaren Sie dann bitte mit dem BegleiterIn.

Was können Sie selbst tun, um den Kurs gut zu gestalten?

Vereinbaren Sie mit sich selbst feste Termine für folgende Aktivitäten:

- Lesen der Kursunterlagen
- Schreiben der Mail an den Begleiter / die Begleiterin
- Gebetszeit – eine halbe Stunde täglich

Informieren Sie Ihre Mitbewohner/innen über Ihr Vorhaben und die notwendigen Zeiten

Vielleicht kennen Sie in Ihrem Bekanntenkreis Menschen, die ebenfalls auf der Suche nach einer einfachen Gebetsform sind. Sprechen Sie sie an und wenn Sie auch am Kurs teilnehmen, können Sie sich in Abständen zum gemeinsamen Gebet treffen, sich austauschen und auf dem Weg stärken.

Schreiben Sie ein geistliches Tagebuch, indem Sie ihre Erfahrungen im Gebet festhalten. Dies kann Ihnen dann zugleich eine Hilfe beim Schreiben Ihrer wöchentlichen Mail an den Begleiter / die Begleiterin während des Kurses sein.

Gestalten Sie sich eine Gebetsecke in Ihrem Wohnraum, in die Sie gerne zum Beten gehen und wo Sie möglichst ungestört sind.

Weitere praktische Hinweise erhalten Sie, wenn der Kurs beginnt.

Interesse?

Sehnsucht, der Stille Raum zu geben?

Sie können damit beginnen!