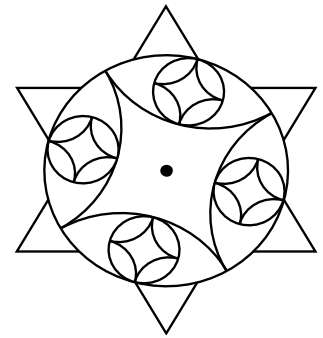


# Weg des Herzens

## Kontemplation als christlicher Weg der Meditation



Die Wurzeln des Herzensgebets reichen in die Frühzeit des Christentums zurück. In dieser Form kontemplativer Meditation wird ein Wort oder Satz aus der Heiligen Schrift oder ein Gebetsruf solange im Bewusstsein bewegt, bis der Mensch in seiner Mitte – in seinem Herzen – mit ihm eins geworden ist.

Wer sich auf diesen Meditationsweg begeben will, muss sich auf einen liebevollen Prozess mit sich und seiner Umgebung einlassen. Das braucht Konzentration, Disziplin und Übung. Gleichwohl ist es eine einfache Anrufung und Vergegenwärtigung des lebendigen Gottes und bedarf keiner Anstrengung und Leistung – Gott handelt. Dieses Paradox trifft uns in allen Übungen zum Herzensgebet.

Die Übung des Sitzens in aufrechter Haltung, das Spüren des Atems, das gemeinsame Singen fördern die innere und äußere Sammlung. Das Kennenlernen von Gebetsgebärden und einfachen meditativen Tänzen, das achtsame Gehen in der Natur weiten die Aufmerksamkeit der Sinne. Neben dem Schweigen helfen das Spiel mit Tönen und Geräuschen sowie das Malen, sich selbst auszudrücken. Der Erfahrungsaustausch in der Gruppe und die Möglichkeit von begleitenden Gesprächen mit den Leiterinnen dienen der Klärung von persönlichen Fragen.

## Veranstaltungen 2017

### Meditationskurse

#### **Kontemplation – Herzensgebet**

##### **Einführung und Weiterführung eines Übungswegs christlicher Spiritualität**

Die Einführung in das Herzensgebet zielt auf einen lebensnahen Meditationsweg hin. Wir machen uns mit der Praxis und den Hintergründen dieses christlich-mystischen Weges vertraut.

Wir werden schweigen – so können wir nach innen lauschen. Wir werden still sitzen – so vertieft sich in uns die Stille. Bibelimpulse, meditatives Singen, Tanzen und Naturerleben helfen, einen je persönlichen Zugang zu finden. Gruppen- und Einzelgespräche unterstützen uns.

Ort: Geistliches Zentrum Maria Rosenberg, Waldfishbach-Burgalben  
Beginn: Freitag, 10. Februar 2017, 16.00 Uhr  
Ende: Sonntag, 12. Februar 2017, 13:00 Uhr  
Leitung: Ute Bauer-Wittrock und Doris Hissler (Kontemplationslehrerinnen VIA CORDIS)

#### **Kontemplation - Herzensgebet**

##### **Ein Übungsweg christlicher Spiritualität**

Wir werden uns auf einen liebevollen Prozess mit uns selbst einlassen, die Natur in uns wieder zu finden, die in dieser Jahreszeit jubelt und lobpreist. Die elementaren Kräfte der Natur helfen, uns dafür zu öffnen. Unser Gebet möge klangvoll werden und uns in die Stille hinein führen.

Meditatives Sitzen in der Stille, Bibelimpulse, meditatives Singen, Tanzen und Naturerleben helfen, einen je persönlichen Zugang zu finden. Gruppen- und Einzelgespräche unterstützen uns.

Ort: Geistliches Zentrum Maria Rosenberg, Waldfishbach-Burgalben  
Beginn: Donnerstag, 25. Mai 2017, 18:30 Uhr  
Ende: Sonntag, 28. Mai 2017, 13:00 Uhr  
Leitung: Doris Hissler und Ute Bauer-Wittrock (Kontemplationslehrerinnen VIA CORDIS)

**Die Meditationskurse finden in Kooperation zwischen der Evangelischen Arbeitsstelle Bildung und Gesellschaft und dem Geistlichen Zentrum Maria Rosenberg statt.**

**Flyer für die einzelnen Meditationskurse können ca. 2 Monate vor dem Termin angefordert werden bei:**

- **Evangelische Arbeitsstelle Bildung und Gesellschaft**  
Unionstraße 1, 67657 Kaiserslautern Tel. 0631-3642-122 Fax 0631-3642-153  
E-Mail: [alexandra-linsmayer@evkirchepfalz.de](mailto:alexandra-linsmayer@evkirchepfalz.de) Internet: [www.evangelische-arbeitsstelle.de](http://www.evangelische-arbeitsstelle.de)
- **Geistliches Zentrum Maria Rosenberg**  
Rosenbergstraße 22, 67714 Waldfishbach-Burgalben Tel. 06333-923-200 Fax 06333-923-280  
E-Mail: [info@maria-rosenberg](mailto:info@maria-rosenberg) Internet: [www.maria-rosenberg.de](http://www.maria-rosenberg.de)

## **Musik – Wort – Klang – Stille**

### **Meditationskurs mit Einübung und Aufführung einer Gebetskantate**

Seit vielen Jahren üben und vertiefen wir in unseren Kontemplationsveranstaltungen in der Pfalz den Klang des Jesusgebets. Dies hat uns hineingeführt in ein musikalisches Geschehen, bei dem frei gestaltete liturgische Texte, intuitiver Gesang, Lieder, Kanons, Choräle, improvisatorische Trommel- und Geigenklänge sowie Instrumentalwerke zu einer Gebetskantate verschmolzen sind.

Die Verbindung von Musik, Wort, Klang, Stille vermag die Welt zu erfüllen mit meditativer Verinnerlichung und singender Lebensfreude. Stilleübungen, Naturerleben und Körperarbeit unterstützen uns bei diesem Geschehen. Eingeladen sind alle Menschen, die gern singen; musikalische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Zu einem abschließenden Konzert, das sich aus dem Kursgeschehen als musikalisches Gebet ergeben wird, laden wir am Sonntag um 11 Uhr auch Gäste herzlich ein.

**Ort:** Bildungshaus Maximilian Kolbe im Kloster Reute (88339 Bad Waldsee)  
**Beginn:** Donnerstag, 3. August 2017, 18:30 Uhr  
**Ende:** Sonntag, 6. August 2017, ca. 14:00 Uhr  
**Leitung:** Ute Bauer-Wittrock und Doris Hissler (Kontemplationslehrerinnen VIA CORDIS)

## **Kontemplation - Herzensgebet**

### **Ein Übungsweg christlicher Spiritualität – Vertiefungskurs**

Wir Menschen sind eingebettet in den ewigen Kreislauf von Geburt und Tod, und wir träumen davon, ihm freudig folgen zu können. Dies ist eine Betrachtung, die uns schwerfällt. Unser Kurs in der Vorweihnachtszeit mag uns dabei helfen. Denn das Weihnachtsfest kann zu einem Erlebnis tiefer Freude werden, wenn wir uns die Zeit nehmen, uns auf dieses Fest wirklich zu freuen. Wir lassen uns leiten vom Weisheitsstrom der Wüstenväter und -mütter, der uns überliefert ist und uns führen wird in den Klang, das Wort und die Stille.

Dies wird gefördert durch die Übung des Schweigens und stillen Sitzens, durch Körperarbeit und mantrisches Singen, dem Üben von Gebetsgebärden sowie dem vertieften Spüren der Natur. Gruppen- und Einzelgespräche unterstützen uns.

**Ort:** Geistliches Zentrum Maria Rosenberg, Waldfischbach-Burgalben  
**Beginn:** Mittwoch, 6. Dezember 2017, 18:30 Uhr  
**Ende:** Sonntag, 10. Dezember 2017, 13:00 Uhr  
**Leitung:** Doris Hissler und Ute Bauer-Wittrock (Kontemplationslehrerinnen VIA CORDIS)

## **Monatliche Meditationsnachmittage**

Diese monatlichen Treffen bieten die Möglichkeit, den christlichen kontemplativen Übungsweg in der Form des Herzensgebets kennen zu lernen und zu vertiefen. Körpergebärden, Klangerfahrungen, Singen und Bewegungen begleiten und vertiefen die Übung des meditativen Sitzens in der Stille.

### **Samstags jeweils 14 – 18 Uhr, Prot. Friedenskirche Kaiserslautern, Kurt-Schumacher-Straße 56**

Kursreihe I: 28. 1. / 18. 2. / 25. 3. 2017

Kursreihe II: 29. 4. / 20. 5. / 24. 6. 2017

Besuch der Klosterruine Disibodenberg – Auf den Spuren der Hildegard von Bingen: 26. 8. 2017

Kursreihe III: 23. 9. / 28. 10. / 18. 11. / 16. 12. 2017

Neu Beginnende können jederzeit hinzustoßen und erhalten eine individuelle Einführung und Begleitung; eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

## **Wöchentlicher Treffpunkt Meditation**

### **Dienstags jeweils 19.30 – 21.00 Uhr, Prot. Friedenskirche Kaiserslautern, Kurt-Schumacher-Straße 56**

(außer an Feiertagen)

Auch hier können Interessenten jederzeit dazu kommen; eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

**Für erstmalig Teilnehmende wird eine vorherige Kontaktaufnahme mit einer der Leiterinnen empfohlen, damit eine individuelle Einführung und Begleitung erfolgen kann.**

## **Kursleiterinnen**

**Doris Hissler (Tel. 06301-794547)**

Kontemplationslehrerin Via Cordis (Ausbildung bei Franz-Xaver Jans-Scheidegger). Berufliche Praxis als Heilpraktikerin in der Heil- und Schmerzbehandlung sowie Rehabilitation psychischer Erkrankungen; Erfahrung im Umgang mit spirituellen Krisen.

**Ute Bauer-Wittrock (Tel. 0631-13248; E-Mail: ute.wolfgang.wittrock@t-online.de)**

Kontemplationslehrerin Via Cordis (Ausbildung bei Franz-Xaver Jans-Scheidegger). Berufliche Praxis als Geigerin und Musikpädagogin; Erfahrung in der pädagogischen und therapeutischen Arbeit mit Klängen

**Die Leiterinnen können jederzeit persönlich angesprochen werden.**