



VIA CORDIS

Kontemplation & Herzensgebet

ein meditativer christlicher Gebets-Weg

Einführungs-Tag

Samstag, 21. Oktober 2017

10:00 – 15:00 Uhr



**Pfarrzentrum
St. Mauritius,
Regensdorf,
Mauritius-Saal**

Leitung: Rolf Knepper, Pastoralassistent

Meditationslehrer VIA CORDIS

Spiritueller Begleiter (IFOK)

MAS in Spiritualität (UZH)

Kontakt: r.knepper@st-mauritius.ch

Halte dein Denken leer ...

*und dein Fühlen unabhängig,
und dich selbst in reiner Gegenwärtigkeit,
damit Gnade dich anrühren und dich kräftigen kann
mit der Erfahrung der wirklichen Gegenwart Gottes.*

So heisst es in der *Wolke des Nichtwissens*, einer mittelalterlichen mystischen Schrift aus England, deren Autor anonym ist.

Kontemplation ist das Verweilen in dieser wirklichen Gegenwart Gottes. Wir kommen an in unserer eigenen Gegenwärtigkeit und werden so offen für die göttliche Gegenwart, die uns übersteigt, uns umfängt, nährt und heilt.

Das **Herzensgebet** ist als *mantrischer Gebetsweg* eine *besondere Form der Kontemplation*. Wir finden und benutzen ein *Mantra*: einen Klang, ein Wort, einen Satz aus der christlichen Tradition, wiederholen ihn innerlich, lauschen, lassen uns berühren, lassen uns lösen von der Aktivität unseres Alltagsbewusstseins, lassen uns sanft hineinziehen in die Stille, in den Raum unseres Herzens, wo die Gegenwart des göttlichen Geheimnisses längst auf uns wartet.

Kontemplation in der Form des Herzensgebetes ist ein ganzheitlicher Weg, der alle Aspekte unseres Menschseins einbezieht und berührt. Im Zentrum steht das Sitzen in Stille. Darum herum gruppieren sich Bewegung, Tanz, Singen, geistliche Impulse und auch die Auseinandersetzung mit unseren inneren Blockaden und Schatten. Ein Weg des Ganz-Werdens mit vielen Facetten ...

Leitung: Rolf Knepper, Pastoralassistent

Meditationslehrer VIA CORDIS

Spiritueller Begleiter (IFOK)

MAS in Spiritualität (UZH)

Kontakt: r.knepper@st-mauritius.ch

An diesem Einführungs-Tag werden wir etwas über den Hintergrund des Herzensgebetes erfahren und ganz praktisch grundlegende Übungen machen, die helfen, sich auf diese Form des Gebetes einlassen zu können.

Dieser Einführungs-Tag ist ein Angebot für alle, die diesen Weg kennenlernen möchten – aber auch für jene, die schon Erfahrungen mitbringen und diese vertiefen wollen.

Herzlich willkommen!

Aus organisatorischen Gründen bitte ich bis Freitag, 6. Oktober um eine schriftliche Anmeldung mit beiliegendem Talon oder per e-mail an: r.knepper@st-mauritius.ch

Bitte mitbringen:

**Für Drinnen: bequeme Kleidung
warme Socken.**

Für Draussen: wetterangepasste Kleidung

Unkosten: keine.

Das Bistro wird geöffnet sein und bietet in den Pausen Getränke und Snacks an.

Leitung: Rolf Knepper, Pastoralassistent

Meditationslehrer VIA CORDIS
Spirituelle Begleiter (IFOK)
MAS in Spiritualität (UZH)
Kontakt: r.knepper@st-mauritius.ch

Gott spricht:

Sei still und lausche!

*Höre auf den Klang MEINER Stimme,
wenn ICH dich bei deinem Namen rufe.*

*Erkennst du den Unterschied zwischen deinem Klang
und MEINEM Klang?*

*Hast du ihn erlauscht,
kannst du MICH finden
und dich berühren lassen,
du, MEIN Ebenbild*

Franz-Xaver Jans-Scheidegger,
Worte – geboren aus Schweigen

Leitung: Rolf Knepper, Pastoralassistent

Meditationslehrer VIA CORDIS

Spiritueller Begleiter (IFOK)

MAS in Spiritualität (UZH)

Kontakt: r.knepper@st-mauritius.ch