

## Das Ritual eines Via-Cordis-Kontemplationsabends

ist geprägt von der überlieferten Einfachheit der Tradition des Herzensgebets. Das Ritual stellt das *Geheimnis Gottes* auf verborgene Weise dar.

### Der folgende Ablauf hat sich bewährt:

- **Wir sammeln uns stehend.**
- **Wir verneigen uns vor dem Geheimnis der göttlichen Liebe.**
- **Wir setzen uns um die gestaltete Mitte.**
- **Wir hören einen geistlichen Impuls (Gebet, Wort, Gesang, usw.)**
- **Wir verweilen nach dem dreimaligen Tönen der Klangschale in der Stille.** (Dafür gibt es immer wieder mal Anleitung.)
- **Eine Gebets-Einheit umfasst 15-20 Minuten.**
- **Wir erheben uns nach dem zweimaligen Ton der Klangschale.**
- **Wir verneigen uns und umschreiten gesammelt die Mitte.**
- **Weitere Einheiten können auch als Gebärde, Tanz, Leibarbeit, weitere Stille usw. gestaltet werden.**

- **Der einmalige Klang der Schale beendet das kontemplative Gebet.**
- **Gespräch und Austausch über die persönliche Erfahrung können den Abend abrunden.** (Die Teilnahme daran richtet sich nach dem Bedürfnis der Teilnehmer und ist freiwillig.)

(Aus dem Leitfaden für Via-Cordis\*-Kontemplationsgruppen)



VIA CORDIS

**ATEMHOLEN  
BEI GOTT**

**Kontemplation  
– Herzensgebet**

**Ein meditativer christlicher  
Gebets-Weg**

**Information  
& Termine  
Januar – Juli 2018**

\* „VIA CORDIS“ („Weg des Herzens“) ist auch der Name einer christlich-ökumenischen Weggemeinschaft, die es sich zur Aufgabe gemacht hat, die alte Tradition der *Kontemplation in der Form des Herzensgebets* neu zu beleben und für den heutigen suchenden Menschen nutzbar zu machen. Das Angebot in unserer Pfarrei ist angeschlossen an diese Weggemeinschaft.

Weitere Information finden Sie unter: [www.viacordis.ch](http://www.viacordis.ch)

Die christliche Tradition der Mystik kennt seit alters her den Weg der **Kontemplation**, des „Nach-Innen-Gehens“. Dieser Weg ins eigene Innere, in den „inneren Tempel“, ist eine wichtige Grundlage und eine Hilfe für ein vertieftes und bewussteres Leben aus der göttlichen Quelle. Ein anderer Name für diese alte meditative christliche Gebetsweise ist **Herzensgebet**.

Gemeinsam versuchen wir, auf diesem erfahrungsreichen Weg Schritte zu machen. Mit Worten, Klängen, Gebärden und vor allem gemeinsamem Sitzen in Stille sind wir unterwegs in unsere ur-eigene Wesens-Mitte, wo Gott zur erfahrbaren Wirklichkeit wird: in unser „Herz“.

Besondere Voraussetzungen dafür braucht es keine – lediglich die Bereitschaft, mich zu öffnen und einzulassen. Ich darf mich entspannen, alles loslassen, was mich sonst beschäftigt, und in meine *Gegenwärtigkeit* finden – um in *Gott* zu verweilen, der *Gegenwart* ist.

Der Name „**Via Cordis**“ (lat. „Weg des Herzens“) \* gilt uns als Leitmotiv für jene Grundhaltung der vertrauensvollen Hingabe an die erlösende Wirklichkeit

Gottes, wie sie im **Gebet des Heiligen Niklaus von Flüe** zum Ausdruck kommt:

*Oh, mein Gott,  
nimm alles von mir, was mich hindert  
zu dir.*

*Oh, mein Gott,  
gib alles mir, was mich fördert zu dir.*

*Oh, mein Gott,  
nimm mich mir und gib mich ganz zu  
eigen dir!*

\*\*\*

Dieses Angebot unserer Pfarrei ist **ökumenisch** und findet **jeweils von 19:30 – 20:30 Uhr im Raum „Hl. Felix & Regula“** unseres Pfarreizentrums statt.

## Die Termine Gemeinsame Kontemplation Januar – Juli 2018:

Monat	Datum
Januar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mittwoch, 10.01.</li> <li>• Mittwoch, 24.01.</li> </ul>
Februar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Donnerstag, 08.02.</b></li> </ul>
März	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mittwoch, 07.03.</li> <li>• Mittwoch, 21.03.</li> </ul>
April	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mittwoch, 04.04.</li> <li>• <b>Donnerstag, 19.04</b></li> </ul>
Mai	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mittwoch, 16.05.</li> <li>• Mittwoch, 30.05.</li> </ul>
Juni	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mittwoch, 13.06.</li> <li>• Mittwoch, 27.06.</li> </ul>
Juli	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mittwoch, 11.07.</li> </ul>

Hinweis: Bequeme Kleidung ist angebracht.

*Sie sind jederzeit zum Schnuppern will kommen. Ich freue mich auf Sie!*  
Falls Sie interessiert sind, aber noch keine Erfahrung mit dieser Form des meditativen Gebetes, oder Fragen haben, stehe ich Ihnen gern zur Verfügung.

*Rolf Knepper*

---

### Kontakt und Leitung:

**Rolf Knepper, Pastoralassistent**, Meditationslehrer (Via Cordis), Spiritueller Begleiter (IFOK), MAS (UZH) in Spiritualität  
Schulstr. 112, 8105 Regensdorf \* Tel: 043 388 70 20 \* e-mail: [r.knepper@st-mauritius.ch](mailto:r.knepper@st-mauritius.ch)