

Kurs Nr. 2017/008  
24. - 26. März 2017



HÖRE UND SCHWEIGE  
Einführung in das „Herzensgebet“



Dr. Alois Stimpfle, Ingrid M. Graf

Gesamtkosten incl. Unterkunft und  
Verpflegung:  
120 - 160 Euro nach Selbsteinschätzung

Das „Herzensgebet“ ist eine meditative Gebetsform.

Ziel ist es, sich für die Gegenwart Gottes zu öffnen

- indem ich schweige,
- vollkommen still werde
- und so zu innerer Ruhe komme.

Diese Art, „einfach“ zu beten, hat ihre Basis im biblischen Gottesglauben: Gott als Schöpfer, der Mensch als sein Geschöpf.

Ihre christlichen Wurzeln gehen auf Jesus, Paulus und Johannes zurück.

Im frühen Christentum wurde sie von den „Wüstenvätern“ praktiziert.

Im Mittelalter hatte sie ihren Ort vor allem in Klöstern und in mystischen Kreisen der Gläubigen.

Heute, in einer Zeit voller Ansprüche, wird von anspruchsvollen Menschen diese „einfache“ Art zu beten neu entdeckt.

Elemente des Kurses:

Übungen zur Wahrnehmung

- meines Körpers
- meines Atems

Übungen zum Verweilen im

- stillen Sitzen
- seelisch-leiblichen Ruhigwerden
- Los-Lassen und Sein-Lassen

Übungen zum Rhythmus Gottes mit

- meinem Körper
- meinem Atem

Praktische Anleitungen und Übungen sind eingebettet in Informationen

- zur biblisch-christlichen Basis
- zu neurowissenschaftlichen Erkenntnissen.

Schweigen bei den Mahlzeiten  
(Bitte bequeme Kleidung mitbringen!)

Beginn: Freitag, 18 Uhr

Ende: Sonntag, 13 Uhr

Ort: Kloster Maihingen

