

Übungstage der Kontemplation in der Abtei Maria Frieden

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Wann: Vom 18.4. um 17.00 Uhr bis 21.4.24 um 13.00 Uhr
Wo: Abtei Maria Frieden, Kirchsulleten, im fränkischen Land



Ansicht des Haupteingangs der Abtei Maria Frieden

Gestaltung, Anleitung und Begleitung: Rolf Wagner (von Willigis Jäger ernannter Kontemplationslehrer: <https://west-oestliche-weisheit.de/kontemplation/>)

Angebot:

- Sitzen in Stille, jeweils 25' mit anschließendem, meditativem Gehen
- Kurze Impulsvorträge
- Einfache Körperübungen u. Gefühlserforschung als Ergänzung zum Sitzen
- Spaziergänge in der Natur
- Geführte Körperreise

Jeder hat in diesen Tagen die Möglichkeit des Rückzugs oder der Teilnahme am gemeinsamen Sitzen. Die Teilnahme an Gebetszeiten der Schwestern ist jederzeit möglich.

**Wer sich in die Stille und Einsamkeit zurückzieht,
macht sich auf den Weg in die Höhle seines Herzens.**

Es braucht Mut, in diese Höhle vorzudringen.

Es ist eine Reise ins Unbekannte.

Doch gerade hier liegt die Fülle, in der wir Gott erfahren können.

Willigis Jäger

Auf Anfrage:

- Einzel- und Gruppengespräche zu Erlebnissen des Tages
- Körpergebet (Übertieferung)
- Hände auflegen (nach Anne Höfler)



Die beherzte Reise in unser Inneres eröffnet die Chance zur Schau des ewigen Seins. Dualistisch begründete Modelle zur Erklärung des Lebens zerschellen dabei an den Flügeln eines Nachtfalters. Unser Inneres verschmilzt mit dem Außen im gemeinsamen und ewigen Raum der Unendlichkeit. Es bleibt ein kurz wahrnehmbarer Atemzug der Wirklichkeit. Die Sehnsucht nach unserem Ursprung manifestiert sich im Bewusstsein. Das Leben zieht weiter seine Bahn. Rolf Wagner

Rahmen:

Donnerstag 17.00 Uhr Ankunft, Begegnung
18.00 Uhr Vesper mit Hl. Messe (freiw.)
18.40 Uhr Abendessen
19.30 Uhr Einführung
20.30 Uhr Sitzen in Stille (2 x 25')

Freitag/Samstag 06.30 Uhr Körperübungen
07.00 Uhr Sitzen in Stille (2 x 25')
08.00 Uhr Frühstück
10.00 Uhr Sitzen in Stille (3 x 25')
12.30 Uhr Mittagessen
14.00 Uhr Kaffee
15.30 Uhr Sitzen in Stille (3 x 25')
18.30 Uhr Abendessen
19.30 Uhr Sitzen in Stille (2 x 25')
Samstag: Geselliges Beisammensein

Sonntag 06.30 Uhr Körperübungen
07.00 Uhr Sitzen in Stille (2 x 25')
07.45 Uhr Hl. Messe (freiw.)
anschl. Frühstück
10.00 Uhr Sitzen in Stille (3 x 25')
11.00 Uhr Abschluss
12.30 Uhr Mittagessen
Abreise

Organisatorisches

Anmeldung

Bitte gib mir bis spätestens 21.3.24 Bescheid, ob Du teilnehmen willst:
rolf.wagner.d@gmx.de oder auch 0951/6010911. Vergabe der Zimmer nach Anmeldeeingangsdatum.

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.

Zimmerpreise/Gebühren

Jeder bezahlt bei Anreise sein Zimmer. Preise für Vollpension mit Nachmittagskaffee:

EZ oder DZ mit Dusche: 65 €

EZ oder DZ mit Dusche und WC: 70 € (in begrenztem Umfang)

Kosten für den Meditationsraum je Teilnehmer und Tag: 6 € also in Summe 18 €

Für Absagen nach dem 31.3.24 sind 50% und nach dem 7.4.24 100% der Zimmerkosten an das Kloster zu überweisen. Die Teilnehmergebühr beträgt 100 €, bei Teilnahme ab Freitag 80 €.

Anfahrt

Anfahrt und weitere Einzelheiten zur Abtei sind zu finden unter: www.abtei-maria-frieden.de

Impulse für die Vorbereitungsphase

Johannes Tauler

‚Wenn der Mensch in der Übung der inneren Einkehr steht,
hat das menschliche Ich für sich selbst nichts.

Das Ich hätte gerne etwas
Und es wüsste gerne etwas
Und es wollte gerne etwas.

Bis dieses dreifache ‚Etwas‘ in ihm stirbt,
kommt es dem Menschen gar sauer an.

Das geht nicht an einem Tag
Und auch nicht in kurzer Zeit.
Man muss dabei aushalten,
dann wird es zuletzt leicht und lustvoll.‘

Albert Einstein: ‚Der Mensch ist ein Teil des Ganzen, das wir Universum nennen, ein in Raum und Zeit begrenzter Teil. Er erfährt sich selbst, seine Gedanken und Gefühle als getrennt von allem anderen - eine optische Täuschung des Bewusstseins. Diese Täuschung ist wie ein Gefängnis für uns, das uns auf unsere eigenen Vorlieben und auf die Zuneigung zu wenigen uns Nahestehenden beschränkt. Unser Ziel muss es sein, uns aus diesem Gefängnis zu befreien, indem wir den Horizont unseres Mitgefühls erweitern, bis er alle lebenden Wesen und die gesamte Natur in all ihrer Schönheit erfasst.‘

Fritz Perls: ‚Die nächste Frage ist, wie wir Veränderungen zustandebringen. Offensichtlich gäbe es viele wünschenswerte Veränderungen. Nehmen wir z. B. Die unangenehme Angewohnheit der Selbstquälerei. Die Antwort lautet: Veränderung findet von selbst statt, sobald die Dinge anerkannt werden und ihren Platz bekommen.‘ ‚Der Weg zur Hölle ist mit guten Vorsätzen gepflastert.‘