

# Übungstage der Kontemplation in der Abtei Maria Frieden

## Für Anfänger und Fortgeschrittene

**Wann:** Vom 30.11. um 17.00 Uhr bis 3.12.23 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 5.11.23 Bescheid, ob Du teilnehmen willst:  
[rolf.wagner.d@gmx.de](mailto: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 5.11.23 sind 50% und nach dem 19.11.23 100% 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](http://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.’