

Ich will sitzen  
Und will schweigen  
Und will hören,  
was Gott in mir rede.  
Meister Eckehard



## **Christliche Kontemplation – ein Weg zu Gott**



**25. – 26. November 2017**

**Reformiertes Kirchgemeindehaus Ostermündigen**

Christliche Kontemplation ist eine Form des Gebets, bei der wir Gedanken, Worte und innere Bilder hinter uns



lassen, und uns in der Stille ganz der Gegenwart Gottes hingeben. Wer diese Form der Schweigemeditation regelmässig praktiziert, begibt sich auf einen spirituellen Weg. Es ist ein Weg, der darauf vorbereitet, das Geheimnis Gottes in der Tiefe des eigenen Herzens zu erfahren.

An diesem Wochenende lassen wir die inneren und äusseren Aktivitäten zur Ruhe kommen. Das achtsame Wahrnehmen des Atems und eine ruhige Körperhaltung sind wichtige Hilfen. Die innere Einkehr macht das Herz weit. Wir erfahren unser Verbunden-Sein mit Gott, den Mitmenschen und der Welt in neuer Intensität und Kraft.

Die spanische Mystikerin Teresa von Avila (1515-1582) wird uns an diesem Wochenende begleiten und uns helfen, eigene Erfahrungen auf dem spirituellen Weg zu deuten.



Das Wochenende bietet die Gelegenheit, das kontemplative Gebet kennenzulernen. Wir sitzen in

Einheiten von 25 Minuten, unterbrochen von Gehmeditationen von 5 Minuten, mit ca. halbstündigen Pausen dazwischen. Bereits Geübte können ihre Erfahrung vertiefen. Gemeinsam feiern wir einen Gottesdienst und ergänzen das Gebet des Schweigens durch das Wort-Gebet. Gelegenheit zu Einzelgesprächen ist gegeben.

### **Datum und Zeit**

Samstag, 25. November: 10 Uhr – 21.30 Uhr

Sonntag, 26. November: 9.30 Uhr – 13 Uhr.

### **Ort**

Kirchgemeindehaus der Ref. Kirche Ostermundigen

### **Unkostenbeitrag**

30Fr. (inkl. gemeinsames Mittag- und Abendessen am Samstag und Mittagessen am Sonntag.)

### **Kleidung**

Für diesen Kurs bitte bequeme, farblich nicht zu auffallende Kleidung, anziehen. Wer ein Meditationskissen, eine Meditationsbank oder eine Wolldecke besitzt, darf diese gerne mitnehmen.

## **Leitung**

Hildegard Schmittfull, Katharina-Werk Basel,  
katholische Theologin, Sozialarbeiterin,  
Kontemplationslehrerin, Spirituelle Leiterin und  
Mitglied im Ausbildungsteam der  
Kontemplationsschule Via Integralis.

## **Auskunft und Anmeldung**

Bei Fragen zum Kurs oder zur Anmeldung bis  
spätestens Dienstag, 21. November 2017 (via Post, Mail  
oder Telefon) stehen wir gerne zur Verfügung:

Reformierte Kirche Ostermundigen  
Pfarrer Andreas Scognamiglio  
Obere Zollgasse 15  
3072 Ostermundigen  
031 930 86 04  
andreas.scognamiglio@refmundigen.ch

Esther Meier-Nabholz  
031 931 19 24  
meier-nabholz@bluewin.ch