

Meine Seele ist stille zu dir

Einführung und Vertiefung der Meditation mit dem Herzensgebet

Das Herzensgebet ist ein lang erprobter Weg christlicher Meditation. Es ist hörendes Beten und aufmerksames Verweilen in der Stille. Als wiederholendes Gebet, bei dem ein Wort aus der Heiligen Schrift im Herzen bewegt wird, hilft es, eigene Gedanken und Bilder los zu lassen und offen zu werden für Gottes Gegenwart. Das Herzensgebet eröffnet einen geistlichen Weg, auf dem wir Gott, uns selbst und unseren Mitmenschen neu begegnen und zur Quelle göttlicher Kraft finden können.

Dieser Kurs richtet sich an alle, die das Herzensgebet kennen lernen oder vertiefen möchten.

Wiederkehrende Elemente der Woche

- ▶ Den Tag mit Körperarbeit beginnen
- ▶ Still sitzen und achtsam gehen
- ▶ Schweigen und hören
- ▶ Mein inneres Wort finden
- ▶ Durch die Natur gehen und im Dom singen
- ▶ Möglichkeiten zum Einzelgespräch



KURS 10

28. Mai – 1. Juni 2018

Leitung

Irmgard Nauck,
Pastorin, Kirche der Stille,
Hamburg

Dr. Martin Zerrath,
Pastoralkolleg Ratzeburg