



Meditation und Kontemplation

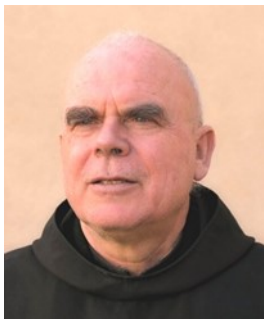
- ein „Weg nach innen“

**Dienstag, 20. Mai 25
von 18 - 21 Uhr**

und

**Dienstag, 15. Juli 25
von 18 - 21 Uhr**

**Ort: Stockach, Pallottiheim
Pfarrstrasse 3**



**Referent und
Übungsleiter:
Bruder Jakobus
Kaffanke OSB**

*Benediktiner im
Kloster Beuron,
Diplom Theologe,
Klausner auf dem
Ramsberg/
Grossschönach*

Praktisches Üben mit Impulsen

Bruder Jakobus Kaffanke wird an zwei Abenden die Praktische Einführung in die Stillemeditation vom letzten Oktober wieder aufnehmen und fortführen.

Elemente der Abende:

Begrüßung, Leibübungen (3 Zeiten mit Sitzen und Gehen, Vortrag, Schlussgespräch)

Zu einem geistlichen Leben, zu einem geistlichen Weg gehören stets Frömmigkeitsformen wie: Gebet, Pilger, Fasten und Schweigen. Stets werden Körper und Geist eingesetzt um zu einer neuen Einheit zu einer neuen Qualität zu finden und innere Erfahrungen zu machen. Meditation und Kontemplation beschreiben zwei Stufen auf diesem Weg nach Innen.

"Meditation" (= Betrachtung) nimmt Texte, Bilder oder Lieder zu Hilfe, um tiefer nach Innen zu gelangen. Texte werden wiederholt, auswendig (by heart) gelernt, "verinnerlicht", Bilder werden genau angeschaut in Form, Farbe und in symbolischer Aussage, Lieder werden gesungen, Melodien wiederholend gesummt. Dadurch verbindet sich der/die Übende mit deren Aussagen.

"Kontemplation" (= Beschauung) geht einen Schritt weiter und will durch Lauschen in die Stille und auf das Aus- und Einatmen eine neue Erfahrung ermöglichen.

Mitbringen für die praktische Einführung:

Bequeme Kleidung (z.B. Jogginghose),
falls vorhanden Sitzkissen / Meditationshocker.

Kosten: je Abend 6 €

Anmeldung

**(besonders weil bei Gruppen größer als 14 Personen
der Meditationsraum nicht ausreicht und wir in den
Pfarrsaal ausweichen!) :**

Christian Bär

christian.baer@kath-stockach.de

Tel. 07771-9149972

b
BILDUNGSWERK
STOCKACH


Seelsorgeeinheit
Stockach