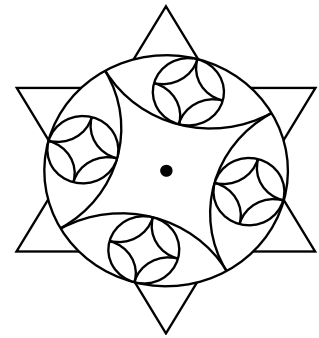


# Weg des Herzens

## Kontemplation als christlicher Weg der Meditation



Die Wurzeln des Herzensgebets reichen in die Frühzeit des Christentums zurück. In dieser Form kontemplativer Meditation wird ein Wort oder Satz aus der Heiligen Schrift oder ein Gebetsruf solange im Bewusstsein bewegt, bis der Mensch in seiner Mitte – in seinem Herzen – mit ihm eins geworden ist.

Wer sich auf diesen Meditationsweg begeben will, muss sich auf einen liebevollen Prozess mit sich und seiner Umgebung einlassen. Das braucht Konzentration, Disziplin und Übung. Gleichwohl ist es eine einfache Anrufung und Vergegenwärtigung des lebendigen Gottes und bedarf keiner Anstrengung und Leistung – Gott handelt. Dieses Paradox trifft uns in allen Übungen zum Herzensgebet.

Die Übung des Sitzens in aufrechter Haltung, das Spüren des Atems, das gemeinsame Singen fördern die innere und äußere Sammlung. Das Kennenlernen von Gebetsgebärden und einfachen meditativen Tänzen, das achtsame Gehen in der Natur weiten die Aufmerksamkeit der Sinne. Neben dem Schweigen helfen das Spiel mit Tönen und Geräuschen sowie das Malen, sich selbst auszudrücken. Der Erfahrungsaustausch in der Gruppe und die Möglichkeit von begleitenden Gesprächen mit den Leiterinnen dienen der Klärung von persönlichen Fragen.

In der spirituellen Weggemeinschaft VIA CORDIS finden wir Möglichkeiten der Begegnung und Begleitung auf dem je eigenen Weg.

## Angebote 2016

### Wöchentlicher Treffpunkt Meditation

Dienstags jeweils 19.30 – 21.00 Uhr (außer an Feiertagen)

**Prot. Friedenskirche Kaiserslautern, Kurt-Schumacher-Straße 56**

Interessenten können jederzeit dazu kommen; eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

### Monatliche Meditationsnachmittage

Diese monatlichen Treffen bieten die Möglichkeit, den christlichen kontemplativen Übungsweg in der Form des Herzensgebets kennen zu lernen und zu vertiefen. Körpergebärden, Klangerfahrungen, Singen und Bewegen begleiten und vertiefen die Übung des meditativen Sitzens in der Stille.

**Samstags jeweils 14 – 18 Uhr, Prot. Friedenskirche Kaiserslautern, Kurt-Schumacher-Straße 56**

Kursreihe I: 9. 1. / 13. 2. / 5. 3.

Kursreihe II: 9. 4. / 30. 4. / 11. 6. / 2. 7.

Kursreihe III: 3. 9. / 8. 10. / 5. 11. / 17. 12.

Auch hier können neu Beginnende jederzeit hinzustoßen und erhalten eine individuelle Einführung und Begleitung.

**Für erstmalig Teilnehmende wird eine vorherige Kontaktaufnahme mit einer der Leiterinnen empfohlen, damit eine individuelle Einführung und Begleitung erfolgen kann.**

**Doris Hissler (Tel. 06301-794547)**

Kontemplationslehrerin Via Cordis (Ausbildung bei Franz-Xaver Jans). Berufliche Praxis als Heilpraktikerin in der Heil- und Schmerzbehandlung sowie Rehabilitation psychischer Erkrankungen; Erfahrung im Umgang mit spirituellen Krisen.

**Ute Bauer-Wittrock (Tel. 0631-13248; E-Mail: ute.wolfgang.wittrock@t-online.de)**

Kontemplationslehrerin Via Cordis (Ausbildung bei Franz-Xaver Jans). Berufliche Praxis als Geigerin und Musikpädagogin; Erfahrung in der pädagogischen und therapeutischen Arbeit mit Klängen.

**Die Leiterinnen können jederzeit persönlich angesprochen werden.**

## Kurse:

### **Meditation im Herzensgebet**

#### **Einführungskurs**

Der Einführungskurs vermittelt einen Zugang in die Praxis und die Hintergründe dieses mystischen Wegs des Christentums. Im achtsamen Schweigen geben wir unserer Seele Raum und nehmen unser inneres Wesen wahr. Wir öffnen uns dem gegenwärtigen Augenblick in der Begegnung mit dem göttlichen Geheimnis.

Die vielfältigen Zugänge zu einem persönlichen Weg des Herzensgebets eröffnen sich durch Sitzen in der Stille, Bibelimpulse, meditatives Singen, Tanzen und Naturerleben, in Gesprächen wie im Schweigen.

Eingeladen sind alle, die das Herzensgebet nicht kennen oder erste Erfahrungen mitbringen.

Ort: Geistliches Zentrum Maria Rosenberg / Waldfischbach-Burgalben (06333-923200)

Beginn: Fr 26. 02. 2016, 16.00 Uhr

Ende: So 28. 02. 2016, 13.00 Uhr

Kursleitung: Ute Bauer-Wittrock (0631-13248), Doris Hissler (06301-794547)

### **Kontemplation - Herzensgebet**

#### **Ein Übungsweg christlicher Spiritualität**

Wir werden uns auf einen liebevollen Prozess mit uns selbst einlassen, die Natur in uns wieder zu finden, die in dieser Jahreszeit jubelt und lobpreist.

Unser Gebet möge klangvoll werden und uns in die Stille hinein führen. Die elementaren Kräfte der Natur mögen helfen, uns zu öffnen.

Ort: Geistliches Zentrum Maria Rosenberg / Waldfischbach-Burgalben (06333-923200)

Beginn: Do 26. 05. 2016, 18.30 Uhr

Ende: So 29. 05. 2016, 13.00 Uhr

Kursleitung: Doris Hissler (06301-794547), Ute Bauer-Wittrock (0631-13248),

### **Kontemplation - Herzensgebet**

#### **Ein Übungsweg christlicher Spiritualität – Vertiefungskurs**

Wir Menschen sind angelegt, im ewigen Kreislauf von Geburt und Tod unser Bewusstsein zu entfalten.

Als Vorbereitung auf Weihnachten wenden wir uns diesem rhythmischen Geschehen zu. Möge die Freude in uns wachsen.

Unsere Gebetsbereitschaft möge uns in den Klang, in das Wort, in die Stille führen und uns verbinden mit dem Weisheitsstrom, der uns von den Wüstenvätern und –müttern überliefert ist.

Ort: Geistliches Zentrum Maria Rosenberg / Waldfischbach-Burgalben (06333-923200)

Beginn: Mi 07. 12. 2016, 18.30 Uhr

Ende: So 11. 12. 2016, 13.00 Uhr

Kursleitung: Ute Bauer-Wittrock (0631-13248), Doris Hissler (06301-794547)

**Die Veranstaltungen finden in Kooperation zwischen der Evangelischen Arbeitsstelle Bildung und Gesellschaft und dem Geistlichen Zentrum Maria Rosenberg statt.**

**Flyer für die einzelnen Meditationskurse können ca. 2 Monate vor dem Termin angefordert werden bei**

- **der Evangelischen Arbeitsstelle Bildung und Gesellschaft**  
Unionstraße 1, 67657 Kaiserslautern; . [www.evangelische-arbeitsstelle.de](http://www.evangelische-arbeitsstelle.de)  
Kontakt: Frau Linsmayer, Tel. 0631-3642-122; E-Mail: [alexandra-linsmayer@evkirchepfalz.de](mailto:alexandra-linsmayer@evkirchepfalz.de)
- **dem Geistlichen Zentrum Maria Rosenberg; [www.maria-rosenberg.de](http://www.maria-rosenberg.de)**  
Rosenbergstraße 22, 67714 Waldfischbach-Burgalben;  
Kontakt: Frau Weimer, Tel. 06333-200; E-Mail: [geistliches-zentrum@maria-rosenberg.de](mailto:geistliches-zentrum@maria-rosenberg.de)

**Bei Fragen können Sie sich gern auch an die Kursleiterinnen wenden.**

### **Musik - Wort - Klang - Stille**

Wir laden herzlich ein, die Verbindung von Musik-Wort-Klang-Stille in einer Komposition kennen zu lernen, die sich in der VIA-CORDIS-Gruppe Pfalz aus einer Übungsweise des Jesus-Gebets entwickelt hat. In dem Kurs-geschehen verbinden wir das kontemplative Sitzen in der Stille mit dem Hören auf Geigenklänge und dem Einüben von Gebetsgesängen.

Meditation, Naturerleben und Körperarbeit unterstützen uns bei diesem Geschehen. Das Jesusgebet/Herzensgebet verbindet sich mit Kompositionen von Johann Sebastian Bach und Joseph Haydn.

Am Schluss des Kurses möchten wir in einem öffentlichen Konzert weitere Menschen hörend einbeziehen.

Ort/Anmeldung: Via-Cordis-Haus St. Dorothea, Hubel 2, CH-6073 Flüeli-Ranft ([www.viacordis.ch](http://www.viacordis.ch))

Tel. 0041-41-6605045; Fax 0041-41-6609047, E-Mail: [info@viacordis.ch](mailto:info@viacordis.ch)

Beginn: Donnerstag 25. August 2016, 18.30 Uhr

Ende: Sonntag 28. August 2016, 13.00 Uhr

Kursleitung: Ute Bauer-Wittrock und Doris Hissler

Preis: CHF 300.– plus Pension