

# KONTEMPLATIV BETEN



**Einführungs-  
wochenende  
28.2. bis 1.3.20  
Ilmenau**

Unterpörlitzer Str. 15

Dieses Wochenende richtet sich an alle:

- die Ruhe und Stille suchen
- die das kontemplative Gebet näher Kennenlernen möchten
- die, die Ich - Du Beziehung zu Gott und Jesus vertiefen wollen

Die Gebetsweise wurde durch P. Franz Jalics SJ für unsere heutige Zeit weiterentwickelt und durch konkrete (Übungs-)Anleitungen präzisiert. Dabei werden auch klare Hilfestellungen gegeben, mit Schwierigkeiten des Betens umzugehen. Für uns ist diese Art der Hinführung zum kontemplativen Gebet Grundlage und Orientierung für unsere Wochenende. Wenn wir aufmerksam den Jesusnamen innerlich anrufen, begeben wir uns selbst in seine Gegenwart und öffnen uns für seine Kraft. Im Namen „Jesus Christus“ ist die ganze Person Jesu präsent. Wir richten uns auf seine Person aus, treten mit ihm in Beziehung. Der auferstandene Christus ist in unsichtbarer Weise gegenwärtig und wirksam.

Im stillen Gebet mit dem Namen "Jesus Christus" richten wir uns auf seine Person aus, seine unsichtbare, aber wirksame Gegenwart. Gott ist der „Ich bin da“ (Ex 3,14), aber wir können seine Gegenwart oft nicht wahrnehmen. Wir üben uns darin ein, unsere Aufmerksamkeit auf diese Gegenwart zu richten und uns darin zu verankern. Wir lernen, „auf den zu schauen, der nach uns schaut“ (Gen 16,13-14)

Das kontemplative Gebet führt uns weg von den Zerstreuungen unseres Lebens, hin zu mehr Aufmerksamkeit und Achtsamkeit gegenüber unseren Mitmenschen, uns selbst und gegenüber der Schöpfung. Es leitet hin zu einem erfüllteren Leben im Hier und Jetzt. Wie die Lilien auf dem Feld und die Vögel am Himmel versuchen wir, überzogene Sorgen um das Morgen loszulassen und zuerst das Reich Gottes zu suchen, mit dem alles andere geschenkt wird (Mt 6,25-34).

## Anmeldung

Name:

Telefon:

Teilnahme an den Mahlzeiten:

Freitag Abendessen: ja/nein

Samstag Mittag: ja/nein

Sonntag Mittag: ja/nein

Bitte melden Sie sich bis 21.2.20 an, damit wir einschätzen können, ob das Wochenende stattfinden kann.  
Pfarrbüro (Arnstadt/Ilmenau)  
claudiawanierke@freenet.de

Wer das kontemplative Gebet weiter vertiefen möchte ist in der **Fastenzeit** zum Kurs „**Kontemplation in Aktion**“ eingeladen. Neben einem begleitenden Material für jede Woche gibt es auch regelmäßige Treffen.

Sie finden in der Fastenzeit immer:

**Mittwoch Abend um 20.00 Uhr**

im Gemeindehaus in **Ilmenau** in der Unterpörlitzer Str. 15 und

**Freitag Abend um 17.00 Uhr** (am 6.3. erst um 20.00 Uhr)

im Gemeindehaus in **Arnstadt** in der Krappgartenstraße 2a statt.

Wir meditieren gemeinsam 2x25 Minuten und tauschen uns anschließend aus.

Wer am Einführungswochenende nicht teilnehmen kann, wird mit Hilfe des Materiales schrittweise in das kontemplative Gebet eingeführt. In einem kurzen persönlichen Gespräch gebe ich ihnen das Kursmaterial.

## Anmeldung Kontemplation in Aktion

Name:

Telefon:

Bitte melden Sie sich bis zum 21.2.20 zum Kurs „Kontemplation in Aktion“ an.  
Pfarrbüro (Arnstadt/Ilmenau)  
[claudiawanierke@freenet.de](mailto:claudiawanierke@freenet.de)

### Ablauf des Besinnungswochenendes

#### Freitag

18.00 Uhr Abendessen  
19.00 Uhr Einstieg  
21.00 Uhr Ende

#### Samstag

9.00 Uhr Meditation  
12.00 Uhr Mittag  
anschl. Mittagspause / Wanderung  
15.00 Uhr Meditation  
18.00 Uhr Ende

#### Sonntag

9.00 Uhr Messe  
10.30 Uhr Abschlussrunde  
12.00 Uhr gemeinsames Mittag

Bitte bringen sie folgende Dinge mit, wenn sie diese haben:

- Decke oder Matte
- Meditationshocker / Sitz
- bequeme Kleidung
- kleines Kissen oder kleine Decke
- Spende für die Referentin
- Spende für das Essen

Weiterführendes Angebot:

#### **Kontemplation in Aktion**

Begleitung:

Claudia Wanierke



Martina Klenk wird unser Einführungswochenende leiten. Sie meditiert schon seit 20 Jahren. Ihre Meditation, ihr Beten steht in der Tradition des Jesusgebetes wie es von Franz Jalics gelehrt wurde. Es ist ihr ein großes Anliegen und Freude, Menschen diese Form des Betens zu vermitteln.

Besonders hilfreich für diese Weitergabe sind für sie die Erfahrungen ihres eigenen Weges, die geistliche Begleitung, die sie selbst erfahren hat und die 2 Jahre der Supervision bei Franz Jalics.

Mehr über das kontemplative Gebet und Martina Klenk finden sie auf Ihrer homepage, aus der auch die Informationen für diesen Flyer genommen sind.

<https://kontemplation-martinaklenk.de/>