

KONTEMPLATION

GEBET DER BEGEGNUNG

GEBET

WIR REDEN

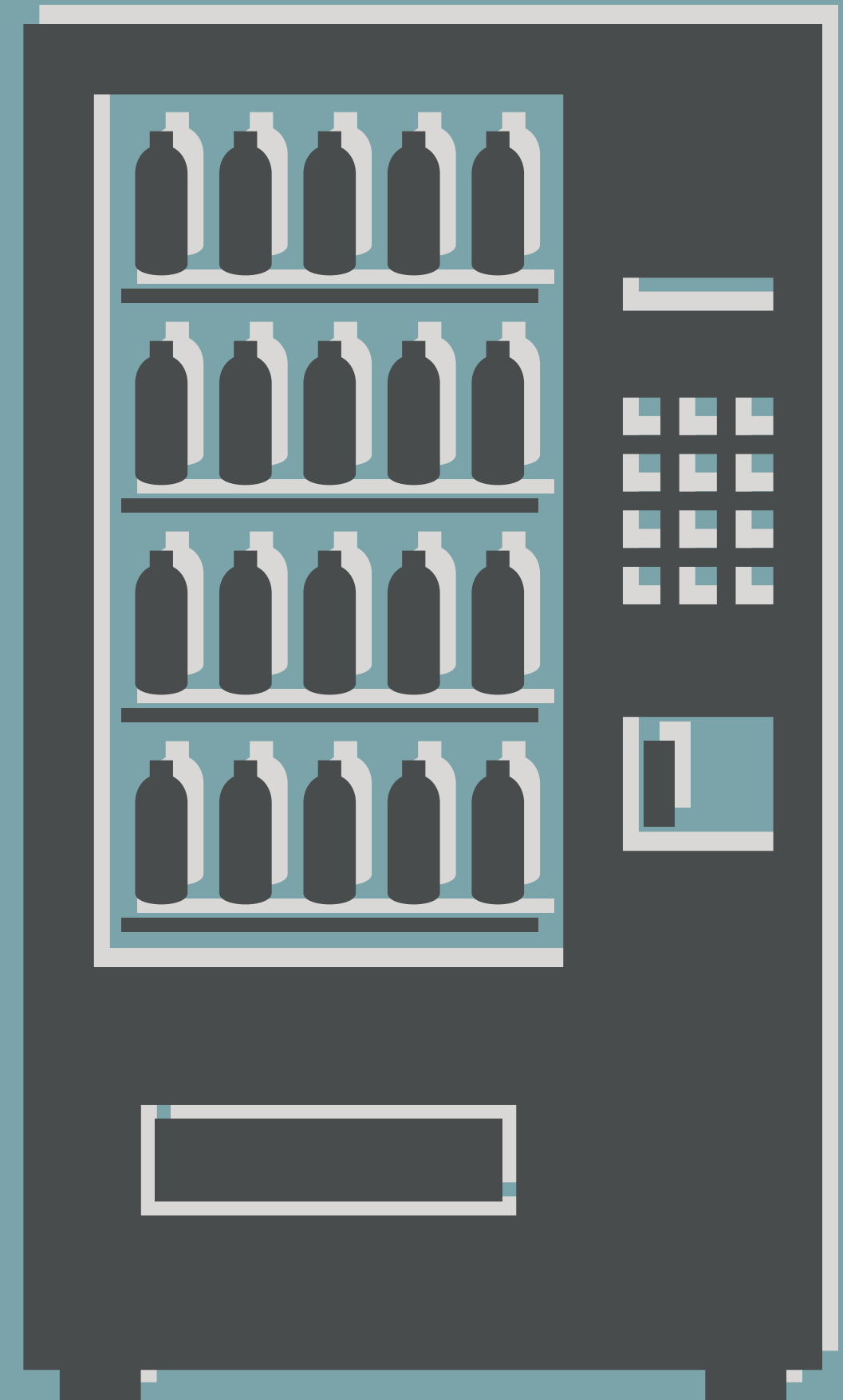
↳ **GOTT HÖRT ZU**

WIR BITTEN

↳ **GOTT REAGIERT**

WIR WERFEN EIN

↳ **GOTT LIEFERT**



VERTRAUTHEIT

BEZIEHUNG

INTIMITÄT

**DIE TIEFE EINER
BEZIEHUNG LÄSST SICH
GUT DARAN MESSEN,
WIE ANGENEHM
ODER
UNANGENEHM
ES EINEM FÄLLT,
MITEINANDER
IN STILLE ZU
SEIN.**





Z I E L

REINE BEGEGNUNG

KONTEMPLATION

GEBET DER BEGEGNUNG

LATEIN :

C O N T E M P L A R E

BETRACHTEN, ANSCHAUEN



**WIR ALLE ABER SCHAUEN MIT
AUFGEDECKTEM ANGESICHT DIE
HERRLICHKEIT DES HERRN AN UND
WERDEN <SO> VERWANDELT IN
DASSELBE BILD VON HERRLICHKEIT ZU
HERRLICHKEIT, WIE <ES> VOM HERRN,
DEM GEIST<, GESCHIEHT>.**

2 . K O R I N T H E R 3 , 1 8





**ICH SEHE IHN AN,
ER SIEHT MICH AN,
UND WIR SIND
GLÜCKLICH.**

**DAS KONTEMPLATIVE GEBET
BEDEUTET ZU LERNEN IN DER
LIEBE GOTTES ZU RUHEN,
OHNE RESULTATE ZU SUCHEN.**



**IM GEBET BRINGE
ICH NICHTS MIT,
ALS MICH SELBST.**

UNGETEILTE AUFMERKSAMKEIT

BIN ICH WIRKLICH DA, WO ICH BIN?

GEBET DER SAMMLUNG (CENTERING PRAYER)



GEBET DER SAMMLUNG (CENTERING PRAYER)

- 01** ANKERWORT BESTIMMEN
- 02** ANKOMMEN
- 03** RUHEN
- 04** SANFT ZURÜCKKEHREN
- 05** ABSCHLIESSEN

**“JESUS CHRISTUS, SOHN GOTTES,
ERBARMEN DICH MEINER.”** – JESUS-GEBET

“JESUS.”

“DU BIST HIER.”

“ICH VERTRAUE DIR.”

ANKERWORT BESTIMMEN

BEQUEME SITZHALTUNG EINNEHMEN

– GERADER STUHL

GEDANKEN, ANSPANNUNG & EMPFINDUNGEN ABGEBEN

– “NIMM ALLES, WAS MICH ZERSTREUT.
ICH WILL BEI DIR SEIN.”

ANKOMMEN

RICHTE DEINE VOLLE AUFMERKSAMKEIT AUF GOTTES GEGENWART.

- VORSTELLUNG, DASS JESUS VOR DIR SITZT

RUHEN

**GEBRAUCHE DEIN ANKERWORT,
WENN DEINE GEDANKEN
ABSCHWEIFEN, UM ZURÜCK IN
GOTTES GEGENWART ZU KOMMEN.**

– WIR UNTERDRÜCKEN ANDERE GEDANKEN NICHT, WIR
PRIORISIEREN “DA SEIN” FÜR DEN MOMENT.

SANFT ZURÜCKKEHREN

**LASS DIE STILLE LANGSAM
AUSKLINGEN**

**KOMM BEWUSST ZURÜCK IN
DIESEN RAUM**

**BENDE DIE ZEIT MIT DANKGEBET
ODER DEM “VATER UNSER”**

ABSCHLIESSEN

GEBET DER SAMMLUNG (CENTERING PRAYER)

- 01** ANKERWORT BESTIMMEN
- 02** ANKOMMEN
- 03** RUHEN
- 04** SANFT ZURÜCKKEHREN
- 05** ABSCHLIESSEN

REFLEXION

- **WIE HAST DU DIESE ZEIT ERLEBT – EHER RUHIG ODER EHER UNRUHIG?**
- **WAS WAR FÜR DICH IN DER STILLE AM HERAUSFORDERNDSTEN?**
- **WAS DAVON KÖNNTEST DU DIR VORSTELLEN, ALLEINE NOCH EINMAL AUSZUPROBIEREN?**