

KONTEMPLATION

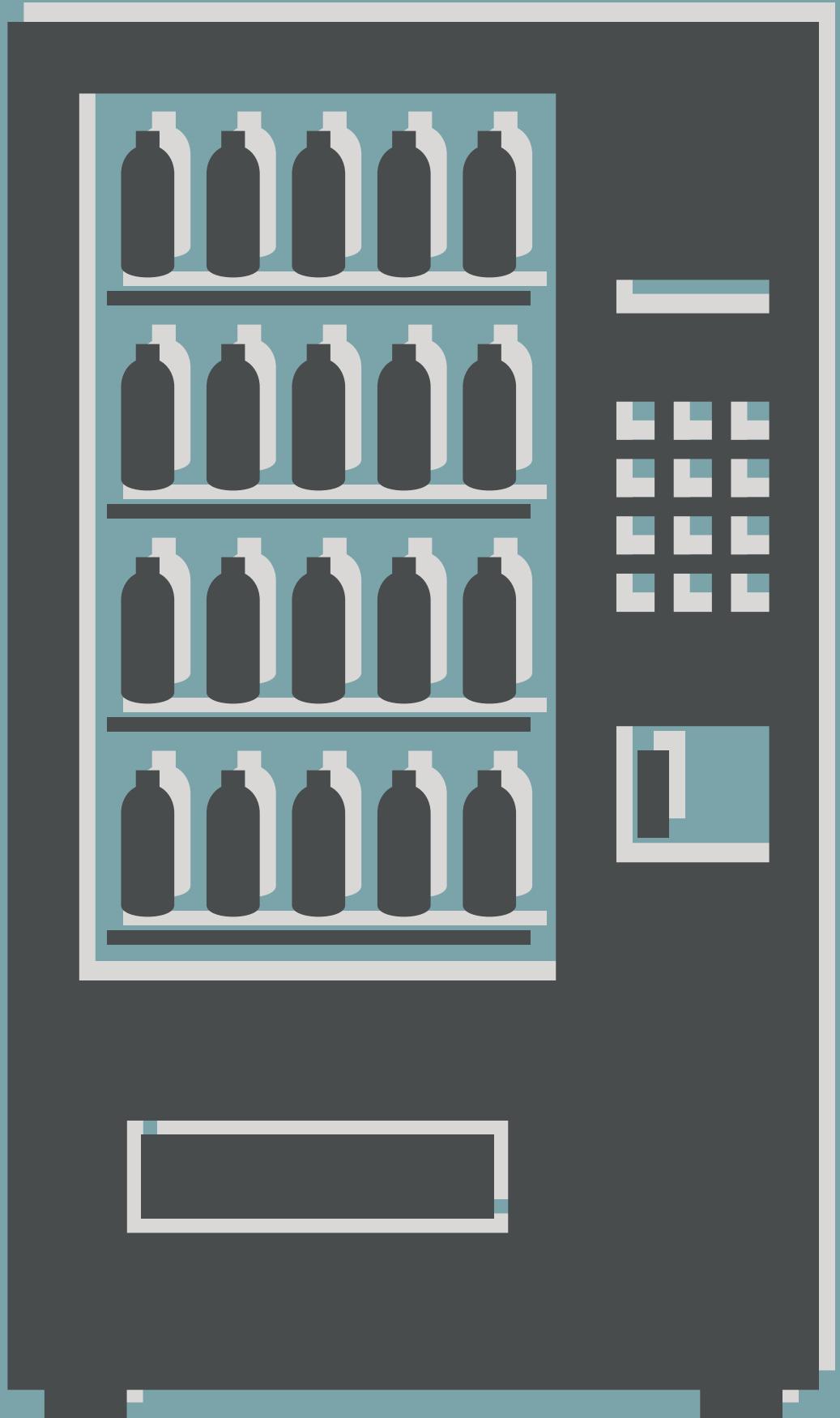
GEBET DER BEGEGNUNG

GEDET

WIR REDEN
↳ **GOTT HÖRT ZU**

WIR BITTEN
↳ **GOTT REAGIERT**

WIR WERFEN EIN
↳ **GOTT LIEFERT**



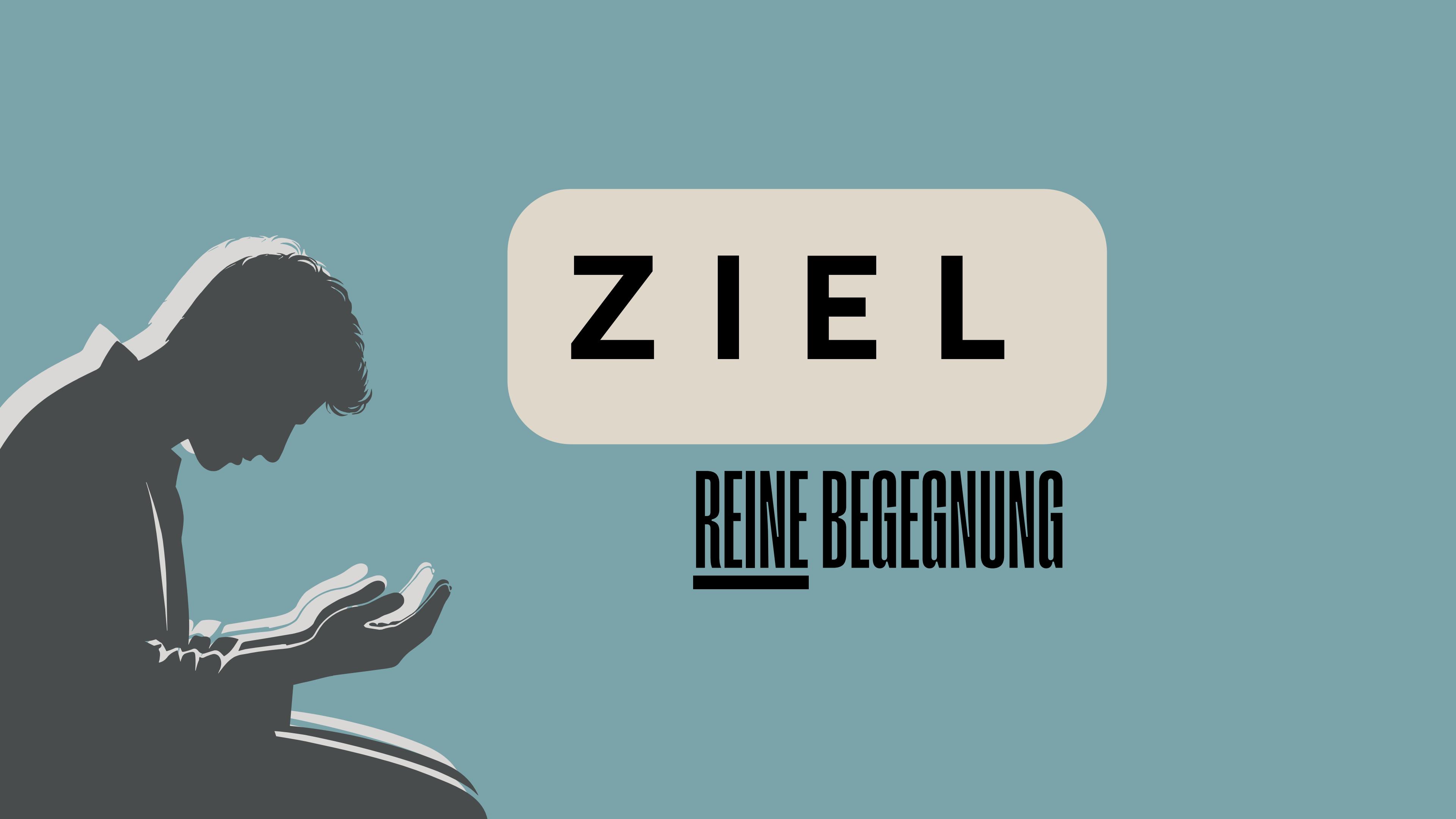
VERTRAUTHEIT

BEZIEHUNG

INTIMITÄT



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



ZIEL

REINE BEGEGNUNG

KONTEMPLATION

GEBET DER BEGEGNUNG

LATEIN :

CONTEMPLARE

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. KORINTHER 3,18





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,
ERBARME 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?