

## Kontemplation – was ist das?

Das kontemplative Gebet ist ein Verwandlungsweg, der in die eigene Tiefe führt und einlädt, die Beziehung zum Göttlichen zu erfahren.

Bei diesem christlichen Gebetsweg geht es weniger um ein Tun, sondern um ein Lassen.

In der Kontemplation übe ich mich im Schweigen und versuche das Viele, das mich umtreibt, meine Gedanken, Gefühle, Empfindungen und Absichten, zur Ruhe kommen zu lassen.

Ich tue dies, indem ich mich auf eine einfache Übung – achten auf den Atem, wiederholen meines Gebetswortes oder verweilen in der reinen Präsenz – einlasse.

Kontemplation ist eine Übung des Los- und Einlassens in den eigenen Wesensgrund, um dort Gott, das Sein und mich selbst in einer tieferen Weise zu erfahren.



## Heilsame Klänge

Klänge haben eine große Kraft, uns tief zu berühren und in ihrem Verklingen in die Stille zu geleiten. So werden sie uns in vielfältiger Weise begleiten (Klangschalen, Monochord, Shrutibox, Gongs).

Neben dem Sitzen in der Stille wird es längere Phasen des Tönens und des mantrischen, heilsamen Singens geben. Die Lieder aus verschiedenen Traditionen wirken nährend und herzöffnend und können uns tiefer in die Stille, die Lebensfreude und Kraft führen.

Als unterstützende Übung wird am Nachmittag jeweils eine Stunde Klangmassage zur Entspannung angeboten. So können Stille und Klang, Klang und Stille gemeinsam ihre heilsame Wirkung entfalten.

Weitere Elemente auf dem Weg durch diese Woche sind: Vortrag, Einzelgespräch, schnelles und langsames Gehen, achtsames Arbeiten, Rezitation und Abendritual.

**Ort:**  
Benediktushof Holzkirchen  
Zentrum für Meditation und Achtsamkeit  
Klosterstr. 10, 97292 Holzkirchen/Ufr.  
Tel: 09369-98380  
Mail: kursbuero@benediktushof-holzkirchen.de  
www.benediktushof-holzkirchen.de

**Kosten:**  
**Kurs 1: 13.-18. Februar:**  
Kursgebühr 320,- + Unterkft + Verpfleg.

**Kurs 2: 20.-23. September:**  
Kursgebühr 260,- + Unterkft.+Verpfleg.

Die Kurse können einzeln gebucht werden. Reduktion der Kursgebühr auf Anfrage möglich.

**Kursleitung**  
**Sven-Joachim Haack**, ev. Pfarrer i.W.,  
Klinikseelsorger (Sucht und Psychiatrie)  
Kontemplationsschüler von Willigis  
Jäger, Lehrer des Würzburger Forums  
der Kontemplation (WFdK), Lehrer und  
Leitungsmitglied der „Wolke des  
Nichtwissens – Kontemplationslinie  
Willigis Jäger“, Weiterbildung sakraler  
Tanz und Körpergebet, Klangmassage  
Ausbildung nach Peter Hess bei  
Elisabeth Dierlich, Leiter der lokalen  
Weggemeinschaft Kontemplation und  
Mystik-Spiritualität und Lebenskultur  
aus der Stille.

Kurs 1 zusammen mit Susanne  
Mössinger und Klaus Nagel,

**Susanne Mössinger**, Diplom-  
Sozialpädagogin, Systemische Familieberaterin  
**Klaus Nagel**, Diplom-Geograph

Beide sind LiedautorInnen und haben vielfältige  
Erfahrungen in der Anleitung des meditativen  
und heilsamen Singens. Sie singen mit  
Menschen in Seminaren, auf der Straße, in  
Krankenhäusern, Kindergärten und Schulen.  
Sie sind Mitglied der „Initiative Singende  
Krankenhäuser“ und durch sie zertifiziert als  
SingleiterInnen. [www.sovielhimmel.de](http://www.sovielhimmel.de)

**„Der Ton des Seins erklingt ohn` Unterlass,  
die Frage ist,  
ob ich als Instrument so gestimmt bin,  
ihn hören zu können.“**

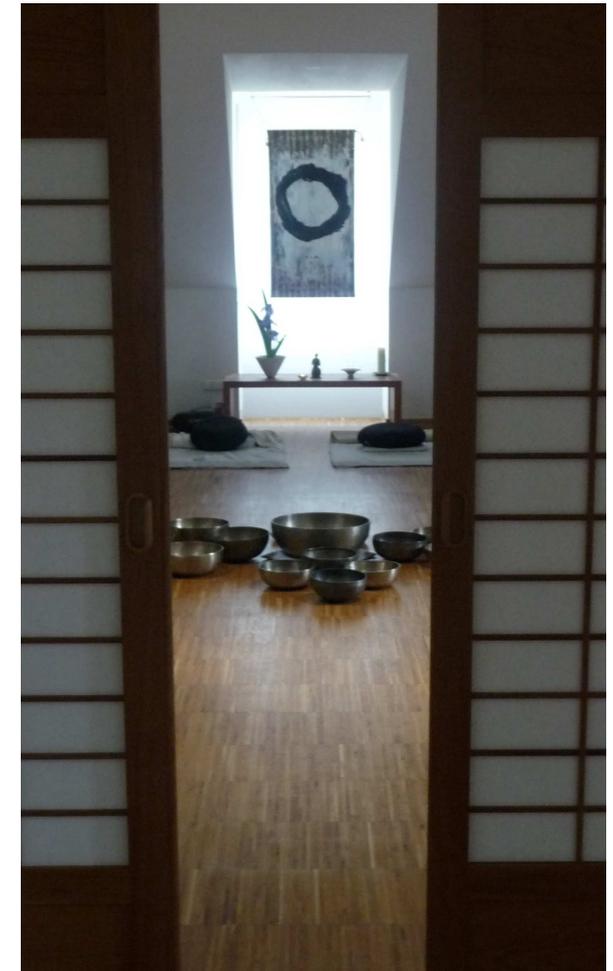
**Der Ton des Seins erklingt ohn` Unterlass,  
die Frage ist,  
ob ich so durchlässig bin,  
mich von ihm durchtönen zu lassen.**

**Der Ton des Seins ertönt ohn` Unterlass,  
die Frage ist,  
ob ich berührbar bin,  
bereit zu neuem Ruf ins Leben.**

**Der Ton des Seins erklingt ohn` Unterlass.**

Nach einem Wort von Karlfried Graf Dürckheim  
Sven-Joachim Haack

# Kontemplation



## und heilsame Klänge

**13. – 18. Februar 2018**  
**20. – 23. September 2018**  
**Benediktushof**