

Der Kurs wird durchgeführt von:



Gabriele-Verena Siemers

Altäbtissin Kloster Wennigsen, Diplom-Pädagogin
in der Erwachsenenbildung, Supervisorin,
Kontemplationslehrerin VIA CORDIS

Anschrift:

Altäbtissin Gabriele-Verena Siemers
Brauhausstr. 36
31137 Hildesheim
Tel.: 0176 568 518 43
gabrielesiemers@posteo.de



und

Henning Disselhoff

Pfarrer, Meditationslehrer VIA CORDIS,
MAS Spiritualität UZH (Uni Zürich)

und FachreferentInnen.

Kontakt: henning.disselhoff@ekvw.de

Für weitere Informationen nehmen Sie gern mit uns Kontakt auf.

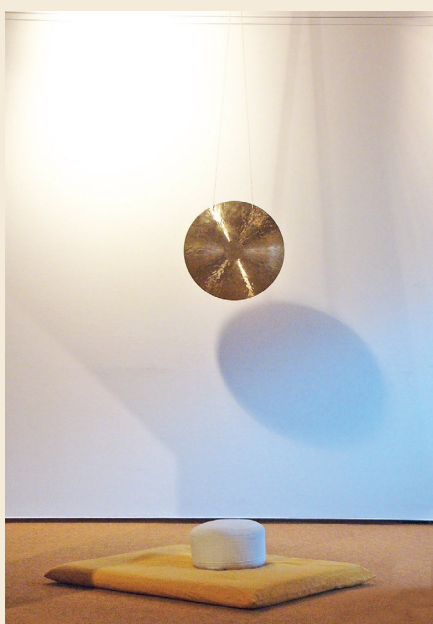
Voraussetzungen für die Teilnahme...

Die Schulung ist offen für alle, die ihren eigenen spirituellen Weg in dieser Weise vertiefen möchten.

Es wird die Bereitschaft erwartet, täglich eine stille Zeit zu halten und sich einem Selbsterfahrungsprozess auf dem kontemplativen Weg zu öffnen. Dies bedeutet, sich auf einen intensiven Wahrnehmungs-, Klärungs- und Wandlungsprozess einzulassen. Dabei geht es auch darum, Grundhaltungen wie Wohlwollen, Offenheit, Achtsamkeit, Mitgefühl und Hingabe zu entwickeln. Erfahrungen werden gemeinsam reflektiert und individuell mit dem Alltag verbunden.

Weitere Voraussetzungen sind:

Einführung in Meditation, erste Erfahrungen mit dem Herzensgebet und mit Einkehrtagen im Schweigen. Zum Kennenlernen ist der offene Kontemplationskurs vom 17.-21. Juli 2023 in Hildesheim empfohlen (<https://loccumer-arbeitskreis-meditation.de/lust-an-gott.html>). Falls dies nicht möglich sein sollte, kann individuell etwas anderes vereinbart werden. Eine normale psychische und physische Belastbarkeit wird vorausgesetzt.



Kontinuierliche Inhalte:

Kontemplation im Herzensgebet
Elementare Meditation und Symbolerleben
Atem- und Körperarbeit
Meditatives Singen,
Meditatives Tanzen
Einzelgespräche
Gesprächsaustausch in Kleingruppen und Plenum
Tägliche Andachten
Gottesdienste
Schweigen



Kosten

Kursbeitrag pro Jahr 2.400,- € (inkl. Ust)
zuzüglich Pensionskosten z. Zt. ca. 70,- bis 95,- € pro Tag, je nach Kursort

Ratenzahlung ist möglich, bei geringem Einkommen auch eine Ermäßigung.

Anmeldeverfahren

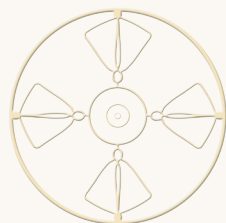
Bitte senden Sie uns Ihre Anmeldung mit folgenden Unterlagen:

- ▶ Kurzer Lebenslauf mit Foto
- ▶ Ausbildung, Fort- und Weiterbildungen
- ▶ Aktuelles Tätigkeitsfeld
- ▶ In kurzen Worten: Mit welchen spirituellen Wegen und mit welcher Form der Meditation sind Sie vertraut?
- ▶ Was ist Ihre Motivation für diese Weiterbildung?

Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, ist eine frühzeitige Anmeldung empfehlenswert.

Anmeldeadresse:

Altäbtissin Gabriele-Verena Siemers
Brauhausstr. 36
31137 Hildesheim
Tel.: 0176 568 518 43
gabrielesiemers@posteo.de



„In deiner Liebe
erschaffe mich neu“

Gertrud von Helfta

Grundkurs Spiritualität des Herzensgebets



Schirmakazi

„In deiner Liebe erschaffe mich neu“ Gertrud von Helfta

Grundkurs Spiritualität des Herzensgebets

Den Weg des Herzens, Via Cordis, ein Stück gemeinsam gehen:

Wir laden Interessierte ein, die ihre spirituelle Übung in einer verbindlichen Gemeinschaft vertiefen möchten. Das Herzensgebet steht dabei im Mittelpunkt – als Leitwort verbindet es im innersten Wesen mit dem Geheimnis Gottes und führt in seine Gegenwart. Es geht um ein hörendes Beten, in Stille und Kontemplation.

Im Hintergrund bildet eine lange Tradition, die bis auf die ersten Christen und darüber hinaus zu den jüdischen Wurzeln zurückgeht, einen reichen, unerschöpflichen Erfahrungsschatz für diese Gebetsweise. Sie kann in innere Gelassenheit und Frieden, in die Ruhe des Herzens, Hesychia, führen. Ein Reinigungs- und Klärungsweg begleitet dieses Wirken von innen, das den ganzen Menschen einbezieht und das eigene Leben liebevoll verändern kann.

Ein Kurs zum persönlichen und inhaltlichen Kennenlernen findet im April/Mai 2023 statt. Der dreijährige Grundkurs Spiritualität des Herzensgebets beginnt im Februar 2024. Er gestaltet sich in drei gemeinsamen Kurswochen (2x6 und 1x8 Tage) pro Jahr. Persönliche Tage der Stille und Treffen in Kleingruppen ergänzen die gemeinsamen Zeiten.

Der Grundkurs dient vor allem der persönlichen Übung und Vertiefung und bildet so die Grundlage zur Anleitung und Begleitung suchender Menschen. Auf Wunsch wird danach ein zweijähriger Aufbaukurs angeboten, der zum / zur Meditations- und geistlichen BegleiterIn VIA CORDIS führen kann. Mit einem weiteren Aufbaukurs ist eine Zertifizierung als MeditationslehrerIn VIA CORDIS möglich.

Einmal jährlich trifft sich die Gruppe im Kloster Wennigsen, die anderen Seminare finden an verschiedenen Kursorten statt.

I. Ausbildungsjahr 2024

Kurs 1 13. - 21. Februar 2024 Beginn 18 Uhr – Ende 13 Uhr Kloster Wennigsen

„*Siehst du nicht meine Seele, wie sie dich vor dir in einem Kleid aus Stille steht?*“

Rainer Maria Rilke

Einführung in Schweigen und Kontemplation

Verschiedene Weisen des Gebets

Grundanleitungen zur Meditation

- Meditatives Sitzen/Gehen/Stehen
- Mantrisches Singen
- sammelnde Grundrituale
- Einübung der Achtsamkeit
- inneres Schweigen

Leibarbeit:

- Körper- und Atemwahrnehmung
- Entspannungs- und Sammlungsübungen
- Gebärden
- Meditativer Tanz

„*Frag doch den Berg, wie er betet...*“

S. Seraphim

Elementare Meditation: Erde

Kontemplation im Herzensgebet

- Jesusgebet und Herzensgebet
- Das innere Wort als Ausdruck der persönlichen Gottesbeziehung
- Verbindung von Gebet und Atem
- Theologische Hintergründe

Kennenlernen der Gruppe

Spirituelle Alltagspraxis

Kurs 2 Sommer 2024 Kloster Springiersbach

Sich einbetten in die Geborgenheit Gottes

Das Geheimnis des Klanges im mantrischen Beten

Vertiefende Übungsweisen –

Resonanz- und Feinabstimmung des persönlichen Herzensgebets:

- Sprechen, Singen, Schreiben des Herzenswortes
- Wahrnehmung der inneren Atmosphäre des persönlichen Herzensgebets
- Wirkungen der Vokale des Herzensgebets im Innenraum des Körpers und in Resonanz zum Außenraum
- Verbindung des Klanges mit Leib, Atem und Bewegung

Die Bibel als schriftliche Quelle

Das Erste Testament, die „Tora“, aus theologischer u. ethnologischer Sicht
Referentin: Dr. Phil. Dipl. Theol. Hortense Reintjens-Anwari

- Zur Entstehung der Tora im Kontext altorientalischer Kulturen
- Jüdische und christliche Hermeneutik
- Von Israels Gott in weiblichen Bildern reden
- Chokma, die personifizierte Weisheit
- Der Exodus am Sinai in historisch-kritischer und symbolischer Sicht
- Die Botschaft der Exodus-Erzählung als Weg der Selbstwerdung

2. Ausbildungsjahr 2025

Kurs 3 Herbst 2024

„*Sei ein Türhüter deines Herzens... Sei eine Türhüterin deines Herzens...*“

Evagrius Pontikus

Kontemplation intensiv als Übung der Achtsamkeit

Vertiefung der mantrischen Meditation als Bewusstseinsammlung

Einübung der Achtsamkeit in verschiedenen Aspekten

- Anwesenheit - Gegenwärtigkeit
- Sammlungsfähigkeit
- Empfindungs- und Spürfähigkeit
- Grundhaltung der inneren Erforschung
- Grundhaltung der inneren Offenheit
- Wachsamkeit
- Kontinuität der Übung in den Tätigkeiten des Tages
- Achtsamkeit im Spektrum des Alltags

Spiritualität des Herzensgebets bei den Wüstenvätern

Referentin: Dr. Phil. Dipl. Theol. Hortense Reintjens-Anwari

- Die Wüste als Ort der Begegnung mit Gott
- Suchbewegungen und Aufbruch der frühen Christen
- Individuelle und gemeinschaftliche Formen des spirituellen Weges
- Geistliche Begleitung bei den Wüstenvätern

Gesprächsaustausch nach dem Göttinger Stufenmodell

Kurs 4 Frühjahr 2025

Interreligiöser Dialog: Hinduismus und christliche Mystik

Referent: P. Dr. Sebastian Painadath (angef.)

„*Alle meine Quellen sind in dir...*“ Psalm 87,7

Elementare Meditation: Wasser

Vertiefung der Kontemplation in Ruhe und Bewegung

Kurs 5 Sommer 2025 Kloster Wennigsen

Das Geheimnis Gottes im Herzen tragen

Kontemplation mit der Ikone Maria des Zeichens

- Ikonen als Fenster zur Ewigkeit
- Der Mensch als Ikone Gottes
- Visualisierungsübungen
- Herzmeditation
- Einblicke in die Werkstatt einer Ikonenschreiberin

Referentin: Pfarrerin Ina König, Psychotherapeutin

Kurs 6 Herbst 2025

„*Ich will dich heimbringen aus der Ferne und dich sammeln von den Enden der Erde...*“ Vgl. Jesaja 43, 6

Rituale auf dem spirituellen Weg - Kontemplative Übungen gestalten

- Rituale als Hilfen zur Bewusstseinsammlung
- Betrachtung der Tagesstruktur
- Bereitung des inneren und äußeren Raumes
- Worte, Symbole und Gebärden
- Differenzierte Wahrnehmung ihrer Wirkungen
- Wahrnehmungsübungen zum Energiefeld einer Gruppe
- Segensritual

3. Ausbildungsjahr 2026

Kurs 7 Frühjahr 2026

Traumarbeit und Aktive Imagination (nach C.G. Jung) Kloster Wennigsen

ReferentIn: NN

Grundlagen der Traumarbeit

- Traumarbeit als Reinigungsarbeit auf dem kontemplativen Weg
- Auslösende Ursachen eines Traumes
- Traumsinn – Möglichkeiten des Verstehens
- Wirkungen des Traumes

Zugang zu inneren Bildern in der Aktiven Imagination

- 7 Grundschritte der Aktiven Imagination mit Beispielen

Kurs 8 Sommer 2026

„*Fließe, gutes Gotteslicht, in den Urgrund meines Ich...*“ Mechthild v. Magdeburg

Vertiefung der Kontemplation im Herzensgebet

Elementare Meditation: Feuer und Licht

- Lichtmeditation
- Heilsamer Umgang mit Gefühlen
- Gefühle und Leidenschaften im Kontext der Wüstenväter/müttertradition
- Liebesmystik

Kurs 9 Herbst 2026

„*Ich danke dir, du tiefe Kraft, die immer leiser mit mir schafft...*“ Rainer Maria Rilke

Meine spirituelle Biografie - Skriptarbeit

Wie entfaltet sich das göttliche Geheimnis in das persönliche Leben hinein?

Betrachtung der Dynamik des persönlichen Weges:

- Was heißt es für mich, auf einem spirituellen Weg zu sein?
- Wo komme ich her? Wo stehe ich jetzt? Wie bin ich gerufen?
- Lebensaufgabe und Lebenssinn
- Wo ersehne ich Veränderungen in mir?
- Was heißt es für mich, in meinen Lebensbezügen kontemplativ zu leben?
- Aus der Bibel schöpfen

Abschluss mit Rückblick, Ausblick und Gottesdienst

Änderungen vorbehalten

