

Den Weg des Herzens gemeinsam gehen...

*„Der Glaube ist eine schwere Kunst, die ich kaum allein meistere.“
(Fulbert Steffensky)*

Einen spirituellen Weg zu gehen, kann zu einer Lebens-Aufgabe werden, die beglückende, erhebende und zutiefst befriedigende Zeiten ebenso kennt, wie Zweifel, Dunkelheit und Trockenzeiten. Da kann eine Weggemeinschaft Unterstützung bieten, ein tragfähiges Gefäß für die Auf- und Abs des seelischen Erlebens, für das „Gewoge“ wie es in einem altem Hymnus heißt, in dem ein Mensch sich immer wieder zurechtfinden muss. Und für die Phasen, wo scheinbar nichts geschieht, kann eine Gemeinschaft den roten Faden der Übung halten, ein lebendiges Netz, in das der/die Einzelne sich immer wieder einfädeln kann. Darin geschieht vielseitige Ermutigung, gegenseitige Begleitung, Beten mit- und füreinander – und auch manches Lachen und Feiern...

Im Kloster Wennigsen sind in dieser Weise mehrere Gemeinschaften miteinander auf dem Weg des Herzensgebetes. Sie prägen das spirituelle Leben vor Ort, im inneren Kern als Geistliche Frauengemeinschaft und in verschiedenen Schulungsgruppen. Mehr als die Hälfte der Kurszeiten sind dieser kontemplativen Vertiefung gewidmet, die den Boden bereitet, um weitere Gäste aufzunehmen und das Klosterleben zu gestalten.

*„Gott ist in der Mitte – alles in uns schweige und sich innig vor ihm neige.“
(Gerhard Tersteegen)*

Eigentlich könnte sich alles Weitere wie von selbst daraus ergeben... Doch so einfach scheint es für die meisten von uns nicht zu sein, so dass die alte Frage von Nikolaus von Flüe: Was fördert mich, was hindert mich, mich auf Gott auszurichten? sinnvoll zur Selbsterforschung bleibt.

Gerade die Schwierigkeiten geben dem Weg individuelle Konturen und Tiefe. Die Sehnsucht ist wie der Treibstoff des Weges. Gelegentlich braucht es Hilfestellungen von Weggefährten.

Dabei gibt es auch eine „Kunst“ zu lernen, eine Art altes Handwerkszeug des Gebetslebens, um das schon die Wüstenväter und Mütter in den ersten Jahrhunderten nach Christus wussten und das durchaus heutiger differenzierter psychologischer Betrachtung standhält (siehe z.B. Daniel Hell, Die Sprache der Seele verstehen)

Vor allem durch tägliches Üben in der Stille und durch innere Wiederholung eines Herzenswortes entsteht eine geistliche Atmosphäre. Der Körper wird einbezogen, die Atmung ist ein Mittel zur Sammlung und Beruhigung, in der „der Geist“ wach innerhalb einer „Stille“ bleibt: günstige Bedingung für das Wohnen Gottes im Menschen. „Atmen in Gott“ (Johannes Klimakos) ist das Erkennungszeichen für das Sein bei Gott. Das Sprechen einstellen, mit dem Herzen beten...

Es entsteht eine Ruhe-Stimmung und in der Folge erweiterte Wahrnehmungen: Verlebendigung in sich selbst und der ganzen Umgebung. Der Lebensprozess wird bereit gemacht für die Ruhe der Regelmäßigkeit. Wachheit und Empfänglichkeit breiten sich aus.

(Siehe Georg Wunderle, Zur Psychologie des hesychastischen Gebets)

(Fortsetzung S.4)



Termine 1. Quartal 2017 „Den Weg des Herzens gemeinsam gehen...“

18. - 28.01.2017 Grundkurs Spiritualität des Herzensgebetes

„Ich will dich leise leiten...“

Dreijahreskurs – mit Meditationserfahrung Quereinstieg möglich.

- Kontemplation intensiv als Übung der Achtsamkeit

- Einführung in die Tora

Gabriele-V. Siemers, Eshana Bender, Dr. phil. Hortense Reintjens-Anwari

10.-15.02.2017 Aufbaukurs Spiritualität: „Ich rufe dich bei deinem Namen...“

2 Jahresgruppe – Einstieg möglich mit mind. 3jähriger Kontemplationserfahrung.

- Kontemplation mit der Gottesmutter des Zeichens

Gabriele-V. Siemers, Ina König

7.-12.03.2017 Aufbaukurs Spiritualität „Tu mir kund den Weg den ich gehen soll...“

mit langjähriger Kontemplationserfahrung Quereinstieg möglich.

- Kontemplation und Leibarbeit

- Portraits großer MystikerInnen

Gabriele-V. Siemers



Fortsetzung

Dieses Einüben der inneren Wahrnehmungsfähigkeit und Ruhe in den Grundvollzügen des Lebens steht im Mittelpunkt des „Grundkurses Spiritualität des Herzensgebets“ „Ich will dich leise leiten“. Basisübungen in Meditation und Herzensgebet, Finden und Vertiefen der eigenen Übung, sowie Wissensvermittlung in 4 Hauptbereichen:

Wie kann sich ein Heilungs- und Erlösungsweg gestalten: 1. biblisch, 2. tiefenpsychologisch 3. in der Gemeinschaft, 4. in der geistlichen Begleitung bei den Wüstenvätern und Müttern?

Der Grundkurs hat 2016 begonnen und öffnet sich für Menschen, die mindestens 1 Jahr intensive Wegerfahrung in Meditation und Herzensgebet haben, für eine Dauer von weiteren 2 Jahren.

Im **Aufbaukurs „Ich rufe dich bei deinem Namen“** setzt sich die Einübung der Kontemplation vertiefend fort und der Blick geht auch über das Individuelle hinaus. Gegenseitige Begleitung wird ebenso thematisiert, wie die Gestaltung spiritueller Prozesse im Miteinander. Die Meditation mit einer Ikone, interreligiöser Dialog, Kontemplation in der Beziehung, Spirituelle Krisen, Begegnung mit dem Russischen Pilger und später mit Martin Buber, stehen im Mittelpunkt verschiedener Kurse.

Diese zweijährige Schulung baut auf einem Grundkurs Spiritualität oder etwas entsprechendem auf und setzt 3 Jahre intensive Kontemplationserfahrung voraus, die auch an anderen Orten stattgefunden haben kann.

Im **Aufbaukurs „Tu mir kund den Weg, den ich gehen soll...“** ist die Gruppe jetzt 7 Jahre zusammen. Dem sollte auch die Wegerfahrung von QuereinsteigerInnen entsprechen. Auch hier geht es um die Vertiefung der Kontemplation; sie ist die Grundlage, auf der nun spirituelle Prozesse für andere gestaltet werden. Vorträge über MystikerInnen, Projekte eigener Meditationsangebote, Gruppenleiten, interreligiöser Dialog, Betrachten des eigenen spirituellen Prozesses, verschiedene Formen der Körperarbeit, Supervision sind u.a. Themen der nächsten (und letzten) drei Jahre. Wie entwickelt sich das individuelle Charisma im Zusammenhang mit dem Herzensgebet?

Alle Kurse finden in 20 Kurstagen pro Jahr statt (in 2-3 Kursen). Sie setzen die Bereitschaft zum täglichen Meditieren zu Hause voraus, sowie die klare Entscheidung, das Schweigen in den Kursen durchgehend mitzutragen. Es wird nur in angekündigten Zeiten für Impulse, Anleitungen und Gesprächsaustausch unterbrochen. Dabei spielen die Reflexion des Geschehens und die Übertragung in den Alltag eine wichtige Rolle.

Im Frühjahr 2017 sind die Gruppen offen für Zuwachs und würden sich darüber freuen.

Wer Interesse hat, kann im Klosterbüro nähere Informationen anfordern und / oder sich mit Gabriele-Verena Siemers in Verbindung setzen.

Für Einblicke in die Übungspraxis des Herzensgebets nach Via Cordis ist als Lektüre empfehlenswert:

Andreas Ebert, Carol Lupu: Hesychia, Das Geheimnis des Herzensgebets
Rüdiger Maschwitz: Das Herzensgebet, Die Fülle des Lebens entdecken

Gabriele-Verena Siemers

Termine 1. Quartal 2017 Seite 3 (Kasten)

