

Kontemplation - Weg des Herzens und des Friedens

Kontemplation ist ein Verwandlungsweg, der in die eigene Tiefe, den eigenen Wesensgrund führt und einlädt, die Beziehung zum Göttlichen, zu sich selbst und zu allem Lebendigen tiefer zu erfahren.

Bei diesem Übungsweg geht es weniger um ein Tun, sondern um ein Lassen. Im kontemplativen Gebet übe ich mich im Schweigen und versuche, das Viele, das mich umtreibt – meine Gedanken, Gefühle 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.

Dieser Weg der Öffnung und Verankerung in der Höhle des Herzens hat versöhnende und heilende Qualität. Lebensgeschichtlich erworbene Verletzungen können versöhnt und die damit verbundenen lebensschädigenden Dynamiken befriedet werden.

Kontemplation ist ein Übungsweg auf den Spuren der abendländischen Mystikerinnen und Mystiker, der christliche Übungsweg in die Erfahrung der Einheit und Verbundenheit allen Seins.

Im Kern des Gebetsweges steht das achtsame Gewahrsein. Ziel des Weges ist es, im Alltag liebevoller, schöpfungsfreundlicher und lebensförderlicher gegenwärtig zu sein.

Auf dem Weg durch diese Tage unterstützen uns: Sitzen in der Stille als Grundübung, Schweigen, Tagzeitenrituale, Gebärde, Tanz, achtsames Tätigsein, Vortrag, Einzelgespräch und die geprägte Atmosphäre des Hauses.

Ikonenmalen

Der Kurs verbindet Kontemplation mit byzantinischer Ikonenmalerei.

Wir erhalten eine allgemeine Orientierung über Ikonen und erlernen Techniken der byzantinischen Ikonenmalerei.

Wir werden Schritt für Schritt angeleitet und geführt.

Eine Reise, die uns in die Welt der Farben des Himmels bringt, in der Blattgold auf der Ikone die Offenbarung des Lichtes der Ewigkeit bedeutet.

Für dieses Jahr ist die Erstellung einer Antonius Ikone vorgesehen.

Künstlerische Vorerfahrungen sind nicht erforderlich, aber die Bereitschaft, sich auf einen umfassenden Prozess sowie die Stille und das Schweigen einzulassen.

Elemente:

Kontemplation (9 mal 20-25 Minuten pro Tag, 5,5 Stunden Ikonenmalen täglich, Tagzeitenrituale, Schweigekurs bis auf die nötigen Anleitungen und Einzelgespräche. Bei Bedarf kurze Einführung in das Sitzen in Stille

Die Kurse 2020

Kurs 1

21. Januar (18.00) – 26. Januar(13.00)

Kurs 2

22. November (18.00) – 27. November (13.00)

Die Kurse sind unabhängig voneinander zu besuchen.

Kursleitung

Sven-Joachim Haack,
ev. Pfarrer, Kontemplationslehrer der Wolke des Nichtwissens –Kontemplationslinie Willigis Jäger.
Klinikseelsorger in der Psychosomatik und Suchtrehabilitation, Weiterbildung in Gestalt, Initiatischer und Transpersonaler Therapie, Klangarbeit, sakralem Tanz und Körpergebet.

Konstantina Stefanaki

Geb. in Frankfurt/Main, seit 1995 Ikonenmalerin nach Kunststudium byzantinischer Ikonenmalerei (Heiliges Kloster Chrysopigi), Leitung Ikonenmalwerkstatt und wissenschaftliche Mitarbeit Orthodoxe Akademie Kreta, Unterricht Ikonenmalerei im In- und Ausland. Viele ihrer Ikonen befinden sich im Ökumenischen Patriarchat, in Kirchen und Privatsammlungen

Kosten der Kursteilnahme

Kursgebühr je Kurs 300,-€
Zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Diese beträgt je nach Zimmerkategorie zwischen 45,00 und 78,00 €
plus Materialgebühr ca. 50 €

Information zu den Kursen

Sven-Joachim Haack
Breckenheimerstr. 13, 65719 Hofheim
06192-2006202 oder 0160-90202923
Mail: Sven-Joachim.Haack@t-online.de
www.kontemplationundmystik.de

Information und Anmeldung

Benediktushof
Klosterestr.10

97292 Holzkirchen bei Würzburg

Tel 09369-9838-0

info@benediktushof-holzkirchen.de

www.benediktushof-holzkirchen.de

Da sein,
einfach da sein,
einfach da sein dürfen.
Einfach da sein dürfen,
mit allem, was da ist, sich zeigt,
zu mir gehört.

Einfach da sein
und etwas von
der Kostbarkeit jeden Augenblicks,
dem Wunder des Lebendig Seins,
dem Geheimnis meines Lebens und alles
Lebendigen und dem
Mysterium der göttlichen Gegenwart in allen und
allem gewahren und erfahren.

Einfach da sein
Kern jeder kontemplativen Praxis,
die große Erlaubnis,
die große Einladung,
die große Herausforderung

DA sein, einfach da sein

(SJH)

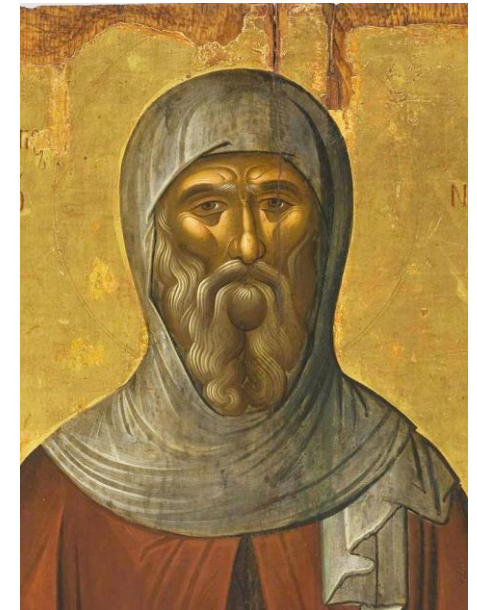


**Die Kunst des Ikonenmalens ist ein kostbarer
Schatz der Orthodoxen Tradition.
In ihrem Rahmen begegnet die Ästhetik in einer
unvergleichlichen Weise der Theologie.
Der theologische Inhalt der kirchlichen Lehre
wird in die Sprache der Schönheit übersetzt; die
Ikone wird zum 'Buch der Ungebildeten'.**

(Heiliger Johannes von Damaskos)



Kontemplation und Einführung ins Ikonenmalen



Benediktushof

**Zentrum für Meditation und
Achtsamkeit**

**Holzkirchen
2020**