

Mit welchem Namen  
soll ich dich anrufen,  
der du über allen Namen bist?  
Welches Wort von dir sprechen?

Kein Geist kann in dein  
Geheimnis eindringen,  
kein Verstand dich verstehen.

Du bist das Ende aller Sehnsucht.  
Du bist das Ende alles Seufzens  
deiner Schöpfung.

Alle Namen werden dir gegeben  
und doch kann keiner dich fassen.

Gregor von Nyssa

### **Anmeldung und Infos**

Dr. Hans-Joachim Tambour

Königsberger Str. 70

65830 Kriftel

06192-2006020

Hans-Joachim.Tambour@gmx.de

[www.systemische-exerzitien.de](http://www.systemische-exerzitien.de)

# Achtsamkeit Kontemplation



Fastenzeit 2020

Elisabethenschule Hofheim  
Schulseelsorge

[www.systemische-exerzitien.de](http://www.systemische-exerzitien.de)

## Leben aus der Mitte

An vier Abenden in der Fastenzeit sind Sie eingeladen, in die Stille zu gehen.

In der Stille werde ich all dessen gewahr, was in meinem Bewusstsein ist. Wenn ich die in der Stille auftauchenden Gedanken, Gefühle und Impulse wahrnehme und loslasse, komme ich nach und nach zur Ruhe. Die Seele kann wieder frei atmen.

In Achtsamkeit für das Hier und Jetzt öffnet sich die Seele für die eigene Tiefe. Sie kommt mit dem, der immer gegenwärtig ist, mit dem Ewigen jenseits der Namen, den wir Gott nennen, in Berührung. In der Höhle des Herzens will er mir begegnen.

Die Begegnung mit dem Geheimnis Gottes lässt sich nicht erzwingen, doch ist es möglich, sich dafür zu öffnen. Dazu laden die Abende ein.

Nach einem Impuls lassen wir uns Zeit, zweimal 25 Minuten in Stille zu sitzen. Im erfüllten Schweigen gehen wir dann auseinander.

## Zeiten und Ort

### Termine:

4., 11., 18. 25. März, 1. April  
Mittwochs, 20h - ca. 21.10h

### Ort:

Kapelle der Elisabethenschule,  
Rosserstraße 1, Hofheim

### Anmeldung:

Hans-Joachim.Tambour@gmx.de  
oder Tel: 06192-2006020

**Bitte vorher kurz melden**

### Kosten:

keine Kursgebühr,  
aber das eigene innere Engagement



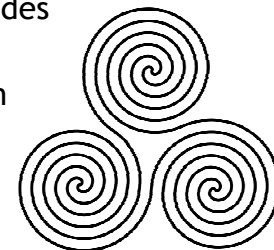
### Leitung

Dr. Hans-Joachim  
Tambour  
Kath. Theologe,  
Geistlicher Begleiter  
Schulseelsorger der  
Elisabethen-Schule

## Was ist Kontemplation?

Nicht mit dem Kopf beten, sondern mit der ganzen Existenz - darum geht es im kontemplativen Gebet. Kontemplation ist der mystische Weg des Westens. Eine Form ist das Herzensgebet.

Das Gebet verbindet sich mit der natürlichen Bewegung des Atems. Wie sich das Atmen ohne Zwang von selbst vollzieht, so kann durch regelmäßiges Üben das Gebet so intensiv werden, dass es zu einer inneren Haltung wird, durch die das Leben eine neue Tiefe gewinnt.



In der aus dieser Übung erwachsenden inneren Stille kann es gelingen, sich im Alltag mit Gott verbunden zu fühlen und immer wieder in seine Gegenwart zurückzufinden.

Die Fastenzeit bietet sich an, diese Haltung der inneren Achtsamkeit einzuüben und das Leben neu auf die innere Mitte hin auszurichten.