

Wenn Sie weitere Fragen haben
oder mitbeten wollen, kommen Sie auf uns zu
und sprechen Sie uns an.

fides

**Die Katholische (Wieder-)Eintrittsstelle
in Düsseldorf**

**Sie erreichen uns persönlich
montags, mittwochs und freitags
von 16.00 bis 18.00 Uhr
in der kgi-fides
Hohenzollernstr. 22, 40211 Düsseldorf,
telefonisch unter 0211/906900.
oder per E-Mail: duesseldorf@kgi-fides.de**

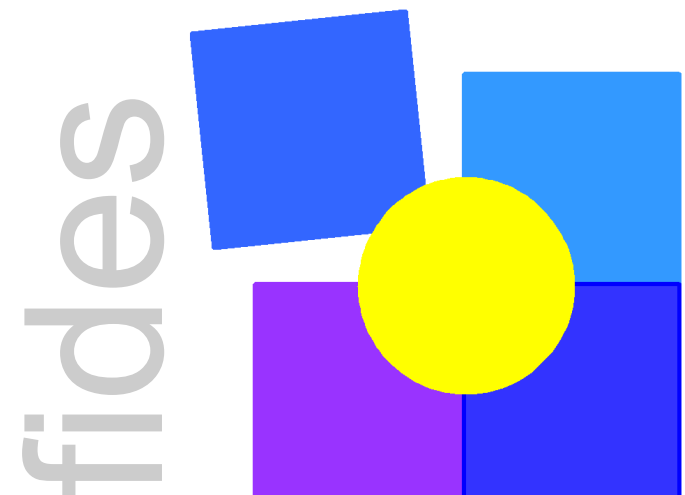
Falls Sie uns außerhalb dieser Zeiten
kontaktieren möchten, oder uns nicht direkt telefo-
nisch erreichen, hinterlassen Sie bitte eine Nach-
richt auf dem Anrufbeantworter.
Wir rufen dann sobald wie möglich zurück.

**Katholische Glaubensinformation Fides
Hohenzollernstr. 22
40211 Düsseldorf
0211 90690-0
www.kgi-fides.de
duesseldorf@kgi-fides.de**

Die Katholische Glaubensinformation Fides ist eine
Einrichtung des Erzbistums Köln und des
Katholischen Gemeindeverbandes Düsseldorf.
Sie wird von den Düsseldorfer Franziskanern
betreut. Zur Zeit sind dies Rafael Dermund OFM
und Athanasius Spies OFM.

kgi

Kontemplation



Worum geht es?

Kontemplation ist eine alte Gebetsweise, die bei konsequenter Übung immer mehr zu einer Lebenshaltung wird.

Sie geht in der Stille auf die Suche nach Gott, der Umwelt und sich selbst, eher hörend als redend, eher passiv als aktiv, eher wartend als handelnd.

Im kontemplativen Beten reservieren wir Zeiten und Räume für Gott, und schärfen die Wahrnehmung für das, was ist und sich zeigt.

Achtsam gehen wir mit uns selbst und der Welt um, immer auf die Wahrnehmung der Gegenwart ausgerichtet.

Gedanken und Vorstellungen treten in den Hintergrund, auch wenn sie sich gerne immer wieder „zu Wort melden“ wollen.

Ohne Gewalt üben wir uns in der stets neuen Ausrichtung auf die Gegenwart.

Es kann hilfreich sein, in einer Gruppe zu „sitzen“ und diese Form des Betens einzuüben. Es kann hilfreich sein, dies unter Anleitung erfahrener Beter zu tun und sich mit diesen und anderen auszutauschen.

In der Katholischen Glaubensinformation Fides in Düsseldorf üben wir Kontemplatives Beten in der Weise der „Grieser Schule“ nach P. Franz Jalics SJ.

Kontemplation

Ich gehe in die Stille, nehme meinen Körper wahr, nehme wahr, wie ich sitze.

Dann wende ich meine Aufmerksamkeit dem Atem zu, der kommt und geht, ohne dass ich etwas tun muss. Mit dem Ausatmen verbinde ich ein Wort.

Ich lausche auf den Klang dieses Wortes und übe mich ein in das Hören mit den Haltungen der Wachheit, des Interesses und der aufmerksamen Beständigkeit.

Ich will nichts verändern und nichts machen.

Ich versuche nur zu sein, ganz in der Gegenwart zu sein und diese Zeit Gott zu schenken.

Wenn dein Herz wandert oder leidet, bring es behutsam an seinen Platz zurück und versetze es sanft in die Gegenwart deines Herrn.

Und selbst, wenn du nichts getan hast in deinem Leben, außer dein Herz zurückzubringen und wieder in die Gegenwart unseres Gottes zu versetzen, obwohl es jedesmal wieder fortlief, nachdem du es zurückgeholt hattest, dann hast du dein Leben wohl erfüllt.

In dir sein, Gott, das ist alles. Das ist das Ganze, das Vollkommene, das Heilende. Die leiblichen Augen schließen, die Augen des Herzens öffnen und eintauchen in deine Gegenwart.

Zentrale Elemente einer kontemplativen Grundhaltung sind:

- wahrnehmen, statt denken und handeln,*
- da sein lassen, statt verändern,*
- geschehen lassen und vertrauen, statt steuern,*
- ausgerichtet sein auf die Gegenwart Gottes, statt um sich selbst zu kreisen*
- verweilen im Einfachen, statt komplexer Erwägungen.*

Zeit und Ort

Mittwochs, 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr
im Sommer: Kirche St. Mariä Empfängnis
Oststraße 42, 40211 Düsseldorf
im Winter: Seminarraum der kgi-fides,
Hohenzollernstr. 22, 40211 Düsseldorf

Informationen und Anmeldung

Rafael Dermund OFM
Hohenzollernstr. 22
40211 Düsseldorf
0211 9069039
rafael-ofm@t-online.de