



Die Kraft der Stille

Einführung in die Kontemplative Meditation

In den Ansprüchen aus Studium und Arbeit möchtest Du Dich öffnen für die Kraft der Stille und lernen, mehr in der Gegenwart präsent zu sein. Oder Du möchtest mit deiner innersten Quelle in Verbindung kommen und im Alltag aus ihr leben. Oder Du suchst nach authentischen Wegen religiöser *Erfahrung* oder willst diese vertiefen.

Die im Abendland seit den Anfängen verwurzelte Tradition des kontemplativen Weges erweist sich für heutige Menschen als eine Hilfe und Herausforderung zu einem wacheren Leben.

Kontemplation (lat.: *contemplari* = betrachten, schauen) ist ein spiritueller Übungsweg: im stillen Sitzen lernen wir wach und aufmerksam da zu sein, einfach wahrzunehmen, ohne zu bewerten und ohne uns mit Gefühlen, Gedanken, und Bilder zu identifizieren. So führt Kontemplation in eine doppelte Geistesgegenwart: zum einen, mit dem eigenen Geist ganz da zu sein; zum anderen öffnet sie für die Erfahrung des göttlichen Geistes, der auf belebende und inspirierende Weise gegenwärtig ist.

Auf diesem Weg folgen die Teilnehmenden den Spuren der abendländischen Mystikerinnen und Mystiker.

Im Kurs werden die Hintergründe des kontemplativen Weges erläutert. Der Schwerpunkt liegt auf Übungen, die in die Praxis der Kontemplation einführen.

Der Kurs besteht aus drei zweistündigen Blöcken.

Am Vortreffen (max. 1 Stunde) vereinbaren die interessierten Teilnehmenden die Daten der drei zweistündigen Kursblöcke (Wer nicht am Vortreffen dabei sein kann, melde sich beim Kursleiter **Thomas Schüpbach-Schmid, Hochschuleseelsorger**)

Infos unter 078 842 78 90 oder thomas.schuepbach-schmid@bluewin.ch

Vortreffen: Mittwoch, 8. März 2017, 18:15 Uhr

Reformiertes Forum, Länggassstrasse 41, 3012 Bern



Reformierte Kirchen
Bern-Jura-Solothurn
Eglises réformées
Berne-Jura-Soleure

Reformiertes Forum
Universität Bern

www.refforum.ch