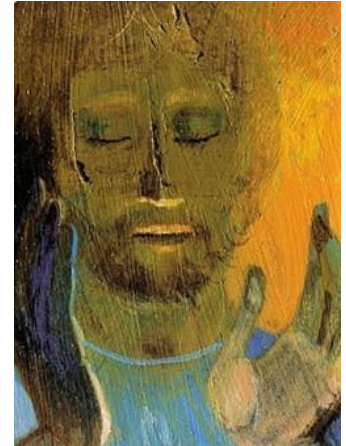


*„Willst du beten,  
vergiss alles, was du getan hast oder vorhast zu tun.  
Lass alle Gedanken vorüberziehen, gleich ob gute oder böse.  
Gebrauche beim Beten keine Worte, es sei denn,  
du fühlst dich innerlich dazu gedrängt. (...)  
Halte dein Denken leer, dein Fühlen unabhängig  
und dich selbst in reiner Gegenwärtigkeit,  
damit Gnade dich anrühren und kräftigen kann  
mit der Erfahrung der wirklichen Gegenwart Gottes.“*



*aus der "Wolke des Nichtwissens"; unbekannter englischer Mystikers aus dem 14. Jahrhundert*

## Was ist christliche Meditation??

Diese Übungsreihe zeigt eine Gebetsweise ohne Worte, das Gebet mit dem Da-Sein. In mehreren einfachen Schritten (nach Franz Jalics) geht es vor allem um eine Schule der Wahrnehmung. Diese Gegenwärtigkeit lässt uns Gott neu erahnen und zu uns selbst kommen. Sie wirkt heilsam auf Alltag und Beziehungen.

Jedes der fünf Treffen (jeweils eines pro Woche, ca. 60 min) enthält eine kurze Einführung, stilles (angeleitetes) Sitzen (ca. 20 min) und das Teilen einer Erfahrung in der Gruppe.

Alle Teilnehmer innen sind eingeladen, auch während der Woche eine Zeit der Stille zu finden.

**Zeit:** Erstes Treffen in der Woche vom 3. bis 7. Juni 2024  
**Begleitung:** Marille Neufanger, Mentorin, Geistliche Begleitung  
**Terminfindung:** nach Anmeldung  
**Ort:** Katharinenkapelle  
**Anmeldung:** bis 17. Mai bei: [manefanger@bistum-eichstaett.de](mailto:manefanger@bistum-eichstaett.de)