

VOM LASSEN UND RUHEN: STILLETAGE MIT IMPULSEN AUS DER CHRISTLICHEN TRADITION (FRANZ VON ASSISI, MEISTER ECKHART U. BERNHARD VON CLAIRVAUX).

Georg Reider, im Kloster 2, 16792 Zehdenick

georgreider7@gmail.com; Homepage: www.wegenachinnen.com; Tel. 015222182092

Wir brauchen Zeit auszuruhen und unser eigenes Leben zu leben.

Ein intensives Innenleben stärkt uns für die Ansprüche des Alltags

Wir lernen von Franz v. Assisi, Meister Eckhart und Bernhard v. Clairvaux

Der Schwerpunkt der Tage liegt nicht in der Information, sondern in praktischen Übungen

Wir leben in einer hektischen und lauten Welt. Arbeit und Familie, aber oft auch wir selber, stellen hohe Ansprüche an unser Leben. Diese Ansprüche entwickeln sich oft zur Überforderung, die uns daran hindert, zu uns selbst zu kommen, unseren wirklichen Bedürfnissen nachzuspüren und unser eigenes Leben zu leben.

Aber die verschiedenen Formen von Überlastung kommen nicht nur vom Stress, dem wir uns aussetzen, sondern auch und vor allem von der Vernachlässigung unseres Innenlebens.

Aus der Biografie von Menschen, die viel geleistet und trotzdem gut und sinnvoll gelebt haben, lernen wir, dass sie sich nicht von den äußeren Anforderungen und Ansprüchen steuern ließen, sondern dass sie über ein intensives Innenleben verfügten und daraus auf die Ansprüche und Anforderungen der Umwelt geantwortet haben.

An drei Samstagen beschäftigen wir uns mit den Biografien und spirituellen Anregungen von Franz von Assisi (1182-1226), Meister Eckhart (1260-1327) und Bernhard von Clairvaux (1090 – 1153) und entnehmen daraus Anregungen und Impulse für die Kunst des Loslassens, des Ruhens und der Wahrnehmung des Inneren. Das sind die Fähigkeiten, die Menschen zu allen Zeiten den Raum zu einem guten und eigenständigen Leben eröffnet haben.

An jedem Tag werden eine Einführung und Einübung zu Stille, Meditation und Innerlichkeit geboten. Kurze Impulse aus der Biographie und den Schriften von Franz, Eckhart bzw. Bernhard helfen uns, unsere Lebensgestaltung zu reflektieren und dadurch ein Gespür für den inneren Raum zu entwickeln und Möglichkeiten anzudenken, diesem die gebührende Zeit im Alltag zu widmen.

Ort: Stadtkloster Segen, Schönhauser Allee 161, 10435 Berlin

Datum: 5. Juli; 26. Juli, 6. Sept, je von 10. -16 Uhr

Information und Anmeldung:

Georg Reider: georgreider7@gmail.com; Tel 0152 2218 2092