

**Bevor mein Tag beginnt**

# **Kontemplation am Morgen**



**Halt an!  
Wo läufst Du hin?  
Der Himmel ist in Dir.  
Suchst Du ihn anderswo,  
Du fehlst ihn für und für.**

Angelus Silesius

Kontemplation kommt aus dem Lateinischen und heißt Schauen. Dabei geht es um das Schauen des eigenen Selbst, das Schauen des Göttlichen in uns und in der Schöpfung. Es ist ein christlicher Übungsweg, bei dem es weniger um ein Tun geht als um ein Lassen. Eine grundlegende Bedeutung kommt dabei der Stille zu. Aus dem Zur-Ruhe-Kommen und aus dem einfachen Dasein erwächst die Erfahrung des reinen Seins.

Wir sitzen zweimal 20 Minuten und lauschen der Stille, unterbrochen durch kontemplatives Gehen, abgerundet durch christliche Texte und kurze Übungen der Achtsamkeit. Das Angebot ist offen für alle Interessierten. Sie können jederzeit einsteigen.

Zeit: Dienstagmorgen 7:30 – 8:30 Uhr (außer in den Schulferien)

Ort: In der Kreuzkirche am Fasanenweg 22

Leitung: Dr. Angelika Krone

Mitzubringen: eine leichte Decke zum Umhängen

**Ich will sitzen und schweigen und lauschen,  
was Gott in mir spricht.**

Meister Eckhart