Jahresprogramm 2024

Zentrum der Stille - Pax et Bonum
Nördlingen e.V.

Christliche Kontemplation
in der Weise des gegenstandsfreien
ATEM-GEBETES

Unser Herz
ist unruhig –
bis es unterwegs ist.

Homepage: www.zentrum-der-stille.de
Email: info@zentrum-der-stille.de

Lesen Sie bitte unbedingt - bevor Sie sich über die einzelnen Termine informieren – diese ALLGEMEINEN HINWEISE auf den ersten Seiten!

Was heißt „Kontemplation“?

„Contemplatio“ ist der alte christliche Ausdruck für das Geschenk der reinen Einwohnung (Anschauung) Gottes, für das Erlebnis des Eins-Werdens mit dem Schöpfungsgrund, für die Begegnung mit Gott in uns.

Kontemplation ist ein christlicher Weg zur Gotteserfahrung auf den Spuren abendländlicher Mystiker (Meister Eckehart, Johannes vom Kreuz, Teresa von Avila)

Kontemplation ist das gegenstandsfreie Gebet des Schweigens und der Hingabe, eine wort- und bildlose Übung in der Weise des christlichen Atem-Gebetes, ein Sich-Loslassen und Sich-Einlassen in den eigenen Wesensgrund, um die Gegenwart Gottes zu erfahren und aus ihr leben zu lernen: in IHM, durch IHN und mit IHM.

Die Übung der Kontemplation bezieht sich also nicht allein auf das schweigende Sitzen, sondern ebenso auf den ganzen Alltag und alle weiteren Ebenen des menschlichen Lebens. Sie ist Lebenshaltung im Menschsein! Letztlich geht es um das paulinische Wort: „Betet allezeit“, 1 Thess 5,17 oder das „Ich lebe, aber nicht mehr ich, sondern Christus lebt in mir“, Gal 2,20 beziehungsweise das „Du in mir und ich in Dir, denn getrennt von mir könnt ihr nichts tun“, Joh 15,5

Dieser spirituelle Weg, der mit der Zeit den ganzen Menschen ergreift und verwandelt, der Licht und Freude schenkt, aber auch alle Dunkelheiten, Verhärtungen, Verletzungen der Seele herausfordert und zu wandeln verlangt, bedarf zur persönlichen Vertiefung des regelmäßigen Übens (auch in Gemeinschaft) und eines Begleiters, der mit diesem Weg vertraut ist.

Man kann gar nicht oft genug im Leben das Gefühl des Anfangs in sich aufwecken, es ist so wenig äußere Veränderung dafür nötig, denn wir verändern ja die Welt von unserem Herzen aus, will dieses nur neu und unermesslich sein, so ist sie sofort wie am Tag ihrer Schöpfung und unendlich.

Rainer Maria Rilke

Das ist es,
worauf es letzten Endes ankommt:
GOTT EINLASSEN!
Man kann ihn aber nur da einlassen,
wo man steht,
wo man wirklich steht,
da wo man lebt,
wo man ein wahres Leben lebt.

Martin Buber

Bäte jemand darum, das Wesen des KAIROS in einem Satz zu umschreiben, so könnte die Antwort lauten: Das Ewige bricht in das Zeitliche ein. Es kommt in dem Augenblick, in dem das Zeitliche bewusst oder unbewusst bereitet ist, es zu empfangen. In einem schönen Sprachbild formuliert Martin Buber diesen Gedanken: Der Augenblick ist Gottes Gewand.

Claus Eurich

Die Abende, die mit KONTEMPLATION bezeichnet sind, beinhalten 3 x 20 (oder 25) Minuten Schweige-Meditation mit Einstimmung und Abschluss.

Eingang: Kindergarten Maria Stern, Salvatorgasse 8, Nördlingen

Bitte pünktlich kommen, auch mit Rücksicht auf die bereits Anwesenden! DANKE!
Drei Minuten vor Beginn wird die Haustüre geschlossen!

Beginn: 19:30 Uhr an allen Abenden (Ausnahmen sind gekennzeichnet!)
Ende: ca. 21:15 bzw. 21:30 Uhr

Beginn Kontemplationssamstage 9:00 Uhr bis 12:00 Uhr
Bitte für die Teepause selbst etwas zu essen und trinken mitbringen!

Sprechen Sie bitte mit Sr. Josefine, wenn Sie finanziell weniger gut gestellt sind, damit eine klare Regelung gefunden werden kann.

Wer an den Meditationsabenden teilnimmt, kann sich jederzeit zu einem Gespräch anmelden, da im Rahmen der Abendmeditation dies nicht möglich ist.

Telefonische Vereinbarung eines Gesprächstermins mit Sr. Josefine:

Über die Pforte	09081 8707-0
Privat	09081 8707-21
Fax	09081 8707-44
Anschrift	Kloster Maria Stern, Neubaugasse 5, Nördlingen

Dringende Bitte: Bringen Sie bitte nicht ungefragt (ohne Einführung!) jemand zu den Kontemplations-Abenden mit! Da die „MITTE“ aller Übungen immer die Kontemplation ist, ist eine EINFÜHRUNG notwendig. Die Termine stehen im Programm.

Kurzfristige Programmänderungen werden auf unserer Homepage unter der Rubrik „Aktuelles“ bekanntgegeben.

Wenn Sie Angebote längere Zeit nicht genutzt haben, so ist es empfehlenswert, vorher anzurufen, ob sich Termine verändert haben.

Bitte beachten: Für die Teilnahme an der Kontemplation werden körperliche und psychische Gesundheit vorausgesetzt!

Bekleidung: elastisch, locker, möglichst einfarbig, KEINE grellen Farben und keine auffallenden Muster. Socken tragen! Auf Parfüms bzw. Sprays bitte verzichten!

Programmversand: In Folge unserer neuen Homepage wurde der Programmversand eingestellt. Das Jahresprogramm ist auf der Homepage hinterlegt und kann heruntergeladen werden. Es wird nur noch auf ausdrücklichen Wunsch per Post zugestellt. Bitte informieren Sie Sr. Josefine, wenn Sie das Jahresprogramm per Post wünschen.

Die größte Offenbarung ist die Stille
Laotse

Eine wichtige Information: Es ist gut, wenn Ihr als Mitpilgernde auf dem kontemplativen Weg wisst, wer die Leitung der kontemplativen Angebote übernimmt, wenn Sr. Josefine verhindert ist.

Das spirituelle Team

Erika Endter, Dr.-Loeffelad-Str. 4, 86609 Donauwörth
Tel 0906 9816409; endter.e@t-online.de

Barbara Lechner, Lachgraben 25, 86720 Nördlingen-Dürrenzimmern
Tel 09081 28562; barbaralechner@freenet.de

Sigrid Malike, Am Binsenbuck 38, 91740 Röckingen
Tel 09832 1430; simale@mailbox.org

Karin Plath, Krähenfeldstr. 40, 73434 Aalen-Dewangen
Tel 07366 2288; karin-plath@gmx.de

Dr. Anton Wiest, Bgm.-Lutz-Str. 7, 86732 Oettingen
Tel 09082 3144; toni-wiest@gmx.de

Marita Wörle, Am Stadtgraben 90, 73441 Bopfingen
Tel 07362 922252; info@woerle-architekten.de

Bibelgespräche: Pfr. Helge Marschall (für kontemplatives Bibelgespräch), Ulsenheim 81, 91478 Markt Nordheim; Tel 09842 8845; helge.marschall@gmx.net

Folgende Übungen u.a. können ergänzend zur Kontemplation (vorwiegend mittwochs) eingefügt werden:

- Duft-Qigong I-II-III
- Finger-Übungen
- Entspannung in vier Bahnen
- Meisterübung
- Nacken- und Hüftübung
- Lichtübung
- Selbstbegleitung mit den Händen
- Lungen-Qi-Gong
- Herz-Chakra-Übung nach Karunesh
- Herz-Qi-Gong
- Lungen-Übung

An der Pinwand im Meditationsbereich kann man ablesen, wer Sr. Josefine vertritt und wann!

Was noch zu beachten wäre:
Wenn aus irgendwelchem wichtigen Grund Termine geändert werden müssten, kann man sich über unsere Homepage informieren!

Zentrum der Stille – PAX et BONUM – Vorstandschaft

1. Vorstand
Monika Sautter, Polizeigasse 10, 86720 Nördlingen
Tel 09081 8909204; monisautter@web.de

2. Vorstand
Günther Sporer, Am Altheimer Feld 9, 89407 Dillingen
Tel 09071 8817, guenther.sporer@gmx.de

Schriftführerin
Katharina Heimerl, Burgfeld 8, 86655 Harburg
Tel 0151 56032947, thum.katha@gmail.com

Kassier
Gerhard Lindner, Benedikt-Hillenmayr-Str. 14, 89420 Höchstädt-Deisenhofen
Tel 09074 921331, mglindner@web.de

Beisitzerin
Sr. Josefine Grob, Kloster Maria Stern
Tel 09081 8707-21, m.josefine@mariastern-noe.de

Programm
Claudia Kohout, Herzog-Philipp-Ludwig-Str. 13, 89420 Höchstädt
Tel 0173 3993966, c.kohout1@gmail.com

Kassenprüfung

Hermann Lutz, Weidenweg 2, 86650 Wemding
Tel 09092 8420, hermann.lutz@online.de

Monika Stephan, Pfarrer-Zwanzger-Str. 1, 86754 Munningen
Tel 09082 4635, monika-stephan@web.de

Es liegt im Stille-Sein eine wunderbare
Macht der Klärung, der Reinigung, der
Sammlung auf das Wesentliche

Dietrich Bonhoeffer

In den Bruchstellen
unseres Misslingens
glänzt neuer Anfang auf

Rainer Maria Rilke

JANUAR

Mittwoch 03.01. Kontemplation
Montag 08.01. Kontemplation
Mittwoch 10.01. Kontemplation
Samstag 13.01. Kontemplation
Montag 15.01. Kontemplation
Mittwoch 17.01. Kontemplation
Samstag 20.01. Kontemplation
Montag 22.01. Kontemplation
Mittwoch 24.01. Kontemplation

Donnerstag, 25. Januar Vortrag mit Prof. Claus Eurich
Thema: „Der Zugang zum Himmel ist die Sehnsucht“
Beginn 19:00 Uhr
in der Pausenhalle der Realschule

Samstag 27.01. Kontemplation
Montag 29.01. Kontemplation
Mittwoch 31.01. Kontemplation

FEBRUAR

Samstag 03.02. Kontemplation
Montag 05.02. Kontemplation
Mittwoch 07.02. Kontemplation
Samstag 10.02. Kontemplation
Montag 12.02. Kontemplation
Mittwoch 14.02. Kontemplation
Samstag 17.02. Kontemplation
Montag 19.02. Kontemplation
Mittwoch 21.02. Kontemplation

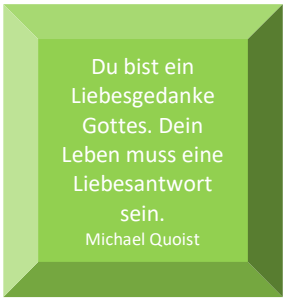
Samstag, 24.02.
Kontemplation – Tag der Stille mit Dr. Reiner Manstetten

von 9:00 bis 17:30 Uhr
zwei Vorträge und Aussprache-Möglichkeit
einfaches Mittagessen und Teepausen
Gebühr: insgesamt 45 € (für Vereinsmitglieder 35 €)
www.reiner-manstetten.de
Anmeldung bei der 1. Vorsitzenden Monika Sautter
Tel 0160 91723618

Montag 26.02. Kontemplation
Mittwoch 28.02. Kontemplation

MÄRZ

Samstag 02.03. Kontemplation
Montag 04.03. Kontemplation
Mittwoch 06.03. Kontemplation
Samstag 09.03. Kontemplation
Montag 11.03. Kontemplation
Mittwoch 13.03. Kontemplation
Samstag 16.03. Kontemplation
Montag 18.03. Kontemplation



Mittwoch, 20.03.
Einführungsabend

von 19 bis 21 Uhr
Anmeldung bei der 1. Vorsitzenden Monika Sautter
Tel 0160 91723618
Eingang Kindergarten Salvatorgasse 8, 2. Stock
Im Mittelpunkt stehen die tragenden Säulen der Kontemplation:
Stille, Schweigen, Körperhaltung, Atem und Gebetswort,
Beharrlichkeit und Disziplin
Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich!

Samstag 23.03. Kontemplation
Montag 25.03. Kontemplation
Mittwoch 27.03. Kontemplation
Samstag 30.03. Kontemplation (Karsamstag)

APRIL

Mittwoch 03.04. Kontemplation
Samstag 06.04. Kontemplation
Montag 08.04. Kontemplation
Mittwoch 10.04. Kontemplation
Samstag 13.04. Kontemplation
Montag 15.04. Kontemplation
Mittwoch 17.04. Kontemplation
Samstag 20.04. Kontemplation
Montag 22.04. Kontemplation
Mittwoch 24.04. Kontemplation
Samstag 27.04. Kontemplation
Montag 29.04. Kontemplation

MAI

Samstag	04.05.	Kontemplation
Montag	06.05.	Kontemplation
Mittwoch	08.05.	Kontemplation

Das Stabenfest beginnt mit dem Vergnügungspark und Festzeltbetrieb am Freitag, 10. Mai 2024 und endet am Stabenmontagabend. Der Stabenfestumzug beginnt am Montag, 13. Mai 2024 um 9:30 Uhr.

Samstag	11.05.	Kontemplation
Montag	13.05.	Kontemplation
Mittwoch	15.05.	Kontemplation
Samstag	18.05.	Kontemplation
Mittwoch	22.05.	Kontemplation
Samstag	25.05.	Kontemplation
Montag	27.05.	Kontemplation
Mittwoch	29.05.	Kontemplation

JUNI

Vom 1. bis 10. Juni 2024 findet auf dem Festplatz Kaiserwiese wieder die traditionelle „Nördlinger Mess´“ statt.

Samstag	01.06.	Kontemplation
Montag	03.06.	Kontemplation
Mittwoch	05.06.	Kontemplation
Samstag	08.06.	Kontemplation
Montag	10.06.	Kontemplation
Mittwoch	12.06.	Kontemplation
Samstag	15.06.	Kontemplation
Montag	17.06.	Kontemplation
Mittwoch	19.06.	Kontemplation
Samstag	22.06.	Kontemplation
Montag	24.06.	Kontemplation
Mittwoch	26.06.	Kontemplation
Samstag	29.06.	Kontemplation

JULI

Montag	01.07.	Kontemplation
Mittwoch	03.07.	Kontemplation
Samstag	06.07.	Kontemplation
Montag	08.07.	Kontemplation
Mittwoch	10.07.	Kontemplation
Samstag	13.07.	Kontemplation
Montag	15.07.	Kontemplation

Mittwoch	17.07.	Kontemplation
Samstag	20.07.	Kontemplation
Montag	22.07.	Kontemplation
Mittwoch	24.07.	Kontemplation
Samstag	27.07.	Kontemplation
Montag	29.07.	Kontemplation
Mittwoch	31.07.	Kontemplation

AUGUST

Sommerpause: Im August findet keine Kontemplation statt, da dieser Monat als Ferienmonat angesehen werden soll.

Was da geschieht, brauchen Sie Niemandem zu beweisen und Sie können das auch nicht. Bleiben Sie einfach beim wachen Atem, bewusst und ohne Widerstand und Sie werden wissen, was Sie wissen müssen. Richard Rohr

SEPTEMBER

Montag	02.09.	Kontemplation
Mittwoch	04.09.	Kontemplation
Samstag	07.09.	Kontemplation
Montag	09.09.	Kontemplation
Mittwoch	11.09.	Kontemplation
Samstag	14.09.	Kontemplation
Montag	16.09.	Kontemplation
Mittwoch	18.09.	Kontemplation
Samstag	21.09.	Kontemplation
Montag	23.09.	Kontemplation
Mittwoch	25.09.	Kontemplation
Samstag	28.09.	Kontemplation
Montag	30.09.	Kontemplation

OKTOBER

Mittwoch	02.10.	Kontemplation
Samstag	05.10.	Kontemplation
Montag	07.10.	Kontemplation
Mittwoch	09.10.	Kontemplation
Samstag	12.10.	Kontemplation
Montag	14.10.	Kontemplation

Mittwoch, 16.10.
Einführungsabend

von 19 bis 21 Uhr
Anmeldung bei der 1. Vorsitzenden Monika Sautter
Tel 0160 91723618
Eingang Kindergarten Salvatorgasse 8, 2. Stock
Im Mittelpunkt stehen die tragenden Säulen der Kontemplation:
Stille, Schweigen, Körperhaltung, Atem und Gebetswort,
Beharrlichkeit und Disziplin
Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich!

Samstag	19.10.	Kontemplation
Montag	21.10.	Kontemplation
Mittwoch	23.10.	Kontemplation

Samstag, 26.10.
Kontemplation – Tag der Stille mit Dr. Reiner Manstetten

von 9:00 bis 17:30 Uhr
zwei Vorträge und Aussprache-Möglichkeit
einfaches Mittagessen und Teepausen
Gebühr: insgesamt 45 € (für Vereinsmitglieder 35 €)
www.reiner-manstetten.de
Anmeldung bei der 1. Vorsitzenden Monika Sautter
Tel 0160 91723618

Montag	28.10.	Kontemplation
Mittwoch	30.10.	Kontemplation

Es knospt unter den Blättern. Das nennen sie Herbst
Hilde Domin

NOVEMBER

Samstag	02.11.	Kontemplation
Montag	04.11.	Kontemplation
Mittwoch	06.11.	Kontemplation
Samstag	09.11.	Kontemplation
Montag	11.11.	Kontemplation
Mittwoch	13.11.	Kontemplation
Samstag	16.11.	Kontemplation
Montag	18.11.	Kontemplation
Mittwoch	20.11.	Kontemplation
Samstag	23.11.	Kontemplation
Montag	25.11.	Kontemplation
Mittwoch	27.11.	Kontemplation
Samstag	30.11.	Kontemplation

DEZEMBER

Montag	02.12.	Kontemplation
Mittwoch	04.12.	Kontemplation
Samstag	07.12.	Kontemplation
Montag	09.12.	Kontemplation
Mittwoch	11.12.	Kontemplation
Samstag	14.12.	Kontemplation
Montag	16.12.	Kontemplation
Mittwoch	18.12.	Kontemplation
Samstag	21.12.	Kontemplation
Montag	23.12.	Kontemplation
Samstag	28.12.	Kontemplation
Montag	30.12.	Kontemplation

Wir wünschen allen Mitgliedern und Kontemplierenden ein gnadenreiches, friedvolles und besinnliches Fest der Geburt Christi und ein gesundes Jahr 2025!

Beitrag / Kursgebühr für Kontemplierende	
Mitgliedsbeitrag pro Monat	
01 - Einzelperson Beinhaltet alle Übungsabende und Samstage plus die Möglichkeit, während der Woche mehrmals zu üben, z. B. (MO/MI i.d.R. Kontemplation und Selbstbegleitung mit den Händen oder in Verbindung mit anderen Übungen)	16 EUR
02 - Ehepaare Beinhaltet alle Übungsabende und Samstage plus die Möglichkeit, während der Woche mehrmals zu üben, z. B. (MO/MI i. d. R. Kontemplation und Selbstbegleitung mit den Händen oder in Verbindung mit anderen Übungen)	26 EUR
03 - Sonderbeitrag für Notsituationen **Prinzip: Kontemplation soll für JEDEN möglich sein.** Bei besonderen Umständen kann mit Sr. Josefine ein niedrigerer Beitrag vereinbart werden.	Gemäß Absprache
04 Interessierte/Neuzugänge **Einführungsabend** einschließlich Handout	nach eigenem Ermessen
Mitgliedschaft Bei Beitritt in den Verein kann das Mitglied **nach Besuch eines Einführungsabends** sämtliche Kursangebote zum „All-Inclusive-Beitrag“ besuchen.	siehe oben Tarifmodel 01 und 02
Übungsabend **Samstagvormittag von 9 bis 12 Uhr einschl. Teepause** Interessierte können **nach Besuch eines Einführungsabends** die Kursangebote gegen Barzahlung der Kursgebühr besuchen.	5 EUR 10 EUR
Tagesveranstaltungen Preise für zusätzliche Veranstaltungen werden im Programm bekanntgegeben. Die Gebühr ist i. d. R. am Seminartag zu entrichten.	Bar
Bankverbindung für Beiträge, Kursgebühren und Spenden Bank: Raiffeisen-Volksbank Donauwörth eG IBAN: DE36 72290100 0003096300 BIC: GENODEF1DON	