

„Meiner Meinung nach ist inneres Beten nichts anderes als Verweilen bei einem Freund, mit dem wir oft allein zusammenkommen, einfach um bei ihm zu sein, weil wir sicher wissen, dass er uns liebt.“

Theresa von Avila



Brühler Str.74
50968 Köln
0221 937067 0
kloster@benediktinerinnen-koeln.de
www.benediktinerinnen-koeln.de
Spendenkonto:
IBAN: DE87 3706 0193 0017 6720 53



Schweige und höre, neige deines Herzens Ohr, suche den Frieden!



©Beate Oster

Tag des Gebetes und der Kontemplation

Verweilen in der Stille vor Jesus in der Eucharistie

„Meiner Meinung nach ist inneres Beten nichts anderes als Verweilen bei einem Freund, mit dem wir oft allein zusammenkommen, einfach um bei ihm zu sein, weil wir sicher wissen, dass er uns liebt.“

Theresa von Avila



Brühler Str.74
50968 Köln
0221 937067 0
kloster@benediktinerinnen-koeln.de
www.benediktinerinnen-koeln.de
Spendenkonto:
IBAN: DE87 3706 0193 0017 6720 53



Schweige und höre, neige deines Herzens Ohr, suche den Frieden!



©Beate Oster

Tag des Gebetes und der Kontemplation

Verweilen in der Stille vor Jesus in der Eucharistie

Die KONTEMPLATION, inneres Beten, ist ein alter christlicher Versenkungsweg, der zu Achtsamkeit, Gelassenheit und der Erfahrung der Gegenwart Gottes, des „Ich-bin-da“ (Exodus 3,14) im eigenen Wesensgrund führen möchte; ein Weg der Mystik, ein Lebensweg. Bei Jesus einfach in Liebe verweilen ist alles, was man „tun“ muss, sich von Ihm lieben lassen, Ihn im eucharistischen Brot anbeten, mit Ihm sich austauschen.

Dieser Tag ist sowohl für Menschen geeignet, die noch keine oder wenig Erfahrung damit haben, aber nach einer vorherigen halbtägigen Einführung (Termin: Samstag, 14. März 2026) tiefer in die kontemplative Seinsweise vorstoßen möchten, als auch für Menschen gedacht, die diesen Weg in die Stille schon länger gehen. Über den Tag verteilt gibt es jeweils 8 Schweigeeinheiten im Sitzen von je 25 Minuten, denen jeweils ein kurzer Impuls (aus der Bibel oder anderen spirituellen Schriften) vorangestellt wird.

Die KONTEMPLATION, inneres Beten, ist ein alter christlicher Versenkungsweg, der zu Achtsamkeit, Gelassenheit und der Erfahrung der Gegenwart Gottes, des „Ich-bin-da“ (Exodus 3,14) im eigenen Wesensgrund führen möchte; ein Weg der Mystik, ein Lebensweg. Bei Jesus einfach in Liebe verweilen ist alles, was man „tun“ muss, sich von Ihm lieben lassen, Ihn im eucharistischen Brot anbeten, mit Ihm sich austauschen.

Dieser Tag ist sowohl für Menschen geeignet, die noch keine oder wenig Erfahrung damit haben, aber nach einer vorherigen halbtägigen Einführung (Termin: Samstag, 14. März 2026) tiefer in die kontemplative Seinsweise vorstoßen möchten, als auch für Menschen gedacht, die diesen Weg in die Stille schon länger gehen. Über den Tag verteilt gibt es jeweils 8 Schweigeeinheiten im Sitzen von je 25 Minuten, denen jeweils ein kurzer Impuls (aus der Bibel oder anderen spirituellen Schriften) vorangestellt wird.

Konkreter Ablauf:

Vormittags: 3 Einheiten (10:00 – 11:30)
Mittagspause
Nachmittags: 3 Einheiten (13:30 – 15:00)
gemeinsames Kaffeetrinken
2 Einheiten (15:30 – 16:30)

Es gibt auch die Möglichkeit, nur vor- oder nachmittags teilzunehmen.

Vor einer ersten Teilnahme bitten wir um Kontaktaufnahme bis spätestens drei Tage vor dem jeweiligen Termin.

Konkreter Ablauf:

Vormittags: 3 Einheiten (10:00 – 11:30)
Mittagspause
Nachmittags: 3 Einheiten (13:30 – 15:00)
gemeinsames Kaffeetrinken
2 Einheiten (15:30 – 16:30)

Es gibt auch die Möglichkeit, nur vor- oder nachmittags teilzunehmen.

Vor einer ersten Teilnahme bitten wir um Kontaktaufnahme bis spätestens drei Tage vor dem jeweiligen Termin

Wann: Einmal im Monat samstags
31.1. * 28.2. * 28.3. * 25.4. * 30.5. *
27.6.

Beginn: 10:00 Uhr
Ende: 16:30 Uhr

Einführungstag für Ungeübte: 14.03., 10:00–14:00 Uhr

Wo: Kloster der Benediktinerinnen Köln

Leitung: Beate Oster und Martina Kersting

Anmeldung u. weitere Informationen:

Beate Oster, 01511 8515227,
mb.oster@t-online.de
oder
Kloster der Benediktinerinnen, 0221-9370670,
kloster@benediktinerinnen-koeln.de

Wann: Einmal im Monat samstags
31.1. * 28.2. * 28.3. * 25.4. * 30.5. *
27.6.

Beginn: 10:00 Uhr
Ende: 16:30 Uhr

Einführungstag für Ungeübte: 14.03., 10:00–14:00 Uhr

Wo: Kloster der Benediktinerinnen Köln

Leitung: Beate Oster und Martina Kersting

Anmeldung u. weitere Informationen:

Beate Oster, 01511 8515227,
mb.oster@t-online.de
oder
Kloster der Benediktinerinnen, 0221-9370670,
kloster@benediktinerinnen-koeln.de