

” 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

” 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.“

Pater Michael Hermes OSB



©Beate Oster

Tag des Gebetes und der Kontemplation

In der Stille vor Jesus in der Eucharistie verweilen



„Schweige und höre, neige deines Herzens Ohr, suche den Frieden.“

Pater Michael Hermes OSB



©Beate Oster

Tag des Gebetes und der Kontemplation

In der Stille vor Jesus in der Eucharistie verweilen

Ein Weg, der in die Stille führt und das Herz weitet: Die Kontemplation, das innere Beten, ist ein christlicher, traditionsreicher Weg der Versenkung. Er will zum einen zu Achtsamkeit und Gelassenheit führen, zum anderen die Gegenwart Gottes bis in den eigenen Wesensgrund hinein erfahrbar machen.

Was muss man tun, um Sein „Ich-bin-da“ (Exodus 3,14) zu erspüren und ganz und gar in sich aufzunehmen? Es ist einfach – und braucht doch Übung: Bei Ihm in Liebe verweilen, sich von Ihm lieben lassen, Jesus im eucharistischen Brot anbeten und mit Ihm im Herzen im Austausch bleiben.

Daher ist unser „Tag des Gebetes und der Kontemplation“ ein Angebot sowohl für Teilnehmende, die mit diesem spirituellen Weg vertraut sind, als auch für jene, die nach einer halbtägigen Einführung (Termin: Samstag, 17. Oktober 2026) die kontemplative Gebetsweise vertiefen möchten.

Über den Tag verteilt gibt es insgesamt acht Schweigeeinheiten (im Sitzen) von je 25 Minuten. Ihnen ist jeweils ein Impuls (aus der Bibel oder anderen spirituellen Schriften) vorangestellt.

Ein Weg, der in die Stille führt und das Herz weitet: Die Kontemplation, das innere Beten, ist ein christlicher, traditionsreicher Weg der Versenkung. Er will zum einen zu Achtsamkeit und Gelassenheit führen, zum anderen die Gegenwart Gottes bis in den eigenen Wesensgrund hinein erfahrbar machen.

Was muss man tun, um Sein „Ich-bin-da“ (Exodus 3,14) zu erspüren und ganz und gar in sich aufzunehmen? Es ist einfach – und braucht doch Übung: Bei Ihm in Liebe verweilen, sich von Ihm lieben lassen, Jesus im eucharistischen Brot anbeten und mit Ihm im Herzen im Austausch bleiben.

Daher ist unser „Tag des Gebetes und der Kontemplation“ ein Angebot sowohl für Teilnehmende, die mit diesem spirituellen Weg vertraut sind, als auch für jene, die nach einer halbtägigen Einführung (Termin: Samstag, 17. Oktober 2026) die kontemplative Gebetsweise vertiefen möchten.

Über den Tag verteilt gibt es insgesamt acht Schweigeeinheiten (im Sitzen) von je 25 Minuten. Ihnen ist jeweils ein Impuls (aus der Bibel oder anderen spirituellen Schriften) vorangestellt.

Ablauf:

Vormittags:

Drei Schweigeeinheiten (10:00 – 11:30 Uhr),
Mittagspause (11:30 bis 13:30 Uhr)

Nachmittags:

Drei Schweigeeinheiten (13:30 – 15:00 Uhr),
gemeinsames Kaffeetrinken, zwei Schweigeeinheiten (15:30 – 16:30 Uhr)

Es gibt auch die Möglichkeit, nur vor- oder nachmittags teilzunehmen. Vor Ihrer ersten Teilnahme bitten wir Sie, mit uns Kontakt aufzunehmen (spätestens drei Tage zuvor).

Ablauf:

Vormittags:

Drei Schweigeeinheiten (10:00 – 11:30 Uhr),
Mittagspause (11:30 bis 13:30 Uhr)

Nachmittags:

Drei Schweigeeinheiten (13:30 – 15:00 Uhr),
gemeinsames Kaffeetrinken, zwei Schweigeeinheiten (15:30 – 16:30 Uhr)

Es gibt auch die Möglichkeit, nur vor- oder nachmittags teilzunehmen. Vor Ihrer ersten Teilnahme bitten wir Sie, mit uns Kontakt aufzunehmen (spätestens drei Tage zuvor).

Wann: Einmal im Monat, samstags
25.07.2026, 29.08.2026, 26.09.2026,
31.10.2026, 28.11.2026, 19.12.2026

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

Einführungstag für Ungeübte: 17.10.2026, 10:00 – 14:00 Uhr

Wo: Kloster der Benediktinerinnen Köln

Leitung: Beate Oster und Martina Kersting

Anmeldung und 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
25.07.2026, 29.08.2026, 26.09.2026,
31.10.2026, 28.11.2026, 19.12.2026

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

Einführungstag für Ungeübte: 17.10.2026, 10:00 – 14:00 Uhr

Wo: Kloster der Benediktinerinnen Köln

Leitung: Beate Oster und Martina Kersting

Anmeldung und weitere Informationen:

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