

**Herr Pfarrvikar Bernhard Seither lädt herzlich zum Einübungskurs
für das Ruhegebet mit Referent Herrn Thomas Dadder,
Apotheker und Ruhegebetslehrer aus Mönchengladbach,
am Donnerstag, 07. März 2019, bis Donnerstag, 11. April 2019,
ins Kloster Langwaden, Raum Benedikt, ein.**

Das Ruhegebet einüben.

Einübung in das Ruhegebet nach Johannes Cassian

Das Ruhegebet hat seinen Ursprung im Neuen Testament. Diese Gebetsweise, erstmals von Johannes Cassian im 4. Jahrhundert aufgezeichnet, basiert auf der Gebetsweise Jesu, wie sie die Bibel schildert. Sie bietet gerade in der Ruhelosigkeit unserer Zeit – auf heutige Erfordernisse hin aktualisiert – einen bewährten Weg zum inneren Ausgleich und eine tiefe Erfahrung des Glaubens.

Dieser Prozess tiefer Ruhe für Körper, Geist und Seele reinigt das Nervensystem und die Psyche. Die aus dem Gebet gewonnene Ruhe kann nicht nur helfen, den Alltag kraftvoller und sicherer zu bestehen, sondern sie schenkt auch das Gefühl der Geborgenheit in Gott und somit Mut zum Loslassen.

In Gesprächen, Vorträgen und einer individuellen Einführung lernen Sie Hintergründe, Praxis und die Wirkung dieser alten Gebetsform kennen. Das Ziel des Seminars ist es, das Ruhegebet zu erlernen, so dass es selbstständig zu Hause und in Gemeinschaft gebetet werden kann. In der Kursgebühr von 50,00€ ist das Buch „Das Ruhegebet einüben“ von Pfarrer P. Dyckhoff, sowie eine DVD und ein Begleitbuch enthalten.

Beginn: Donnerstag, 07. März 2019 bis Donnerstag, 11. April 2019 an sechs Abenden, jeweils 19:30 – ca. 21:00 Uhr.

Programm des Kursus

Donnerstag, 07.03.2019	Erster Abend
19:30 – 20:00 Uhr	<i>Begrüßung der Teilnehmenden im Vortragsraum</i> Informationen über Tagesordnung und Organisation Kurzvorstellung der Teilnehmenden
20:00 – ca. 21:00 Uhr	1. Vortrag: Hinführung zum Ruhegebet
Donnerstag, 14.03.2019	Zweiter Abend
19:30 – ca. 21:00 Uhr	2. Vortrag: Hinführung zur Praxis des Ruhegebetes
An einem gemeinsam am 20.03. (ggf. auch bis zum 07.03. zu vereinbarenden Termin in der Zeit vom 15.03 – 27.03.; bevorzugt: 16.+17.03.2019; alternativ: 23.+24.03.2019) Dritter Abend	
Uhrzeit (nach Vereinbarung)	Individuelle Einübung in das Ruhegebet (30 – max. 45 Minuten)
Donnerstag, 21. oder 28.03. 2019	Vierter Abend
19:30 – ca. 21:00	Gemeinsames Beten; Erfahrungsaustausch anhand eines zweiten Fragebogens
Donnerstag, 28.03. oder 04.04.2019	Fünfter Abend
19:30 – ca. 21:00	Gemeinsames Gebet; „Johannes Cassian: Leben, Werk und Wirkungsgeschichte“
Donnerstag, 04.04. oder 11.04. 2019	Sechster Abend
19:30 – ca. 21:00	Gemeinsames Gebet; Anzeichen für die rechte Praxis, Ziel des Ruhegebetes
Empfehlung: an den jeweiligen Donnerstagen	Als Einstimmung in die Ruhe nach einem arbeitsreichen Tag und als Vorbereitung auf den gemeinsamen Abend
17:30 Uhr – ca. 18:00 Uhr	Vesper: Die Vesper gedenkt der untergehenden Sonne und bittet um den göttlichen Schutz in der Nacht.
19:00 Uhr – ca. 19:30 Uhr	Komplet – Vigilien: In der Komplet bitten wir Gott um angstfreien gnädigen Schlaf und in den Vigilien nehmen wir schon als hoffnungsfrohen Ausblick den kommenden Tag ins Auge.
Dazwischen: Zeit zum Spaziergang im Klosterpark oder zum Abendessen im Klosterrestaurant	