

## RITUAL

Das Ritual eines VIA CORDIS-Treffens ist geprägt von der Einfachheit, wie sie aus der Tradition des Herzensgebetes überliefert ist.

### Folgender bewährter Ablauf wird empfohlen:

- Wir sammeln uns stehend.
- Wir verneigen uns vor dem Geheimnis göttlicher Wirklichkeit.
- Wir setzen uns um eine gestaltete Mitte.
- Wir hören einen geistlichen Impuls (Gebet, Wort) oder beginnen mit Gesang.
- Wir verweilen nach dem dreimaligen Tönen der Klangschale in der inneren Wiederholung des Herzensgebetes oder der persönlichen Übung.
- Wir üben 20-30 Minuten.
- Wir erheben uns nach dem zweimaligen Ertönen der Klangschale.
- Wir verneigen uns und üben uns im meditativen Gehen.
- Weitere Einheiten können auch als Gebärde, Tanz o. ä. gestaltet werden.
- Der einmalige Klang der Schale beendet die kontemplative Übung.
- Gespräch und Austausch über die persönliche Erfahrung vertiefen die Begegnung mit dem eigenen Erleben und dem der anderen.
- Wir beenden das Treffen mit einem Segen.

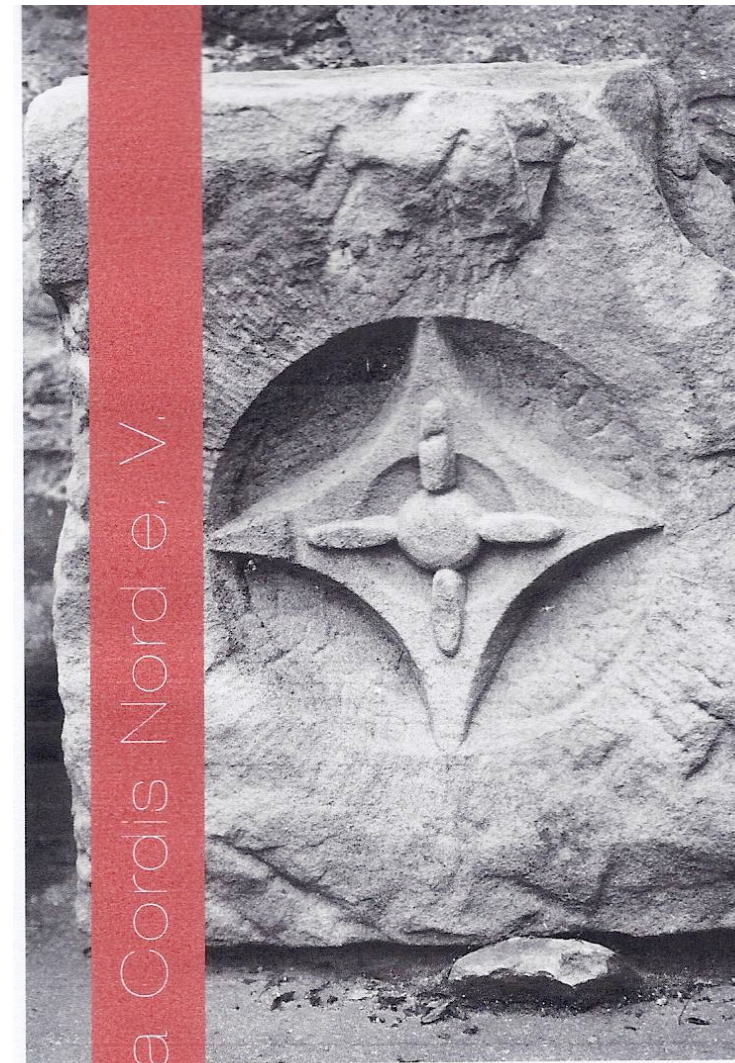
## WEG

Wir sind Frauen und Männer, die das Herzensgebet üben. Gemeinsam ist uns das Anliegen, diese alte Form christlicher Meditation für Menschen unserer Zeit zu erschließen. Im Üben wird der Weg des Herzens (lateinisch: »via cordis«) zu einem persönlichen Erfahrungsweg, der den Alltag prägt.

Wir verstehen uns als eine überregionale Gruppe des "VIA CORDIS-Vereins zur Förderung christlicher Kontemplation mitten in Europa". Beheimatet sind wir in Norddeutschland.

Wir sind erreichbar über unsere Geschäftsstelle:

Via Cordis Nord e. V.  
Sollingweg 1, 49082 Osnabrück  
Tel.: 0541 75 05 338  
h.moormann@osn Janet.de  
www.via-cordis-nord.de



»... immer ist im Herzen  
Raum für mehr ...«

## ZIEL

VIA CORDIS Nord e.V. ist eine ökumenische Weggemeinschaft mit dem Ziel, christliche Mystik in der kontemplativen Form zu fördern und lebendige Spiritualität zu entfalten.

### **In diese Richtung zielen:**

- Die Einladung zur Meditation an spirituell Suchende, um in der Gemeinschaft mit anderen einen persönlichen Übungsweg zu entwickeln oder zu finden.
- Die Ermutigung von Menschen und Gruppen, weiter nach den ursprünglichen Quellen unserer christlichen Glaubensstradition zu suchen und diese für unsere Zeit neu zu erschließen.
- Der Aufbau eines Netzwerkes von Menschen und Gruppen mit unterschiedlichen Graden von Verbindlichkeit auf dem Weg des Herzensgebetes.
- Das Üben des Herzensgebetes in regionalen Gruppen.

## GRUNDLAGE

Das Herzensgebet ist ein »hörendes Beten«, ein aufmerksames Verweilen in der Stille.

Dieser meditative Weg kommt aus der ostkirchlichen Tradition und gründet in einer frühchristlichen Form des Gebetes, dem Hesychasmus (Hesychia = Ruhe im Sinne des Friedens).

Mystikerinnen und Mystiker aus allen Jahrhunderten ermuntern durch ihr Vorbild, in die Atmosphäre des Herzens einzustimmen und sich vom Geheimnis der Liebe wandeln zu lassen.

Das Herz wird als Wesensmitte des Menschen verstanden.

Im Herzensgebet, wie es heute praktiziert wird, beten Menschen Worte aus Psalmen, christliche Mantren oder sie bringen persönliche Gebete zum Ausdruck.

In dieser Art des Betens findet der Mensch in die Geborgenheit und Weite der göttlichen Gegenwart. Es wächst die Verantwortung für das eigene Leben, die Mitmenschen und die Schöpfung.

## AKTIVITÄT

Wir gestalten Zeiten und Orte der Stille für suchende Menschen.

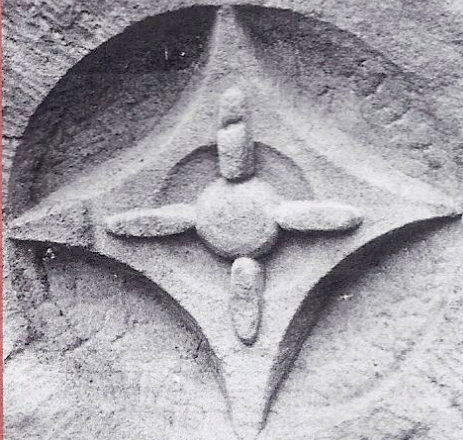
Wir laden ein zu Gruppen, in denen das Herzensgebet geübt und gegenseitige Wegbegleitung ermöglicht wird.

Wir organisieren Kurse zu den Grundlagen der Meditation sowie zur Einführung und zur Vertiefung des Herzensgebetes.

Wir bieten Übungstage zum Kennenlernen von Meditation und Kontemplation an.

Darüberhinaus gibt es mehrtägige kontemplative Exerzitien, die die Einübung und Vertiefung des Herzensgebetes unterstützen.

Mit dem Angebot von persönlicher Geistlicher Begleitung fördern wir Orientierungs- und Vertiefungsmöglichkeiten auf dem eigenen Weg.



sames Verweilen in der Stille.

Dieser meditative Weg kommt aus der ostkirchlichen Tradition und gründet in einer frühchristlichen Form des Gebetes, dem Hesychasmus (Hesychia = Ruhe im Sinne des Friedens).

Mystikerinnen und Mystiker aus allen Jahrhunderten ermuntern durch ihr Vorbild, in die Atmosphäre des Herzens einzustimmen und sich vom Geheimnis der Liebe wandeln zu lassen.

Das Herz wird als Wesensmitte des Menschen verstanden.

Im Herzensgebet, wie es heute praktiziert wird, beten Menschen Worte aus Psalmen, christliche Mantren oder sie bringen persönliche Gebete zum Ausdruck.

In dieser Art des Betens findet der Mensch in die Geborgenheit und Weite der göttlichen Gegenwart. Es wächst die Verantwortung für das eigene Leben, die Mitmenschen und die Schöpfung.

Ort: Osnabrücker Bibelgesellschaft  
An der Marienkirche 10  
49074 Osnabrück

Kontakt:  
Heike Moormann  
Tel. 0541/7505338

»... immer ist im Herzen  
Raum für mehr ...«