

FASTEN & SCHWEIGEN

Über Jahrhunderte hinweg sind Klöster Orte der Gottsuche. Ein Schritt zur Suche nach Gott ist die Selbsterkenntnis. Aus der langen Erfahrung geistlichen Lebens heraus entwickelten sich in den Klöstern so genannte „instrumenta“ – Werkzeuge, die diese Suche nach Gott und das Finden des Selbst unterstützen können. Zwei davon werden in diesem Kurs besonders geübt: das Fasten und das Schweigen.

Seit 20 Jahren bewährt sich in unserem Haus die Saftfastenmethode nach Dr. Buchinger (Fasten für Gesunde). Dabei verzichtet man 5 volle Tage auf feste Nahrung. Das Schweigen ist auch eine Art Fasten: Das Fasten des Sprechens, der Rede, des Wortes. In unserer Zeit des Wortschwall, einer Inflation der Reden und Informationen, des Zudröhrens und der dauerhaften Beschallung wagen wir den Versuch unser Reden zurück zu nehmen, uns dem Schweigen und der Stille auszusetzen, auf sie und ihre Botschaft zu hören. Sr. Filipa und Sr. Thaddaea begleiten das Fasten und das Schweigen in diesem Kurs.

Der Kurs Fasten und Schweigen kann nur gelingen, wenn alle Teilnehmer am Schweigen teilhaben. Bitte prüfen Sie sich vor der Anmeldung selbst, ob sie bereit sind einen Großteil des Tages im Schweigen und Alleinsein zu verharren.

Beides: Fasten und Schweigen, können im Menschen verschiedene Dynamiken auslösen. Genauso wie es im Fasten, kann im Schweigen eine „Rauf und Runter“ der Stimmungen und Gefühle ausgelöst werden. So kann es zu einer Doppelbelastung kommen, auf die sich ggf. einstellen müssen.

Dieser Kurs eignet sich für alle, die bereits mit dem Fasten nach Dr. Buchinger gut vertraut sind und die Fastenzeit durch die Erfahrung des Schweigens, der Stille und inneren Ruhe vertiefen und intensivieren wollen.

Zum Kurs gehören:

- Hinführung ins Fasten und Schweigen
- Fastenbegleitung
- tägliche Spaziergänge / Wanderungen (schweigend)
- tägliche Meditationen und Stilleübungen
- Einbettung des Tagesablaufs in den klösterlichen Gebetsrhythmus

Dieses Seminar ermöglicht die Erfahrung des Rückzugs, der Ruhe, Sammlung und Einfachheit. Für eine Woche entscheiden die Teilnehmer sich nicht nur auf feste Nahrung, sondern auch auf viele gewohnte Ablenkungsmöglichkeiten zu verzichten und das Schweigen / die Stille zu üben. Diese Tage können nicht nur äußerlich, sondern auch innerlich einiges in Bewegung und im günstigsten Fall in eine neue Ausgewogenheit und Bewusstheit bringen.

Gesundheit, Fastenerfahrung und das Einhalten der Zeiten des Schweigens sind Voraussetzungen für die Teilnahme an diesem Kurs.