

## Ablauf

### Pünktlicher Beginn um 19.00 Uhr

(vorher Meditationsplatz herrichten;  
Decken und Sitzgelegenheiten stehen  
zur Verfügung)  
Nach Beginn der Meditation ist kein  
Einlass mehr möglich.

### 25 Minuten in Stille sitzen (1. Meditationseinheit)

### 5 Minuten Gehmeditation

danach weitere

### 25 Minuten in Stille sitzen (2. Meditationseinheit)

### Abschluss um 20.00 Uhr

Es besteht die Möglichkeit nur an der  
1. Meditationseinheit teilzunehmen.

Wenn Du nicht sprichst,  
will ich mein Herz  
in Schweigen hüllen  
und es dulden.

Stille will ich sein und harren.

Wie die Nacht, so sternewach,  
und,  
tief das Haupt gebeugt,  
geduldig warten.

Ganz sicher wird der  
Morgen tagen,  
das Dunkel  
wird in Nichts zergehen,  
und deine Stimme  
strömt hernieder,  
wie goldne Quellen  
bricht sie  
aus dem Himmel.

Rabindranath Tagore

Kontakt und weitere Informationen:

**Sr. Carmen Fuchs OSA**  
Tel. 0931- 4173934  
E-Mail: [carmen@ritaschwestern.de](mailto:carmen@ritaschwestern.de)

## Kontemplation Sitzen in der Stille



Ein offenes Meditationsangebot  
jeden Donnerstag  
(außer an Feiertagen)  
von 19.00 bis 20.00 Uhr  
im Kloster der Ritaschwestern  
Würzburg



# Kontemplatives Beten

# mit dem Herzensgebet

Sie suchen ...

- nach einer einfachen und stillen Weise des Betens in einer lauten und hektischen Zeit.
- nach einem Weg, der in die Tiefe des eigenen Herzens und zu Ihren inneren Quellen führt.
- nach einer Verbindung zu Menschen, die Sie auf diesem Weg inspirieren, stützen und stärken.

Kontemplatives Beten wendet sich an alle,

- die eine einfache Gebetsform suchen
- oder für sich schon gefunden haben
- und die die spirituelle Seite ihres Lebens entdecken oder wieder pflegen wollen.

Wir gehen den „Grieser Weg“, eine Gebetsweise, die von P. Franz Jalics SJ für unsere Zeit weiterentwickelt wurde .

Das Jesus– oder Herzensgebet ist uns dabei Orientierung.

Jeden Donnerstag außer an Feiertagen

von 19.00 bis 20.00 Uhr

in der Friedrich-Spee-Straße 32

97072 Würzburg

(im großen Meditationsraum des  
Mutterhauses der Ritaschwestern)

Straßenbahnhaltestelle: „Arndtstraße“  
der Linie 1 „Grombühl—Sanderau“

