

Exerzitionen im Alltag in der Fastenzeit

Eine Begegnung der besonderen Art

Jesus trifft eine Ausländerin (Mk 7,24-30)

im Mutterhaus der Berner Diakonissen, Kapelle unter dem Dach, 4. Stock,
Schänzlistrasse 43, 3013 Bern



Exerzitien im Alltag – ein geistlicher Übungsweg

Was sind Exerzitien im Alltag?

Während sechs Wochen täglich aufmerksam Zeit in der Stille, mit Gott verbringen und darauf achten, wie sich das in unserem Lebensalltag auswirkt – das ist das Herzstück der Exerzitien im Alltag.

Vorkenntnisse braucht es keine; nur die Bereitschaft, sich auf das Üben einzulassen. Ein Üben, das nach sechs Wochen nicht enden muss, sondern zu einem festen und wertvollen Bestandteil des eigenen Alltags werden kann.

Gemeinsam möchten wir uns an sechs Abenden Zeit nehmen, um uns zu vergegenwärtigen, dass und wie Gott durch seine verborgene Begleitung in unserem Leben wirksam war und ist – entdecken, verstehen, dafür danken, dass die göttliche Gegenwart mit ihrer Lebendigkeit immer schon da ist, uns trägt und uns zur Begegnung einlädt. Es geht darum, eine regelmässige Ausgestaltung dieser Beziehung einzuüben und wach zu erhalten. Wir schöpfen dafür aus der reichen biblischen Tradition.

Die Begegnung von Jesus mit der Griechin aus Syro-Phönizien aus dem Markusevangelium, Kapitel 7, 24-30, wird uns auf diesem Weg begleiten.

Die Zahl der Teilnehmenden ist beschränkt.

Die Teilnahme an allen Kursabenden ist ab dem 2. Abend verbindlich.

Grundhaltung

Konzentration auf das Wesentliche im bewussten Suchen der Stille vor Gott.
Offen und hellhörig sein für Gottesbegegnungen im Alltag.

Die heilende Gegenwart Gottes im eigenen Leben erfahrbar werden lassen.
Die eigene Lebenssituation mit neuen Augen sehen.

Stationen auf meinem Weg zum persönlichen Üben

- Sechs Abende mit Impuls und Anregungen zum persönlichen Weg, Stille und Gebet, Erfahrungsaustausch.
- Täglich eine persönliche Zeit der Stille, der Meditation und des Gebets von rund dreissig Minuten.
- Achtsamer Rückblick auf den Tag (rund zehn Minuten).
- Ein persönliches Gespräch mit einer Begleitperson (falls gewünscht).

Kursdaten

Montag, 10./17./24./31. März und 7./14. April 2025: 19.45 – 21.15 Uhr

Zur Information kann vorgängig ein Telefongespräch oder ein Treffen vereinbart werden. Nach dem ersten Kursabend besteht die Möglichkeit, sich vom Kurs wieder abzumelden. Anschliessend ist die Teilnahme verbindlich.

Kursdurchführung

Die Abende finden in der Kapelle im Dachstock des Mutterhauses der Diakonissen an der Schänzlistrasse 43, in Bern statt.

Anmeldung

Bis am Sonntag, 2. März 2025, wenn möglich per E-Mail (aber auch per Telefon oder Briefpost) an die untenstehende Adresse,

mit Angaben zu: Name, Vorname, Adresse, Jahrgang, Telefon, E-Mail, Exerzienerfahrung (ja oder nein).

Nach Eingang der Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigung.

Kosten

CHF 150.–

Preisreduktion ist nach Absprache möglich. Der Betrag wird während des Kurses per Einzahlungsschein bezahlt.

Leitung

Myriam Grütter und Franziska Schnyder, Bern, Leiterinnen für Exerziten im Alltag.

Auskunft / Anmeldung

Myriam Grütter, Parkstrasse 34, 3014 Bern, 031 331 12 91

beginen-bern@beginen.ch

Titelbild: Gaugin, auf: www.kunst-meditation.it/moderne/gauguin/

