

Exerzitien im Alltag in der Fastenzeit

Gottes Wirken in einer verkehrten Welt

mit Texten aus dem Buch Jona

15. Februar bis 21. März 2024

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 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 Gott schon immer da war und uns einlädt, mit ihm in einer persönlichen Beziehung zu leben. Es geht darum, eine regelmässige Ausgestaltung dieser Beziehung einzuüben und lebendig zu erhalten.

Das Buch Jona aus der Bibel wird uns auf unserm 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 in meinem Leben erfahrbar werden lassen.
Meine Lebenssituation, in die ich gestellt und gerufen bin, 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

Donnerstag, 15./22./29. Februar und 7./14./21. März 2024: 19.30 – 21.00 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 Mittwoch, 8. Februar 2024, 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: Hintergrund Regina Lehmann; Im Fluss 2014

