



Grosse Exerzitien im Alltag

Ein geistlicher Übungsweg

von November 2021 bis Pfingsten 2022

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

Grosse Exerziten im Alltag – ein geistlicher Übungsweg

Was sind Exerziten im Alltag?

Während eines halben Jahres täglich aufmerksam Zeit mit Gott verbringen und darauf achten, wie sich dies im eigenen Leben auswirkt – das ist das Herzstück der Grossen Exerziten im Alltag. Der wichtigste Satz von Ignatius von Loyola heisst: Gott suchen und finden in allen Dingen. Genau das ist auch das Ziel der Exerziten. Exerziten geben Werkzeuge für eine wache Wahrnehmung an die Hand, führen in die Unterscheidung der Geister ein und helfen, Alltag und Mystik miteinander zu verbinden.

Vorkenntnisse braucht es keine, hingegen die Bereitschaft, sich auf das regelmässige Üben einzulassen. Ein Üben, das zu einem festen und wertvollen Bestandteil des eigenen Alltags werden kann.

Grundhaltung

Ich sammle mich auf das Wesentliche im bewussten Suchen der Stille vor Gott. Ich bin offen und hellhörig für Gottesbegegnungen im Alltag.

Ich lasse die heilende Gegenwart Gottes in meinem Leben erfahrbar werden und sehe meine Lebenssituation, in die ich gestellt und gerufen bin, mit neuen Augen. Ich handle im Alltag aus dieser Mitte.

Stationen auf meinem Weg zum persönlichen Üben

- Monatliche (analoge) Treffen mit Erfahrungsaustausch, Impuls und Anregungen zum persönlichen Weg, Stille und Gebet.
- Monatliche (digitale) Treffen per Zoom zur gegenseitigen Unterstützung.
- Täglich eine persönliche Zeit der Stille, der Meditation und des Gebets von rund dreissig Minuten.
- Achtsamer Rückblick auf den Tag (rund zehn Minuten).
- Persönliches Gespräch mit einer Begleitperson (falls gewünscht).

Daten

Informationstreffen: Samstag 28.08.2021 10.00-11.30 Uhr

Einführung: Samstag 13.11.2021 09.30-11.30 Uhr

Analoge Gruppentreffen: jeweils am Samstag 09.30-11.30 Uhr

27.11.2021, 18.12.2021, 15.01.2022, 19.02.2022, 19.03.2022, 16.04.2022, 14.05.2022 und 04.06.2022

Digitale Gruppentreffen per Zoom: jeweils am Donnerstag 19.30-21.00 Uhr, 09.12.2021, 30.12.2021, 03.02.2022, 03.03.2022, 07.04.2022 und 28.04.2022. Diese Treffen sind nicht verbindlich, können aber zur gegenseitigen Unterstützung hilfreich sein. Wer nicht dabei sein kann, möge sich jeweils mindestens zwei Tage vorher abmelden.

Nachtreffen: Samstag 10.09.2022, 10.00-14.00 Uhr

Kursdurchführung

Die Unterlagen zu den Grossen Exerzitien im Alltag können wir als Büchlein vom Bistum St. Gallen beziehen. In der Schweiz sind mehrere Gruppen mit dieser Grundlage gleichzeitig in Grossen Exerzitien unterwegs. Wer mag, kann am Eröffnungsgottesdienst (16. November 2021, 18.15 Uhr) und an der Schlussfeier (Pfingstmontag 2022) in St. Gallen teilnehmen.

Die Treffen in Bern und einige Zusatzübungen gestalten wir selber.

Die Teilnahme ist verbindlich

Wer sich zum Kurs anmeldet, nimmt verbindlich an den (analogen) Treffen teil und setzt soweit möglich die Übungen um. Es gibt aber auch Ausstiegsmöglichkeiten: gleich nach dem ersten Kursabend, Ende Februar vor der Fastenzeit und nach Ostern.

Anmeldung

bis am Sonntag 3. Oktober 2021 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, Exerzitienenerfahrung (ja oder nein).

Nach Eingang der Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigung.

Kosten

Richtpreis CHF 150.– (nach Selbsteinschätzung).

Leitung

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

Auskunft / Anmeldung

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

beginen-bern@beginen.ch

Titelbild Quelle: www.kath-kirche-vorarlberg.at, aufgerufen am 16.01.2021