

Exerzitien bieten die Möglichkeit:

- das eigene Leben bewusster wahrzunehmen und zu gestalten;
- sich selbst besser zu verstehen; Ruhe und Orientierung ins Leben zu bringen;
- die eigenen Beziehungen zu ordnen und zu vertiefen: zu sich selbst - zu seinen Mitmenschen - zu Gott;
- die biblische Botschaft in ihrer Bedeutung für das eigene Leben neu zu verstehen.

Exerzitien im Alltag sind besonders geeignet, zu einer besseren Einheit von persönlichem Glauben, Gebet und konkretem Alltagsleben zu finden.

Ihr Aufwand als Teilnehmer/in:

- regelmäßiger Besuch der wöchentlichen Begleittreffen;
- täglich eine halbe Stunde Zeit für Meditation und Gebet;
- Bereitschaft zum Erfahrungsaustausch mit den Teilnehmenden;
- Offenheit für neue Erfahrungen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Termine

Einführung : 25. Februar (Aschermittwoch) 20.00 Uhr - 21.15 Uhr

Begleittreffen:

(jeweils mittwochs, 19.00 – 20.30 Uhr)

4. März; 11. März; 18. März;

25. März; 1. April.

Ort

Don-Bosco-Haus

Feldhauser Straße 208a, Scholven,
- links vor dem Kindergarten.

*Bus Linie 255 und 247 Haltestelle
Nienkampstraße.*

Kosten

Die TeilnehmerInnen erhalten die Unterlagen für die Exerzitien im Alltag für fünf Euro.

Ansonsten fallen keine Kosten an.

Die Exerzitien begleiten

Notburga Greulich, GemRef

Axel Büttner, Diakon

Anmeldung

Im Pfarrbüro St. Urbanus,

St.-Urbanus-Kirchplatz 7

45894 Gelsenkirchen

Tel: 0209 386000

Email: pfarrbüro@urbanus.buer.de

Eine persönliche Anmeldung zu den Exerzitien im Alltag ist erforderlich.

Exerzitien im Alltag



Geistliche Übungen in der Fastenzeit

26. Februar bis

1. April 2020

Propsteipfarrei

St. Urbanus



Exerzitien im Alltag- Geistliche Übungen für die Fastenzeit

„Spiritualität - für immer mehr

Menschen ein Wort, das nach Leben duftet und Großes verheißt. Spiritualität im christlichen Sinn meint eine Lebenskunst, die Kunst eines befreiten, reifen und erlösten Lebens, die Kunst unserer Menschwerdung in der Begegnung mit Gott. Wie jede Kunst bedarf sie auch der Übung, möglichst regelmäßig und eingewoben in das alltägliche Leben. Exerzitien im Alltag sind ein Angebot in diesem Sinn.“ (Günther Lohr)

Was sind Exerzitien?

Exerzitien - „geistliche Übungen“ - sind ein Weg, das eigene Leben auf Gott und seine Schöpfung hin auszurichten, sowie eine Einübung, den Alltag aus lebendiger Glaubenserfahrung zu gestalten.

„Exerzitien dienen der Einübung in das Mensch-sein vor Gott. Sie sind eine Intensivform des Betens. Der Übende

nimmt sich Zeit, das Wort Gottes zu betrachten. Er will neu daraus leben. In Exerzitien geht es darum, das eigene Leben so zu ordnen, dass man - versöhnt mit seiner bisherigen Geschichte - in der Gegenwart Gottes den nächsten sinnvollen Schritt in die Zukunft zu tun lernt.“ (Günther Lohr)

In Deinem Du

**Ruhe
möchte ich haben
in allem Sturm der Zeit.**

**Geborgen
möchte ich sein
in allen Stürmen des Lebens.**

**Sicher
möchte ich werden in allen Stürmen
in mir.**

**„Im Schatten deiner Flügel finde
ich Zuflucht.“**

**Im Schutz deiner Arme finde ich
Frieden.**

**In deinem Du find ich mich und
dich.**

Marie-Luise Langwald

Die Exerzitien in der Tradition des Hl. Ignatius von Loyola (Gründer des Jesuitenordens) können in zwei Formen durchgeführt werden: Die „geschlossenen“ Exerzitienkurse bieten die Möglichkeit, sich mehrere Tage ganz in die Stille zu begeben.

In den „Exerzitien im Alltag“ verbleiben die Übenden in ihrem normalen Alltag und bauen täglich ca. halbstündige Meditations- und Gebetszeiten ein. Für die Exerzitien im Alltag werden wöchentliche Begleittreffen angeboten, in denen Hilfen für die Meditation und das Gebet und die Möglichkeit zum gegenseitigen Erfahrungsaustausch gegeben werden.

Elemente der einzelnen Treffen

Die wöchentlichen Begleittreffen werden immer folgende Inhalte und Elemente haben:

- Übungen zum inneren Ankommen;
- Erfahrungsaustausch in der Gruppe;
- Anregungen und Hilfen zur Meditation und zum persönlichen Gebet;
- praktische Anleitung für die nächsten Schritte auf dem Weg der Exerzitien.