

Geh deinen Weg in Freiheit!

Exerzitienwoche in der Stille

Freiheit suchen wir ein Leben lang, doch finden können wir sie nur Schritt für Schritt. Oft kommen wir an unsere Grenzen, sind verstrickt und gefangen in Bindungen, Ängsten, Fixierungen und Illusionen. Wer frei sein will, muss oft zuerst die Unfreiheit erkennen, sich ihrer bewusst werden, um sich zu befreien – oder befreien zu lassen. Dann erst werden Schritte möglich, um sich in Freiheit entscheiden und einen neuen Weg gehen zu können. Die Liebe ist das Kind der Freiheit. Diese Liebe wird uns immer wieder neu geschenkt, und wir dürfen sie annehmen und an andere weiterschicken.

Während unserer Exerzitienwoche haben wir die Gelegenheit, unser Leben mit den liebenden, aufmerksamen Augen Gottes anzuschauen zu lernen. Das kann uns helfen, uns aus Verstrickungen, Prägungen und Abhängigkeiten zu lösen und in Freiheit mutige und lebensfreudige Schritte zu wagen.

Exerzitien sind geistliche Übungen. So wie auch geübt werden muss, wenn man körperlich fit sein oder auf einem Musikinstrument spielen will, will auch unser geistliches Leben trainiert werden – wir trainieren sozusagen die Muskeln der Seele.

Vorausgesetzt werden Erfahrungen in Stille-Übungen, Meditation oder Exerzitien im Alltag. Der Kurs ist ökumenisch offen und orientiert sich an den Exerzitien des Ignatius von Loyola.

In den Kurzexerzitien halten wir durchgehendes Schweigen. Weitere Elemente sind biblisch-geistliche Impulse, Körper-Wahrnehmungsübungen, verschiedenen Meditations- und Gottesdienstformen und tägliche Begleitgespräche.

KURSLEITUNG	Werner Bachmann, Diakon, MuttENZ Sylvia Laumen, Exerzitienbegleiterin, Katharina-Werk, Basel
ORT	Kloster Mariastein
BEGINN	Montag, 2. November 2020, 10.00 Uhr
ABSCHLUSS	Samstag 7. November 2020, 13.00 Uhr
KOST UND LOGIS	Fr. 600.-
KURSKOSTEN	Fr. 300.- (Kann nach Rücksprache reduziert werden)
TEILNAHME	beschränkt auf 12 Personen
ANMELDUNG	W. Bachmann, Gründenstrasse 1 4132 MuttENZ, Tel 079 812 26 79 w.bachmann@rkk-muttENZ.ch bis 26. Oktober 2020

Anmeldetalon

-✂-----

ANMELDUNG zur Exerzitienwoche:

Geh deinen Weg in Freiheit!

An W. Bachmann,
Gründenstrasse 1, 4132 MuttENZ
Tel 079 812 26 79 oder w.bachmann@rkk-muttENZ.ch

Name und Vorname.....

Strasse + Nr.

PLZ/Ort

Telefon P.....G.....

Mail

Vegetarisch essen: ja Nein

UnterschriftDatum

Exerzitien

- sind eine Hilfe zum Innehalten im oft hektischen Alltag.
- wollen Mut machen, Zeit und Raum geben, um sich selber und Gott vertiefter zu begegnen.
- laden ein, alles im Leben im Lichte Gottes anschauen zu lernen.
- wollen helfen, Vergangenes zu verarbeiten und innere Freiheit zu finden.
- bieten einen sinnvollen Rahmen, verschiedene Weisen des Meditierens und Betens mit biblischen Texten und Bildern einzuüben.

Die fünf Freiheiten

Die Freiheit, das zu sehen und zu hören, was im Moment wirklich da ist, anstatt was sein sollte, gewesen ist oder erst sein wird.

Die Freiheit, das auszusprechen, was ich wirklich fühle und denke, und nicht das, was von mir erwartet wird.

Die Freiheit, zu meinen Gefühlen zu stehen, und nichtetwas anderes vorzutäuschen.

Die Freiheit, um das zu bitten, was ich brauche, anstatt immer erst auf Erlaubnis zu warten.

Die Freiheit, in eigener Verantwortung Risiken einzugehen, anstatt immer nur auf Nummer Sicher zu gehen und nicht Neues zu wage

Virginia Satir

Gebet

Gib mir den Geist der Gelassenheit
Dinge hinzunehmen,
die ich nicht ändern kann.

Den Geist des Mutes,
Dinge zu ändern,
die ich ändern kann.

Den Geist der Weisheit,
das eine vom anderen zu unterscheiden.

Rolf Niebuhr

Bild: Friedensreich Hundertwasser, Der grosse Weg



Geh deinen Weg in Freiheit!

Exerzitienwoche in der Stille

Mo. 2. bis Sa. 7. November 2020
im Kloster Mariastein