

Informationen zu den Online-Exerzitien im Advent

von Stefan Wohlfarth, Haus der Stille, Kloster Drübeck 2023

AUFBLICKEN –

Auf Weihnachten zugehen mit den vier Psalmen im Advent

Was sind Exerzitien im Alltag?

Alltagsexerzitien sind ein geistlicher Übungsweg, der sich in die Struktur unseres normalen Lebens einfügt und keine zusätzliche Belastung sein soll. Er kann deinen Alltag sogar entlasten!

Jedoch verlangt dieser Weg eine Achtsamkeit für die Gegenwart Gottes in unseren alltäglichen Bezügen.

„Wenn wir in der Stille das Wort bewegen, wird in unserem Leben etwas gesund. Von der Begegnung mit dem Wort geht eine große Stillung, Reinigung und Heiligung aus.“

Hanna Hümmer (Gründerin der Christusbruderschaft Selbitz)



Das Konzept

- Eine gleichbleibende Grundstruktur mit Hilfen zur Meditation und Betrachtung. Einen kurzen Bibeltext an jedem Werktag mit einem Impuls. Der Sonntag bleibt frei, um in Resonanz zu gehen.
- Du nimmst dir täglich eine Zeit zwischen 20 und 30 Minuten (was unter den gegebenen Umständen möglich ist) und gestaltest diese Zeit nach der unserer Anleitung, die du auf deine Bedürfnisse und Möglichkeiten anpassen kannst.
Lass dich nicht entmutigen, wenn es Tage gibt, an denen du nicht dazu kommst! Fang einfach wieder an! Hab Mut zur Lücke!
- Für deine Meditationszeit solltest du dir einen möglichst guten und ungestörten Platz wählen und herrichten. Überlege im Vorfeld, welche Zeit am Tag in deinen persönlichen Rhythmus passt.

Begleitung, Austausch und Resonanz

Den Exerziten-Weg geht zwar jeder für sich, aber dennoch als Teil einer Gruppe. Daher braucht es Formen des Austauschs.

Inspirierend ist auch, wenn wesentliche Einsichten geteilt werden können. So wächst das Bewusstsein, Teil einer Gemeinschaft zu sein, die auf dem Weg mit Gott etwas Verbindendes erlebt hat.

Um das zu ermöglichen, stehen die folgenden Optionen zur Verfügung.

- Bewährt hat sich der Austausch über ein wöchentliches „**Zoom-Treffen**“. Nach einer kleinen meditativen Einstimmung kannst Du teilgeben, wie es Dir in der Woche ergangen ist. Auch für Rückfragen ist Raum.
- Alternativ kannst Du mir einmal in der Woche deine **Eindrücke und Fragen per Mail senden**.
kloster.swhds@gmail.com
- Wer das direkte Gespräch bevorzugt, kann sich mit mir **telefonisch verabreden**.
- Nach dem Ende der Exerziten sende mir bitte ein **kurzes Feedback** oder Resümee per Mail oder Brief sendest, wie es dir auf dem Weg ergangen ist.

Was kostet die Teilnahme an den Exerziten?

Der Kursbeitrag beträgt 50 Euro bzw. 20 Euro für Teilnehmer mit geringem Einkommen. Wir bitten, den Betrag bis zum 1. Advent an folgendes Konto überweisen:

Bankverbindung

Förderverein Haus der Stille

Volksbank Ilseburg

IBAN: DE65 8006 3508 5100 2604 00