

Informationen zu den Online-Exerzitien 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

- Für jeden Tag gibt es eine gleichbleibende Grundstruktur, auch wenn sich der Fokus wöchentlich ändert. Jeden Tag gibt es einen kurzen Bibeltext mit einem Impuls. Der Sonntag bleibt frei, um in Resonanz zu gehen.
- Du nimmst dir täglich eine Zeit zwischen 20 und 45 Minuten (was unter den gegebenen Umständen möglich ist) und gestaltest diese Zeit nach der unten folgenden 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 Tagesrhythmus passt.

Begleitung, Austausch und Resonanz

Den Exerzitien-Weg geht zwar jeder für sich, aber trotzdem als Teil einer Gruppe. Daher braucht es Formen des Austauschs. Eventuell tauchen Themen und Fragen auf, für die es Begleitung und Resonanz braucht. Und oft ist es einfach fruchtbar, wenn ich als Teilnehmer wichtige Gedanken in Worte fasse und ein Gegenüber finde, das mit mir gemeinsam auf ein Thema schaut.

Inspirierend ist auch, wenn wesentliche Einsichten eingesammelt und für alle zugänglich gemacht 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.

- Der Austausch über ein wöchentliches „**Zoom-Treffen**“ hat sich als gute Möglichkeit erwiesen. Nach einer kleinen meditativen Einstimmung kannst Du teilzugeben, wie es Dir in der Woche ergangen ist. Auch für Rückfragen ist Raum.
- Du kannst mir einmal in der Woche deine **Eindrücke und Fragen per Mail senden**. Auf Fragen antworte ich selbstverständlich.
- Wer das direkte Gespräch bevorzugt, kann sich mit mir **telefonisch verabreden**.
- Nach dem Ende der Exerzitien würde ich mich freuen, wenn Du mir ein **kurzes Feedback** oder Resümee per Mail oder Brief sendest, wie es dir auf dem Weg ergangen ist.

Was kostet die Teilnahme an den Exerzitien?

In diesem Jahr können wir die Exerzitien noch einmal auf Spendenbasis anbieten, was jedem und jeder die Freiheit lässt, zu geben, was möglich ist. Im nächsten Jahr müssen wir wegen einer Veränderung im Steuerrecht eine Kursgebühr erheben, was auch für uns aufwendiger ist und uns nicht unbedingt glücklich macht.

Im letzten Jahr wurden uns mehr als 4.000 Euro im Rahmen unserer Onlinekurse gespendet. Mit den Einnahmen konnten wir unsere unter Druck geratenen Kurs vor Ort im Haus der Stille stützen.

Wann und wie melde ich mich an?

Sende mir **bis zum 24. November** eine Mail an die folgende Adresse, dann bekommst du die Unterlagen und weitere Informationen auf gleichem Wege.

kloster.swhds@gmail.com