

Alltagsexerzitien im Advent

führen auf einen Weg nach innen auf das Christfest zu. Die Impulse wollen den Horizont öffnen und aus der Enge der eigenen Gedanken, Sorgen und Ängste führen. So möchte ich Ihnen anbieten, mit mir einen kleinen adventlichen Aufbruch zu wagen und sich auf eine innere Reise zu begeben.

Alltagsexerzitien sind ein geistlicher Übungsweg, der sich in die Struktur unseres normalen Lebens einfügt und nicht eine zusätzliche Belastung sein soll. Jedoch braucht es dabei eine Achtsamkeit für die Gegenwart Gottes in unseren alltäglichen Bezügen.

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

Hanna Hümmer (Gründerin der Christusbruderschaft Selbitz)

Diesen Exerzitien zugrunde liegt ein von mir bearbeiteter Entwurf von Sr. Anna-Maria aus der Wiesche, der langjährigen Priorin der Christusbruderschaft Selbitz, einer begnadeten geistlichen Begleiterin und Lehrerin, die in diesem Jahr in die größere Wirklichkeit heimgegangen ist. Dieser Exerzitienweg nimmt etwas von der Klarheit und der Tiefe ihrer Gedanken auf und lässt sie weiter strahlen.

So sieht das Konzept aus:

- Für jeden Tag vom Montag nach dem 2. Advent bis zum Christfest gibt es einen kurzen Bibeltext und für die gesamte Woche Impulse zum Meditieren und Reflektieren. Bereits am Sonntag, den 2. Advent können sich die Teilnehmern mit der Einführung und der Struktur vertraut machen und sich überlegen, wie sie die Meditationen in das heimische Setting integrieren.



Lesende Maria, Lorenzo Costa

- Die Teilnehmenden nehmen sich täglich eine Zeit zwischen 20 Minuten und einer Stunde (was unter den gegebenen Umständen möglich ist) und gestalten diese Zeit nach einer Anleitung.
- Dafür sollte ein möglichst guter und ungestörter Platz genutzt werden zu einer Zeit, die in den persönlichen Tagesrhythmus passt. Ob Morgen oder Abend besser geeignet sind, hängt von den persönlichen Gegebenheiten und Vorlieben ab.

Für Rückmeldungen, Fragen und Austausch stehen folgende Optionen zur Verfügung.

- Sie können mir Ihre Eindrücke und Fragen per Mail senden. Gern auch mehrmals in der Woche. Auf Fragen antworte ich selbstverständlich.
- Wer das direkte Gespräch bevorzugt, kann sich mit mir zu dafür reservierten Zeiten telefonisch verabreden. (maximal 2x die Woche)

Möglich ist auch, sich nur für eine oder zwei Wochen an den Exerzitien zu beteiligen.

Ihre Anmeldung

bei Interesse bitte bis zum 7. Dezember per Mail an:

HDS@kloster-druebeck.de

Frau Finger, aus unserem Sekretariat, sendet dann das Material als PDF-Datei bis Freitag, den 4. Dezember an die Mailadresse mit der Sie sich angemeldet haben.

Das Material mit den Impulsen ist mit einer A4 Seite pro Woche sehr überschaubar. Die in der Regel kurzen Bibelabschnitte sucht sich jede und jeder in der eigenen Bibel heraus.

Ich hänge das Material aus gutem Grund nicht einfach an diese Mail an. Die Teilnahme sollte ein bewusster Schritt mit einer gewissen Verbindlichkeit sein.

Ich freue mich auf die Weggemeinschaft und hoffe trotz der begrenzten Möglichkeiten der Kommunikation auf einen fruchtbaren Austausch!