



Steh auf! - Talita kum

Ein geistlicher Übungsweg im Alltag in der Fastenzeit hin zur Auf-er-Stehung

18. Februar bis 25. März 2021

Aufgrund der Corona-Situation via Zoom im Internet

(wenn es Corona zulässt auch mit analogen Begegnungen in Bern)

Exerzitien im Alltag – ein geistlicher Übungsweg

Was sind Exerzitien im Alltag?

Während sechs Wochen täglich aufmerksam Zeit mit Gott verbringen und darauf achten, wie sich das in unserem Lebensalltag auswirkt – das ist das Herzstück der Exerzitien im Alltag.

Vorkenntnisse braucht es keine; lediglich die Bereitschaft, sich auf das Üben einzulassen. Ein Üben, das nach sechs Wochen durchaus nicht enden muss, sondern zu einem festen und wertvollen Bestandteil des eigenen Alltags werden kann.

Gemeinsam möchten wir uns an sechs Abenden Zeit gönnen, um uns zu vergegenwärtigen, dass und wie Gott durch seine verborgene Begleitung in unserem Leben wirksam war und ist – entdecken, verstehen, dafür danken, dass er schon immer da war und uns einlädt, mit ihm in einer persönlichen Beziehung zu leben. Es geht darum, eine regelmässige Ausgestaltung dieser Beziehung einzuüben und lebendig zu erhalten.

Die Zahl der Teilnehmenden ist beschränkt.

Die Teilnahme an allen Kursabenden ist ab dem 2. Abend verbindlich.

Grundhaltung

Konzentration auf das Wesentliche im bewussten Suchen der Stille vor Gott.
Offen und hellhörig sein für Gottesbegegnungen im Alltag.

Die heilende Gegenwart Gottes in meinem Leben erfahrbar werden lassen.
Meine Lebenssituation, in die ich gestellt und gerufen bin, mit neuen Augen sehen.

Stationen auf meinem Weg zum persönlichen Üben

- Sechs Abende mit Impuls und Anregungen zum persönlichen Weg, Stille und Gebet, Erfahrungsaustausch.
- Täglich eine persönliche Zeit der Stille, der Meditation und des Gebets von rund dreissig Minuten.
- Achtsamer Rückblick auf den Tag (rund zehn Minuten).
- Ein persönliches Gespräch mit einer Begleitperson (falls gewünscht).

Kursdaten

Donnerstag 18./25. Februar und 4./11./18./25. März 2021: 19.30 – 21.00 Uhr

Zur Information kann vorgängig ein Telefongespräch oder ein physisches Treffen vereinbart werden. Nach dem ersten Kursabend besteht die Möglichkeit, sich vom Kurs wieder abzumelden. Anschliessend ist die Teilnahme verbindlich.

Kursdurchführung

Aufgrund der aktuellen Corona-Situation werden die Kursabende via Zoom durchgeführt.

Die Teilnehmenden brauchen ausser einem Computer / Tablet / Smartphone mit Internetanschluss, Kamera und Mikrofon am Computer (das ist in der Regel immer schon vorhanden) und einem E-Mail-Programm nichts Weiteres. Wir versenden via Mail einen Link, mit dem sich alle Teilnehmenden von daheim aus an den Abenden beteiligen können. Ein eigenes Programm braucht es nicht.

Falls physische Treffen möglich und erwünscht sind, werden wir einen Raum in Bern suchen.

Anmeldung

Bis am Sonntag 7. Februar 2021 wenn möglich per E-Mail (aber auch per Telefon oder Briefpost) an die untenstehende Adresse,

mit Angaben zu: Name, Vorname, Adresse, Jahrgang, Telefon, E-Mail, Exerzienerfahrung (ja oder nein).

Nach Eingang der Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigung.

Kosten

CHF 150.–

Preisreduktion ist nach Absprache möglich. Der Betrag ist während des Kurses per Einzahlungsschein zu bezahlen.

Leitung

Myriam Grütter und Franziska Schnyder, Bern, Leiterinnen für Exerziten im Alltag.

Auskunft / Anmeldung

Myriam Grütter, Parkstrasse 34, 3014 Bern, 031 331 12 91

beginen-bern@beginen.ch



Titelbild: <http://anschnallenoderloslassen.blogspot.com/2015/06/furbitten-286-talita-kum-madchen-steh.html>