

Du musst nicht über Meere reisen,
musst keine Wolken durchstossen
und nicht die Alpen überqueren.
Der Weg, der dir gezeigt wird,
ist nicht weit:
Du musst deinem Gott nur bis zu dir selbst
entgegengehen.
Denn das Wort ist dir nahe:
Es ist in deinem Mund und in deinem Herzen.

Bernard de Clairvaux
um 1090 bis 1153
Zisterziensermönch und -abt
Theologe
Mystiker



Pastoralraum Oberaargau

Röm.-kath. Pfarrei Maria Königin, Langenthal



«umfängen unverdrossen»

Exerzitien im Alltag, ein geistlicher Übungsweg
zwischen Ostern und Pfingsten 2023

mit Texten von Mechthild von Magdeburg



Bild Ruth Burri

Exerzitien im Alltag

Während fünf 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. Wir sammeln uns, sind offen und hellhörig und entdecken Quellen für unser Leben.

Wir lassen uns von Mechthild von Magdeburg, einer Mystikerin aus dem 13. Jahrhundert, inspirieren.

Elemente des Weges

- 5 wöchentliche Treffen in der Gruppe mit Anregungen zum persönlichen Weg, Stille und Gebet, Erfahrungsaustausch.
- Es besteht die Möglichkeit, sich nach dem ersten Abend wieder vom Kurs abzumelden.
- Täglich eine persönliche Meditationszeit (ca. 30 Minuten) und ein Tagesrückblick (ca. 10 Minuten).
- Einzelbegleitung – Möglichkeit zu 1 bis 2 Gesprächen mit einem Mitglied des Leitungsteams.

Voraussetzungen

- Es sind keine besonderen Vorkenntnisse erforderlich.
- Zeit und Bereitschaft, sich auf den Übungsweg ganz einzulassen; Teilnahme möglichst an allen Treffen.
- Offenheit für andere Menschen und andere weltanschauliche und religiöse Haltungen.
- Bereitschaft, aufeinander zu hören.
- Eine stabile psychische Gesundheit.

Ökumenisches Leitungsteam

- Myriam Grütter, geistliche Begleitung / Leitung von Exerzitien im Alltag, ev.-ref., www.beginnen.ch
- Rosemarie Häfliger, röm.-kath.

Ort katholisches Kirchgemeindehaus,
Hasenmattstrasse 36,
Langenthal

Zeit jeweils montags, 18.30 – 20.00 Uhr

Daten 24. April, 1., 8., 15. und 22. Mai 2023

Kosten Fr. 120.- (oder nach Selbsteinschätzung)
Mindestens 6, maximal 16 Teilnehmende

Anmeldung bis Ostermontag, 10. April 2023

Auskünfte und Anmeldung

- Rosemarie Häfliger, Oberhardstr. 51, 4900 Langenthal
062 922 56 45; alha@besonet.ch
- Myriam Grütter, Parkstrasse 34, 3014 Bern
031 331 12 91; myriam.gruetter@bluewin.ch

-----Anmeldetalon-----

Name und Vorname:

Strasse, PLZ und Ort:

Telefon und E-Mail:

Erfahrung in Meditation/Exerzitien (Ja/Nein):