



LICHT werden

Ein ökumenisches Angebot zwischen Ostern und Pfingsten

Exerzitien im Alltag

Ein geistlicher und meditativer Übungsweg für den Alltag

Jeweils Donnerstag, 19.30 bis 21.30 Uhr

Informationsabend

Donnerstag 3. April 2024, 19.30 Uhr

im katholischen Kirchgemeindehaus, Herzogenbuchsee

LICHT werden: Gottes liebevolles Ja zu mir ist gleichsam das Licht, das mir leuchtet und hilft, die Liebe in mir zuzulassen und wachsen zu lassen. Ich bin eingeladen, diesem liebevollen Ja von Gott nachzuspüren, mich dem Licht zuzuwenden, mich zu neuem Leben erwecken zu lassen und aufgehoben in der Wärme des Gehaltenseins, den Weg ins Licht und zu mir zu wagen.

Mit einem Morgenlied, Texten, Bibelworten und Bildern lassen wir uns auf eine vertiefte Auseinandersetzung mit uns, mit unserem Glauben in Verbindung mit unserem Leben und Alltag ein.

Exerzitien im Alltag helfen,

- uns in eine regelmässige Stille einzuüben
- uns neu auszurichten
- den Blick fürs Wesentliche zu schärfen
- Gottes Gegenwart in unserem Leben wahrzunehmen
- die Beziehung zu Gott vertiefter zu gestalten
- aus der Mitte heraus, der Lebensfülle Raum zu geben
- dass sich unser Leben und Glauben verbindet

Sich auf diesen Übungsweg einlassen bedeutet:

täglich sich während 5 Wochen Zeit zu nehmen

- für die Stille mit Hilfe der angebotenen Anregungen (etwa 30 Minuten)

wöchentlich sich als Gruppe zu treffen, um

- gemeinsam das Stillwerden und verschiedene Gebetsweisen einzuüben
- sich durch Austausch in Kleingruppen (so viel oder wenig wie jede/r kann und will) als Weggemeinschaft zu erfahren
- Anregungen für die tägliche Meditationszeit zu erhalten

Die Abende bauen inhaltlich aufeinander auf. Aus diesem Grund und aus Rücksicht auf all diejenigen, die sich für diese begrenzte Zeit auf ein Miteinander einlassen, wird die Bereitschaft und Möglichkeit zur **Teilnahme an allen Abenden** vorausgesetzt.

im Einzelgespräch (1 Gespräch)

- persönlichen Erfahrungen nachzuspüren
- auftretende Fragen zu klären

Zum Informationsabend am 03. April 2025 sind eingeladen:

- Neugierige und Skeptische
- Zögernde und Interessierte
- Überzeugte und Entschlossene

Die Anmeldung erfolgt nach dem Informationsabend

Termine der gemeinsamen Treffen 2025

Do 01. Mai

Do 08. Mai

Do 15. Mai

Do 22. Mai

Mi 28. Mai

Do 05. Juni

Jeweils von 19.30 bis 21.30 Uhr

Vertiefungsabend nach Pfingsten, Teilnahme nach Möglichkeit:
Donnerstag, 03. Juli, 19.30 bis 21.30 Uhr

Kursleitung:

Hélène Ochsenbein Flück, Pfarrerin und Exerzitionenleiterin

Ruth Egli-Leuenberger, Exerzitionenleiterin

Kosten: CHF 100.—

Kontaktperson:

Ruth Egli-Leuenberger, 062 922 55 33

ruth@egli.li

Ans Licht

Aus den Schatten heraus
ans Licht

Aufhören
eigene Schatten zu bekämpfen

Anfangen
eigenes Dunkel wahrzunehmen

Hoffen
auf göttliche Zuwendung

Umfasst
von tröstenden Armen

Aus dem Schatten
heraustreten
im JA zu sich selbst

Andreas Schalbetter