

## Öffentlicher Vortrag

Der Vortrag gibt einen Überblick über verschiedene Meditationsarten und zeigt christliche Formen auf. Insbesondere die Spiritualität der Exerzitien wird thematisiert. Mit kurzem Praxisteil. Keine Anmeldung nötig.

Pfr. Stefan Wyss und Pfrn. Ines Stassen Böhlen  
Dienstag, 22.10.24, 19.30 Uhr  
Kirchgemeindehaus Uetendorf-Allmend

## Meditationskurs

- |              |                 |                         |
|--------------|-----------------|-------------------------|
| 1. Kursabend | Montag 28.10.   | jeweils 19.30-21.00 Uhr |
| 2. Kursabend | Dienstag 5.11.  |                         |
| 3. Kursabend | Dienstag 12.11. |                         |
| 4. Kursabend | Montag 18.11.   |                         |
| 5. Kursabend | Montag 25.11.   |                         |

Es ist wichtig, an allen Kursabenden und am Vortrag teilzunehmen.

**Leitung:** Pfr. Stefan Wyss, Exerzitienleiter  
Pfrn. Ines Stassen Böhlen (teilweise Mitleitung)

**Kosten:** Die Kosten trägt die Kirchgemeinde. Falls Sie nicht Mitglied der ref. Kirche sind, sind Sie trotzdem willkommen und können einen freiwilligen Beitrag für die Kursabende leisten.

**Anmeldung und Kursort:** Anmeldung bis 30.9.24, mit Adresse, Email und Telefonnummer an Pfr. Stefan Wyss, stefan.wyss@kirchgemeinde-thierachern.ch, Uttigenstrasse 31, 3661 Uetendorf, 033 345 46 66. (mind. 8, max. 16 Teilnehmende)

Weitere Informationen bei der Kursleitung oder auch unter [www.exerzitien.ch](http://www.exerzitien.ch)



Exerzitien im Alltag

## Was sind Exerzitien?

Viele Menschen spüren eine Sehnsucht, ihrem Leben eine spirituelle Tiefe zu geben. Dabei stellt sich die Frage: Wie können wir Gott und unser Leben, Glaube und Welt zusammen bringen? Wie kann der Geist Gottes in meinem Leben Raum gewinnen?

Es gibt einen christlichen Meditationsweg, der uns dorthin bringen möchte: „Exerzitien“. Wie das Wort sagt, geht es um Übungen. Es ist ein geistlicher Übungsweg, der auf den Alltag ausgerichtet ist. Mit Hilfe von biblischen Texten richte ich mich in der Stille auf Gott aus. Was dabei in mir an Gedanken und Gefühlen aufsteigt, kann mir etwas von meinem tieferen Menschsein und somit von Gott aufzeigen. Diese praxisbezogene Meditationsform wurde von Ignatius von Loyola begründet, einem christlichen Mystiker des Mittelalters.

## Ziele von Exerzitien und des Kurses

- ▶ Achtsamkeit und bewusste Wahrnehmung meiner Wirklichkeit steigern.
- ▶ Sich öffnen für das Geheimnis der göttlichen Gegenwart im eigenen Leben. Vertiefung der Rückbindung an Gott.
- ▶ Schulung der Wahrnehmung der eigenen Lebensgeschichte, den Erfahrungen und Emotionen.
- ▶ Gewohntes und Alltägliches mit neuen Augen sehen. Das Leben aus dem Glauben sehen und gestalten lernen.

## Voraussetzungen für den Kurs

Exerzitien sind ein offener Meditationsweg. Es wird keine bestimmte Frömmigkeit oder ein bestimmtes Gottesbild vorausgesetzt. Es genügt die Bereitschaft, biblische Texte auf sich wirken zu lassen.

Folgende Kurselemente sind vorgesehen:

**Tägliches Üben zu Hause:** Sie benötigen 20-30 Minuten Zeit pro Tag für die Stilleübungen zu Hause.

**Wöchentliche Treffen in der Gruppe:** Wir gehen im Kurs einen individuellen Weg und erfahren uns gleichwohl als Gemeinschaft: Erfahrungsaustausch (wir sagen nur soviel, wie wir möchten), Impulse und Anleitung für die tägliche Meditationen, gemeinsame stille Zeit. Es ist wichtig, dass alle fünf Kursabende und der Einführungsvortrag besucht werden.

**Einzelgespräche:** Wer möchte, kann mit einer Begleitperson aus der Kursleitung über die Erfahrungen in der Meditation sprechen und auftretende Fragen oder Einsichten anschauen.

Für die Meditation stehen ein paar Meditationsbänkchen zur Verfügung. Sie können aber auch auf einem normalen Stuhl in einer Meditationshaltung sitzen.