



Exerzitien im Alltag in der Fastenzeit - Zeitraum: 16.2. – 31.3.2021

via Zoom: Dienstags 20-21:30 oder mittwochs 18 -19:30 Uhr mit Katja Müller

Vertiefter beten und glauben lernen durch Einübung in christliche Meditation

[Was ist christliche Meditation?](#)

Stille und Meditation im christlichen Sinne ist immer eine beziehungsorientierte Stille. Christinnen und Christen bekennen und erfahren Gott als persönliches Gegenüber, als «Du». Gott hat sich in Jesus Christus ein für allemal offenbart als Immanuel – «Gott mit uns». Wenn Christen still werden, ist innere Leere Übergang, jedoch nicht Ziel. Ziel ist die Begegnung mit Gott. Eine solche Begegnung kann nicht «gemacht» werden, auch nicht mit Hilfe von Meditationstechniken. Die Übungen verhelfen aber dazu, dass wir unser menschliches «Gefäß» (d.h. Körper, Seele, Geist) vorbereiten, damit Gottesbegegnung möglich wird. Ob, wann und was Gott dann schenkt, liegt nicht in unserer Hand.

[Exerzitien in der Fastenzeit: Vom Hungern und Sattwerden](#)

Leittext ist die Geschichte der „Speisung der 5000“, in der vieles zur Sprache kommt: Hungern und satt werden, arm sein und reich machen, sich überfordert fühlen und überrascht werden, den Segen empfangen und ein Segen sein. Eine Geschichte von Jesus, seinen Jüngern und den Menschen. Eine Geschichte, in der auch mein Lebensthema erklingt und sich meine Lebensfragen nach Sehnsucht und Erfüllung, Heil und Heilung, Glaube und Angst, meinem Hunger und Durst nach (mehr) Leben melden.

An sieben Abenden im Verlauf von sieben Wochen üben wir in Gemeinschaft mit anderen die Grundlagen christlicher Meditation ein. Die Gruppentreffen werden ergänzt durch tägliche, persönliche Übungen. Zudem findet 1-2 Mal ein Begleitgespräch statt.

Mittels christlicher Meditation, Kontemplation und Ritualen praktisch einüben, mitten im Alltag innerlich und äußerlich zur Ruhe zu kommen, bedeutet:

1. Täglich sich Zeit nehmen

- Für persönliches Beten / Meditieren mit Hilfe der per Email zugesandten/verteilten Anregungen (etwa 30 Minuten)
- Für eine Rückbesinnung auf den Tag (etwa 10 Minuten)

2. Wöchentlich sich via Zoom als Gruppe zu treffen, um

- Gemeinsam still zu werden und verschiedene Weisen des Betens, Meditieren und Bibellesens einzuüben
- Anregungen für das Thema der kommenden Woche und die tägliche Gebetszeit zu erhalten

3. Ein- bis zweimal im Einzelgespräch via Zoom/Telefon/ (Kirche falls möglich)

- Persönlichen Erfahrungen nachzuspüren und diese zu reflektieren
- Auftretende Fragen zu klären

Kursunterlagen: werden elektronisch per Mail zugesandt

Kosten: 70 Euro

(zur Deckung der Materialkosten und zur Unterstützung der Ausbildungskosten von Katja Müller zur geistlichen Begleiterin)

Termine: dienstags 20-21:30 Uhr oder mittwochs 18-19:30 Uhr

Verbindliche Anmeldung zum Kurs: Exerzitien im Alltag:

mueller_o@gmx.de

Überweisung der 70 Euro an:

Ev. Regionalverwaltung Starkenburg Ost

Sparkasse Dieburg

IBAN: DE03 5085 2651 0013 0022 25

Verwendungszweck: RT 4711 ABO 031001 Exerzitienkurs, Nachnahme des Teilnehmenden