



Exerzitien im Alltag in der Fastenzeit - Zeitraum: 19./20.2. – 2.4.2024

via Zoom: dienstags 20-21:30 oder montags 14 -15 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 wir 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: Meine Hoffnung und meine Freude \(Verse aus dem Epheserbrief\)](#)

Wir betrachten Verse aus dem Epheserbrief und roden unseren Lebensgarten für das neue Jahr. Theresa von Avila schrieb: Wer mit dem geistlichen Leben beginnt (und es vertiefen will), ist wie jemand, der einen Garten anlegen und pflegen will, damit sich der Herr darin ergehen kann. Sein Grundstück ist wild und voller Unkraut. Seine Majestät selbst rodet es und setzt schöne Pflanzen ein.

Die Fastenzeit und beginnende Frühlingszeit ist eine ideale Zeit, zeitgleich mit der Natur den Lebensboden zu betrachten, bearbeiten und zum Blühen bringen lassen.

An sieben Abenden im Verlauf von sieben Wochen üben wir in Gemeinschaft mit anderen die Grundlagen christlicher Meditation ein. Die Gruppentreffen können durch tägliche, persönliche Übungen ergänzt werden. Gerne biete ich auch ein Begleitgespräch an.

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

- Gemeinsam still zu werden und verschiedene Weisen des Betens, Meditieren und Bibellesens einzuüben
- Den Meditationseinheiten nachspüren und vertiefen
- Veränderungen im Garten-Alltag meines Lebens erfahren
- Anregungen für das Thema der kommenden Woche und die tägliche Gebetszeit zu erhalten

Kursunterlagen: werden elektronisch per Mail zugesandt

Kosten: 60 Euro (Mitarbeiter von NGOs und sozialen Organisationen mit niedrigem Gehalt zahlen 30 Euro)

(Die Einnahmen werden zur Deckung der Materialkosten und zur Unterstützung der Ausbildungskosten von Katja Müller genutzt)

Termine: dienstags 20-21:30 Uhr und montags 14:00 (oder freitags 10:30 Uhr)

Verbindliche Anmeldung zum Kurs oder Fragen: Exerzitien im Alltag: Hoffnung

katjamlr@t-online.de

Überweisung der 70 Euro an:

Evangelische Bank, IBAN DE61 5206 0410 0000 4055 31, BIC GENODEF1EK1.

Verwendungszweck:

117037 Projekt: Müller, Katja