



Exerzitien im Alltag

BEGEISTERT UNTERSCHIEDEN

10. Februar bis 16. März 2016 in Zürich

vbg Spiritualität und Beratung



Josua Bösch. Pfingstrose. Urheberrechtlich geschützt. Noah Verlag, Bruno Dösig, Kesselhaldenstr. 77, St. Gallen

Vertiefter beten und glauben lernen durch Einübung in christliche Meditation und Kontemplation

Heiliger Geist, wirke in uns

Wenn du mich nicht rufst, Heiliger Geist,
erliege ich falschen Verlockungen,
unterscheide ich die Geister nicht,
bleibe ohne jeden Antrieb.

Wenn du mir nicht beistehst, Heiliger Geist,

stehe ich ratlos vor meinen Entscheidungen,
verstehe ich deine Winke nicht,
stehe ich mir selbst im Weg.

Wenn du mir nicht hilfst, Heiliger Geist,

überhöre ich deine leise Stimme,
übersehe ich deine versteckten Fingerzeige,
übergebe ich deine behutsamen Eingebungen.

Wenn du mich nicht führst, Heiliger Geist,

werde ich hinters Licht geführt,
erkenne ich deine Wahrheit nicht,
bin ich mir selbst überlassen.

Wenn du mich nicht tröstest, Heiliger Geist,

bin ich von allen guten Geistern verlassen,
irre ich ziellos und heillos überfordert umher,
fehlt mir jegliche Zuversicht.

Wenn du mich stärkst, Heiliger Geist, bin ich dem Leben gewachsen.

Haben Sie manchmal das Gefühl

zwischen den Terminen und Aufgaben des Alltags fast zerrieben zu werden?

Fragen Sie sich hin und wieder

Wie finde ich Zeit, um

- zu mir selbst zu kommen?
- mein Leben erfüllter zu gestalten?
- dem Sinn meines Lebens vermehrt auf die Spur zu kommen?

Haben Sie Sehnsucht

- nach erfüllterem Leben?
- nach mehr Unterscheidungsvermögen, was im Leben wirklich wesentlich ist?
- vertiefter beten und glauben zu können?
- einen neuen/anderen Zugang zur Bibel zu bekommen?

Exerzitien im Alltag laden ein

- in Gemeinschaft mit anderen
- den konkreten Lebensalltag bewusst in den Blick zu nehmen (ein erstes Mal / erneut / vertieft) und mit Gott in Verbindung zu bringen.
- die eigene Beziehung zu Gott bewusst in den Blick zu nehmen und zu vertiefen
- sich auf einen Wandlungsweg einzulassen
- verfügbarer zu werden für den Dienst am Mitmenschen.

Dabei hilft es

verschiedenen Weisen des Betens und Meditierens einzuüben und andere Unternehmungen zurückzustellen.

Sich auf diesen Weg einlassen bedeutet:

täglich sich Zeit nehmen

- für persönliches Beten/Meditieren mit Hilfe der angebotenen Anregungen (etwa 30 Minuten)
- für eine Rückbesinnung auf den Tag (etwa 10 Minuten)

wöchentlich sich als Gruppe zu treffen, um

- gemeinsam still zu werden und verschiedene Weisen des Betens, Meditierens und Bibellesens einzuüben
- sich als Weggemeinschaft zu erfahren
- Anregungen für das Thema der kommenden Woche und die tägliche Gebetszeit zu erhalten

einmal im Einzelgespräch

- persönlichen Erfahrungen nachzuspüren und diese zu reflektieren
- auftretende Fragen zu klären.

Eine Einführung richtet sich an

- Neugierige,
- Skeptische,
- Zogernde,
- Interessierte, Entschlossene und ...

Wenn Sie sich angesprochen fühlen und nähere Einzelheiten erfahren und erfragen wollen, sind Sie eingeladen zum **Einführungs- und Informationsabend (= 1. Kursabend)**.

Informationen und Anmeldung

Rückfragen

- Ruth Maria Michel, ruthmaria.michel@vbg.net

Anmeldung für den unverbindlichen, aber obligatorischen Infoabend bis Do. 4. Februar 2016 an

VBG-Sekretariat, Zeltweg 18, 8032 Zürich

Tel. 044 262 52 47, info@vbg.net oder unter www.vbg.net

Wichtig

Nach dem 1. Abend entscheiden Sie sich definitiv, ob Sie am Kurs teilnehmen wollen oder nicht.

Die Abende bauen inhaltlich aufeinander auf. Aus diesem Grunde 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 folgenden Abenden vorausgesetzt.

Kursgeld

Fr. 240.- für Unterlagen, Meditationshilfen und persönliche Begleitgesprache.

Kursgeldermassigung auf Anfrage möglich. Niemand soll aus finanziellen Gründen nicht teilnehmen können.

Veranstalterin

VBG - Vereinigte Bibelgruppen in Schule, Universität, Beruf



Daten und Zeit

Jeweils Mittwochs von 19.00 bis 21.00 Uhr
10.02. / 17.02. / 24.02. / 02.03. / 09.03. / 16.03.2016

Inhalt

«Begeistern kann nur der, der selber das Feuer der Begeisterung in sich trägt.»

In diesen fünf Wochen lassen wir uns ein auf Fragen und biblische Texte wie

- beGEISTert – Gott von uns
- beGEISTert – wir von Gott
- beGEISTert – Gottes Wirken in uns (Früchte und Gaben des Heiligen Geistes in unserem Leben)
- beGEISTert – Die Kunst der UnterSCHEIDung in Meditation, Kontemplation als Impuls zum Entscheiden und Handeln im Alltag

«Ohne den Heiligen Geist ist Gott fern und Christus bleibt in der Vergangenheit. Im Heiligen Geist als dem Gott in uns können wir den Gott über uns, den Vater, als denjenigen erkennen, der im Sohn der Gott unter uns ist.»

Bischof Franz Josef Bode

Ort

VBG-Zentrum, Zeltweg 18, 8032 Zürich

Leitung

Ruth Maria Michel leitet das Ressort Spiritualität und geistliche Begleitung der VBG. Sie ist ausgebildet in Theologie, Exerzitienbegleitung, christlicher Meditation und Seelsorge und ist Enneagramm-Trainerin OAE.



Verena Kaspar ist Heilpädagogin und ehrenamtliche Mitarbeiterin VBG-Ressort Spiritualität

