



# 6-monatige Exerzitien im Alltag

## ANSPRECHPARTNER UND ANMELDUNG

Katholische Kirchgemeinde St.-Boniface  
14, Avenue du Mail  
1205 Genève  
Silvia Meier, Tel.: 022 320 9682  
[saint.boniface@bluewin.ch](mailto:saint.boniface@bluewin.ch)

### **Exerzitien im Alltag:**

Sabine Armeth  
Tel.: 079 600 6294 oder  
+33 450 56 01 52  
[sabine.armeth@gmx.ch](mailto:sabine.armeth@gmx.ch)

Wenige Menschen  
ahnen,  
was Gott aus  
Ihnen machen würde,  
wenn sie  
sich nur ganz  
seiner Führung  
anvertrauten.

(Ignatius von Loyola)

## **St.-Boniface**

### **Sechs monatige Exerzitien im Alltag**



***Beginn September***

***2017***

***AV. DU MAIL 14  
1205 GENEVE***





# 6-monatige Exerzitien im Alltag

## 6 monatige, begleitete Exerzitien im Alltag

„Spiritualität ist Glaube, der atmet“

Wir laden ein, zu einer Zeit der persönlichen Erfahrung mit Spiritualität. Ein Weg aus der Liebe Gottes heraus sein Leben im Alltag zu betrachten. Dieser Weg, der sechs monatigen Exerzitien, bietet sich für alle diejenigen an, die sich Gott zuwenden wollen und im Vertrauen auf Gott wachsen wollen. Um diesen einfachen, spontanen und unmittelbaren Kontakt zu Gott zu finden, übt man die Schriftmeditation nach Ignatius von Loyola in einem Zeitraum von sechs Monaten ein. Sich auf diesen Weg einlassen bedeutet:

1. sich täglich Zeit zur persönlichen Meditation nehmen (30 min)
2. einmal pro Monat ein Einzelgespräch zu führen, um persönlichen Erfahrungen nachzuspüren und Fragen zu klären.

Beginn ist Mitte September. Für Fragen, Informationen oder Anmeldung wenden Sie sich bitte an Sabine Arneth

## Anregung zur Gestaltung einer Schriftmeditation

Beim Meditieren eines Textes geht es darum,

- dass ich bereit bin, mich von ihm berühren zu lassen
- dass ich spüre, was der Text bzw. Gott mir heute in meiner Lebenssituation sagen will.

Ich lese den Schrifttext. Ich achte darauf, wie der Text auf mich wirkt. Ich gehe den Text langsam durch, Wort für Wort, Satz für Satz. Ich stelle mir die Szene konkret vor, welche Personen kommen in der Szene vor? Was sehe ich, was höre ich? Wie und wo sehe ich mich selbst in dieser Szene?

Ich Verweile dort, wo mich der Text angesprochen hat. Ich lasse das Wort in mein Herz fallen, versuche zu schmecken, zu verkosten. Wenn mich nichts anspricht bleibe ich in der Stille und halte aus, warte, hoffe.

Ich halte ein inneres Zwiegespräch mit Gott.

## Vorbereitungsgebet

Gott,  
öffne mir die Augen,  
mach weit meinen Blick  
und mein Interesse,  
damit ich sehen kann,  
was ich noch nicht erkenne.

Gott,  
öffne mir die Ohren,  
mach mich hellhörig und aufmerksam,  
damit ich hören kann,  
was ich noch nicht verstehe.

Gott,  
gib mir ein vertrauensvolles Herz,  
das sich deinem Wort und  
deiner Treue überlässt  
und zu tun wagt,  
was es noch nicht getan hat.

Gott,  
ich weiss, dass ich nur lebe,  
wenn ich mich von dir rufen  
und verändern lasse.

(Willi Lambert)