

*„Es gibt zwei Weisen des Gebets:
mein Leben vor Gott zur Sprache bringen,
Gott alles erzählen und hinhalten,
was in mir auftaucht.
Und dann das Beiseitelassen des Alltags,
der Gedanken und Gefühle
und das Hinabsteigen in den Raum,
der allein von Gott bewohnt ist.
An diesem Ort erahne ich,
dass Beten eine Wohltat für mich ist,
eine Befreiung, ein Aufatmen.
Es ist ein weiter Raum,
in den ich im Gebet vorstoße.
Niemand engt mich ein.
Gott lässt mich dort weit werden, frei, echt.“*

Anselm Grün



**„Bei sich zu Hause sein“
Exerziten im Alltag, kontemplativ**

Fastenzeit 2016

„Bei sich zu Hause sein“ Exerzitien im Alltag, kontemplativ

Exerzitien bieten die Möglichkeit, unserem Leben im Angesicht Gottes auf den Grund zu gehen und den Alltag bewusst zu leben.

Bei dieser Form geht es um das stille Dasein in der Gegenwart Gottes.

Das erwartet Sie:

- Wahrnehmungsübungen
- Einführung in die kontemplative Meditation nach P. Franz Jalics SJ
- gemeinsame Meditation
- Zeit, um Erfahrungen ins Gebet zu bringen
- Anregungen zur Spiritualität im Alltag
- Reflexion

Unser Angebot

in der Fastenzeit 2016
im Pfarrzentrum Schärding

Termine: 5 Donnerstage in der Fastenzeit,
jeweils um **19.30 Uhr**
11. Februar, 25. Februar,
3. März, 10. März, 17. März

Ort: Meditationsraum
im Pfarrzentrum Schärding

Anmeldung: Pfarrbüro Schärding
Tel. 07712/2447

Leitung: Iris Gumpenberger, Martin Brait

Beitrag: Freiwillige Spende

~~~~~

**Empfehlung:** bequeme Kleidung, eventuell warme Socken, Decke und Meditationshocker, wenn vorhanden.