



Pastoralraum Oberaargau

Herz-Jesu Herzogenbuchsee

Reformierte  
Kirchgemeinde  
Herzogenbuchsee



# Ins Leben gerufen

## **Exerzitien im Alltag**

Ein geistlicher und meditativer Übungsweg für den Alltag

**Jeweils Donnerstag, 19.30 bis 21.30 Uhr**  
**kath. Kirchgemeindehaus, Turmweg 3,**  
**Herzogenbuchsee**

### **Informationsabend:**

**Donnerstag, 14. März 2024, 19.30 Uhr**  
**im kath. Kirchgemeindehaus**

[www.ref-buchsi.ch](http://www.ref-buchsi.ch)

**Gott, Du sagst JA- JA zu mir und ich spüre, wie in mir Neues wächst.** Diesem JA wollen wir nachgehen, Raum geben und die damit verbundene Lebendigkeit entdecken. Unweigerlich kommen wir dabei mit unserer Sehnsucht in Kontakt. Wie und wann nehme ich sie wahr? Wir sind eingeladen, unserer Sehnsucht nachzuspüren und zugleich der Spur zur fördernden, liebevollen Schöpfungskraft, der Liebe zu folgen. Mit dem Schöpfungsbericht aus dem 1. Buch Mose, Texten, Bibelworten und Bildern lassen wir uns auf eine vertiefte Auseinandersetzung mit uns, mit unserem Glauben in Verbindung mit unserem Leben und Alltag ein.

### **Exerzitien im Alltag helfen,**

- uns in eine regelmässige Stille einzuüben
- uns neu auszurichten
- den Blick fürs Wesentliche zu schärfen
- Gottes Gegenwart in unserem Leben wahrzunehmen
- die Beziehung zu Gott vertiefter zu gestalten
- aus der Mitte heraus, der Lebensfülle Raum zu geben
- dass sich unser Leben und Glauben verbindet

### **Sich auf diesen Übungsweg einlassen bedeutet:**

**täglich** sich während 5 Wochen Zeit zu nehmen

- für die Stille mit Hilfe der angebotenen Anregungen (etwa 30 Minuten)

**wöchentlich** sich als Gruppe zu treffen, um

- gemeinsam das Stillwerden und verschiedene Gebetsweisen einzuüben
- sich durch Austausch in Kleingruppen (so viel oder wenig wie jede/r kann und will) als Weggemeinschaft zu erfahren
- Anregungen für die tägliche Meditationszeit zu erhalten

Die Abende bauen inhaltlich aufeinander auf. Aus diesem Grund 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 Abenden** vorausgesetzt.

### **im Einzelgespräch (1 Gespräch)**

- persönlichen Erfahrungen nachzuspüren
- auftretende Fragen zu klären

## **Zum Informationsabend am 14. März 2024 sind eingeladen:**

- Neugierige und Skeptische
- Zögernde und Interessierte
- Überzeugte und Entschlossene

## **Die Anmeldung erfolgt nach dem Informationsabend**

### **Termine der gemeinsamen Treffen 2024**

Do 11. April

Do 18. April

Do 25. April

Do 02. Mai

Do 08. Mai (Mittwoch)

Mi 16. Mai

Jeweils von 19.30 bis 21.30 Uhr

Vertiefungsabend nach Pfingsten, Teilnahme nach Möglichkeit:  
Donnerstag, 20. Juni 2024, 19.30 bis 21.30 Uhr

### **Kursleitung:**

Hélène Ochsenbein Flück, Pfarrerin und Exerzitienleiterin

Ruth Egli-Leuenberger, Exerzitienleiterin

Kosten: CHF 100.—

### **Kontaktperson:**

Ruth Egli-Leuenberger, 062 922 55 33

ruth@egli.li

## Gott

Du kommst auf mich zu, wenn ich es gar nicht erwarte

Du sprichst mich an, wenn ich mich alleine fühle

Du hörst mir zu, wenn ich an mir zweifle

Du stehst zu mir, wenn ich schwach bin

Du bleibst bei mir, wenn ich abweisend bin

Du stellst mir Fragen, die mich fördern

Du ermutigst mich, anzunehmen, was ist

Du forderst mich auf, ganz zu sein

Du sagst JA - JA zu mir

Und ich spüre, wie in mir Neues wächst:

Neues Vertrauen, neue Hoffnung, neues Leben

*Autor/in unbekannt*