

Exerzitien mitten im Alltag

(M)ein Weg durch die Fastenzeit

Auch in diesem Jahr biete ich wieder die Möglichkeit zu gemeinsamen Exerzitien an. Als Grundlage dazu gibt es ein schön gestaltetes Heft mit dem Titel:

„JONA - labil stabil“

Der Prophet Jona ist **ein Musterbeispiel** für den Umgang mit den verschiedensten Fragen, Anfragen und Herausforderungen im Leben. Gerade in diesen schwierigen Tagen erleben wir selbst wie wir manchmal ganz stabil und dann auch labil sind.

Jonas Leben ist geprägt von vielen Wendung und immer neuen Entscheidungen. Vielleicht ist es sogar die besondere Chance dieser Tage, den Blick wieder verstärkt auf Dinge zu richten, die das Leben eigentlich **wertvoll und kostbar** machen. Die Exerzitien bieten dazu eine gute Möglichkeit das eigene Leben und die persönliche Glaubenspraxis in einem anderen Licht zu sehen. Sie laden ein zu mehr Achtsamkeit und zu einer Wertschätzung der kleinen Dinge.

Gerade auch wenn man wenig Zeit hat, sind die einzelnen Impulse eine gute Hilfe dem Tag eine ganz besondere Prägung zu geben. Die Anregungen sind kurz und prägnant. Sie können in zwei Minuten gelesen und als „Überschrift“ für einen Tag gesehen werden. Sie können auch als Wunsch meditiert, weitergedacht und kreativ umgesetzt werden. Egal wie man sie verwendet, sie sind auf alle Fälle ein MEHR an Lebensqualität und wollen uns zur MITTE unseres Daseins führen.

Der Umgang mit diesem Heft wird eigenverantwortlich gestaltet.

Zusätzlich werden weitere Anregungen und eine Art „Gebrauchsanweisung“ während der Fastenzeit per Email oder auf Wunsch auch per Post verschickt.

Wer Interesse an den „Exerzitien mitten im Alltag“ in dieser Form hat, soll sich bitte bei mir oder im Pfarrbüro melden, damit ich Hefte besorgen kann. Kosten: 4,00 EUR

Diakon Alexander Reischl

Pfarrrei Christkönig / Email: AReischl@ebmuc.de

Pfarrbüro -Tel.: 089 - 179 580 770

Weitere zusätzliche freiwillige Angebote:

- **Exerzitientreffen**

Donnerstag, 10. März und Donnerstag, 24. März um jeweils 19.00 Uhr im Rahmen des Gottesdienstes in der Kirche

Hilfestellungen, Anregungen und Impulse für den weiteren Exerzitienweg (Dauer ca. 35 Minuten)

- **Einzelbegleitung**

Nach persönlicher Absprache und gemeinsamer Terminvereinbarung

Die Begleitung ist auch als Telefongespräch, gemeinsamer Spaziergang oder bei einem Kaffee to go möglich. Gerne bin ich auch bei der Vermittlung an eine andere Begleitperson behilflich.

