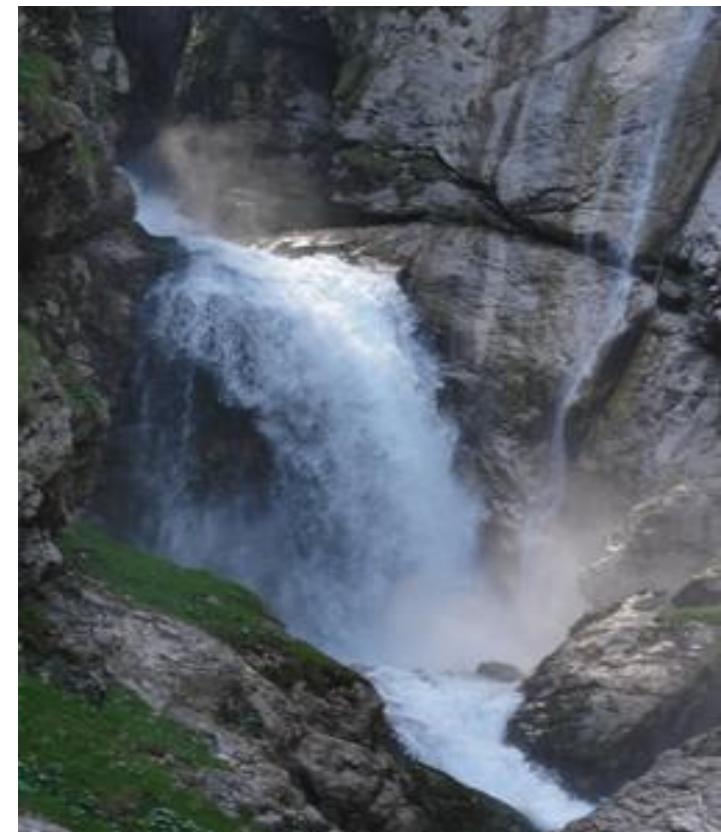


## ***Einlassen und Wahrnehmen***

**Exerzitien im Alltag in der Fastenzeit,  
kontemplativ - Februar/März/April 2019**

„Wir halten uns nie an die Gegenwart.  
Wir nehmen die Zukunft vorweg!  
Wir nehmen die Zukunft vorweg, als käme sie zu langsam,  
als wollten wir ihren Lauf beschleunigen.  
Oder:  
Wir rufen die Vergangenheit zurück, um sie zum Stehen zu  
bringen,  
als ginge sie zu schnell.  
So unverständlich sind wir, dass wir in den Zeiten umherirren,  
die nicht die unseren sind,  
und dass wir uns nicht auf die einzige besinnen, die uns gehört.  
Die Gegenwart tut uns gewöhnlich weh.  
Wer aber nicht ganz in der Gegenwart denkt und fühlt, lebt  
nie,  
sondern hofft nur zu leben.  
Wir planen dann immer, glücklich zu sein,  
sind es aber nie.  
Gott kommt in die Mitte der Zeit, in die Gegenwart.  
Da liegt unser Leben, unser Glück.“

(Blaise Pascal)



# **Einlassen und Wahrnehmen**

## **Exerzitien im Alltag in der Fastenzeit, kontemplativ**

Exerzitien bieten die Möglichkeit, unserem Leben auf den Grund zu gehen und den Alltag bewusst zu leben. Durch achtsame Übungen können wir uns bereitmachen, genau hinzuhören und ganz da zu sein.

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

- Wahrnehmung, Achtsamkeit auf den Atem
- Einführung in die kontemplative Meditation

### **nach P. Franz Jalics SJ**

- gemeinsame Meditation im Sitzen
- Anregungen zur Spiritualität im Alltag
- Reflexion
- Empfohlen wird sich in der Zeit der Exerzitien täglich **20 min Zeit für die Meditation** zu nehmen.

**Februar/März/April 2019**

**im Pfarrzentrum Schärding**

**Termine:**

6 Abende, jeweils um **19.30 - 21 Uhr**

**Donnerstag 28.2., 7.3., 21.3., 28.3., 4.4. und 11.4.2019**

**Ort:**

Meditationsraum  
im Pfarrzentrum Schärding

**Anmeldung:** Iris Gumpenberger (0676/5800 420)

**Leitung:** Iris Gumpenberger, Meditationsleiterin

**Beitrag:** Freiwillige Spende

~~~~~

**Empfehlung:** bequeme Kleidung,  
eventuell warme Socken

Kirche im Dekanat Schärding

