

# Exerzitionen im Alltag 2017



bistum st.gallen



# Einführung zur 1. Woche:

Die 1. Woche führt entlang der biographischen Schwerpunkte von Niklaus von Flüe.

Still werden.  
Den Atem Gottes spüren.  
Mich in Gottes Gegenwart stellen.

# Ein Vorbereitungsgebet beten. Zum Beispiel:

Auf dich warten, mein Gott,  
auch wenn es lange Zeit braucht,  
bis die Unruhe sich legt in mir:  
Auf dich warten, mein Gott,  
auch wenn meine Sinne  
dich lange nicht wahrnehmen.  
Auf dich warten und annehmen,  
dass ich dein Nahesein  
nicht erzwingen kann.  
Mein Gott, ich ahne,  
dass du kommen wirst,  
wenn meine Wünsche nicht mehr  
wie eine Mauer zwischen dir und mir stehen.  
Und während ich auf dich warte,  
mein Gott,  
werde ich gewahr,  
dass ich erwartet bin von dir,  
dass du mich unablässig lockst,  
bis ich es wage, mich dir zu lassen.  
Da bin ich, mein Gott.  
Da bin ich.  
*Sabine Naegeli*

Bitten, was ich ersehne.

# 1. Tag: Sehnsucht – Mehr im Weniger

Der Ranft ist ein geografisch definierter Raum. Er steht nahe dem Zentrum der Schweiz und ist ein Sehnsuchtsort. Der Ranft ist ein Ort der Stille, des Gebets, eine Oase des Friedens und des Innehaltens. Der Ranft spricht viele Menschen an. Er steht für:

mehr Rückzug und Reflexion

mehr Ruhe und Meditation

mehr Gelassenheit und Genügsamkeit

mehr Zuhören und weniger Ich-Bezogenheit

ein entschiedenes Weniger-ist-mehr

Dieser Sehnsuchtsort kann irgendwo sein.

Sehnsucht bezieht sich fast immer auf ein „mehr“: mehr Liebe, mehr Geborgenheit, mehr Anerkennung. Bei Bruder Klaus war es die Sehnsucht, mehr von Gott zu erfahren oder tiefer in Gott einzutauchen. Beseelt von dieser Sehnsucht nach mehr Gott wollte Bruder Klaus zuerst ins Elsass, stieg dann aber in den Ranft hinunter. Er stellte dort fest und erfuhr es auch selber: mehr kann auch weniger heissen:

Weniger Lärm, weniger Ablenkung, weniger Essen; dafür mehr Stille, mehr Tiefe, mehr geistige Nahrung. In Gott fand Bruder Klaus das Mehr im Weniger.

Exerzitien im Alltag sind mein Weg in die innere Tiefe, zu meinem Mehr im Weniger. Sie laden mich ein, meinen Ranft mitten im Alltag zu finden.

Welche Sehnsüchte bewegen mich?

Wo ist mein Ranft im Alltag?

Wo möchte ich mehr im Weniger suchen?

## **Anregung**

Ich mache mich auf die Suche nach meinem Ranft-Platz als Ort für die Exerzitien im Alltag, als Ort für mein persönliches „weniger ist mehr“.

## **Anregung für Paare**

Gibt es gemeinsame Kraft-Orte oder gemeinsame Tätigkeiten und Engagements, die unsere Partnerschaft stärken und unserem Leben Tiefe geben?



# Etwas verweilen.

Mit Gott ins Gespräch kommen.  
Sprechen von du zu du.  
Wie ein Freund mit einem Freund, eine  
Freundin mit einer Freundin spricht.

Abschliessen mit einem Vater unser.

Unter Gottes Segen stehen und leben.

# Fragen, Anliegen, Rückmeldungen

Hildegard Aepli antwortet unter:

[aepli@bistum-stgallen.ch](mailto:aepli@bistum-stgallen.ch)

071 227 33 69