

SICH ORDNEN UND DIE RICHTUNG FINDEN

*Ignatianische
Einzelexerzitien*



*Das Angebot richtet sich an
Gläubige und Suchende*

Ziel:

Der Einzelne erfährt bei der persönlichen Gottsuche und bei der Suche nach Werteorientierung Unterstützung und findet durch ein »sich Ordnen« die Richtung seines Lebenswegs.

Voraussetzungen:

Exerzitien erfordern den Willen des Einzelnen,

- offen zu sein für eine Neuausrichtung seines Lebens, für Veränderung,
- bereit zu sein, seine Lebenswirklichkeit anzuschauen,
- sich mit dem Leben Jesu Christi zu beschäftigen,
- in sich hinein zu spüren.

Prinzip und Fundament.

Der Mensch ist geschaffen, um Gott, unseren Herrn, zu loben, ihm Ehrfurcht zu erweisen und ihm zu dienen, und mittels dessen seine Seele zu retten; und die übrigen Dinge auf dem Angesicht der Erde sind für den Menschen geschaffen und damit sie ihm bei der Verfolgung des Ziels helfen, zu dem er geschaffen ist.

Ignatius von Loyola, Exerzitienbuch 23

GEISTLICHE ÜBUNGEN

Exerzitien sind eine Möglichkeit, mit Blick auf Jesus Christus sein Leben zu ordnen, frei zu werden von inneren Abhängigkeiten, sich seines Lebensfundamentes bewusst zu werden und die Richtung des Lebens zu erkennen.

Wesentliche Elemente der Exerzitien

- Ort der Stille
- Stillwerden durch Schweigen
- Körperwahrnehmungsübungen
- Entschleunigung
- Meditation/Reflexion
- Gebet
- Tägliches vertrauliches Einzelgespräch

GEISTLICHE ÜBUNGEN

Vorgehensweise:

Sie betrachten Ihr eigenes Leben und

- hinterfragen, auf welchem Fundament Sie stehen und welches Ziel Ihr Leben hat,
- nehmen wahr, welche inneren Regungen durch Menschen und Situationen ausgelöst werden,
- betrachten Ihre eigenen Grenzen des Handelns und Ihre Verletzungen.

Sie betrachten das Leben Jesu anhand von Bibelstellen, die individuell Ihrer Lebenssituation entsprechen.

Sie stellen eine Verbindung zwischen Ihrem eigenen Leben und dem Leben Jesu her, die eine Klärung ungelöster Fragen und eine Wandlung ermöglicht.

GEISTLICHE ÜBUNGEN

Nicht das Vielwissen sättigt die Seele
und leistet ihr Genüge,
sondern das innere Fühlen und Verkosten
der Dinge.

Ignatius von Loyola (1492-1556)

Dr. jur. Ursula Grooterhorst

*Exerzitienleitung
und Geistliche Begleitung*

Osterather Straße 4
40547 Düsseldorf

Telefon: 0211 55 78 137

Mobil: 0151 23 492 009

u.grooterhorst@grooterhorst-coaching.de

www.grooterhorst-coaching.de

Termine auf Anfrage