



„Denn die Gestalt der Welt existiert im Wissen der wahren Liebe, die Gott ist ... Wie sie am Anfang von Gott geschaffen wurde, so wird sie bis zum Ende der Zeit bleiben. Denn die Gottheit ist ... in Ihrem Werk wie ein vollkommenes Rad und in keiner Weise geteilt... Und wie ein Kreis das umfasst, was in ihm geborgen ist, so umfasst die Heilige Gottheit unbegrenzt alles und übertrifft alles, weil niemand Sie in Ihrer Macht zerteilen noch übertreffen, noch an ein Ende bringen kann.“
(Hildegard v. Bingen, Liber Divinorum Operum, I,2,2)

Auch im Sonnengesang des Hl. Franz von Assisi (+1226) symbolisieren Sonne, Mond und die Sterne die kosmischen Kreisläufe. Dann besingt er Luft, Wasser, Feuer und Erde, die vier Elemente. Im Zentrum stehen schließlich Frieden, Versöhnung und „Bruder Tod“, der nicht mehr das Ende, sondern die Vollendung des Lebens ist.

ZEIT

Mi, 10. Februar,	20.00 – 21.30h
Mi, 17. Februar,	20.00 – 21.30h
Mi, 24. Februar,	20.00 – 21.30h
Mi, 2. März,	20.00 – 21.30h
Mi, 9. März,	20.00 – 21.30h
Mi, 16. März,	20.00 – 22.00h

ORT

Kräuterkirche
Pfarrei St. Pankraz und Bonifaz
Mainzer Str. 391, 55411 Bingen-Gaulsheim

KOSTEN

Abrechnung über die Kräuterkirche
(freiwilliger Beitrag auf Spendenbasis)

LEITUNG

Jan Frerichs ofs



geb. 1973, verheiratet,
Vater von 2 Söhnen,
kath. Dipl.-Theologe und Mitglied
in der franziskanischen Laien-
gemeinschaft ofs
(Ordo Franciscanus Saecularis)
Fernseh-Journalist (ZDF),
Kantor und Chorleiter,
Visionssucheleiter i.A.

ANMELDUNG

Online unter
www.barfuss-und-wild.de
oder schriftlich/per Mail bei

Jan Frerichs
Mainzer Str. 426 * 55411 Bingen
+49 (6721) 490 432 * +49 (170) 9080707
jan@barfuss-und-wild.de



barfuß & wild
FRANZISKANISCHE LEBENSSCHULE

EXERZITIEN IM ALLTAG

**EINE BEGLEITUNG DURCH
DIE FASTENZEIT**

6x Mittwochs, 20-21.30h
10. Februar – 16. März 2016

www.barfuss-und-wild.de

DEN EIGENEN RHYTHMUS FINDEN

Ein- und ausatmen, schlafen und wachen, essen und verdauen, anspannen und entspannen, aufnehmen und wieder loslassen. Das ist der Herzschlag des Lebens.

Die Fastenzeit lädt dazu ein, sich wieder in diesen natürlichen Rhythmus des Lebens einzuschwingen, vor allem wenn die Balance verloren gegangen ist durch jegliches Übermaß z.B. im Essen, in der Arbeit, in Sorgen, im Aufnehmen von Informationen und Nachrichten oder auch in erdrückenden Ansprüchen an sich selbst und andere.

Die Exerzitien im Alltag setzen da an, wo das Leben spielt: Zu Hause, bei der Arbeit, in der Freizeit. Sie bieten die Möglichkeit, die eigene Haltung zum Leben anzuschauen und dem Lebensrhythmus zu lauschen.

IM KREIS DES LEBENS

Den roten Faden für die Exerzitien bildet die Betrachtung des Lebensrades. Die Kreisform ist ein archaisches Symbol für das Leben und in vielen Kulturen auf allen Kontinenten dienen und dienen Lebensräder als Orientierungsmodell und Kompass für die Seele.



In der christlichen Tradition ist das Rad des Lebens bis heute im Jahreskreis überliefert mit seinen Festen und Ritualen. Die Mystikerin Hildegard von Bingen (+1179) beschreibt die Kreisläufe der Natur als Orientierungspunkte für den Menschen.

Das Lebensrad geht aus von vier Qualitäten: Z.B. die vier Himmelsrichtungen, die vier Jahreszeiten, der Lauf der Sonne (Morgen, Mittag, Abend, Nacht) symbolisieren innere Bewegungen und Entwicklungsprozesse der Seele.

In den Exerzitien begeben wir uns auf eine Reise durch das Lebensrad und seine Qualitäten, wie wir sie heute sehen können:

DER SÜDEN ...

... symbolisiert im Lebensrad die Kindheit, alles Körperliche und Instinkthafte. Verbunden mit der Qualität des Südens ist die Frage nach Sicherheit und Geborgenheit: Fühle ich mich sicher im Leben? Fühle ich mich vom Leben „genährt“?

DER WESTEN ...

... symbolisiert im Lebensrad die Jugend und steht damit für die Innenschau. Verbunden mit der Qualität des Westens ist die Frage nach der eigenen Identität und der inneren Wandlung: Wer bin ich jetzt, und wo ist jetzt mein Platz?

DER NORDEN ...

... symbolisiert im Lebensrad das Erwachsensein und steht für Strukturen, vorausschauendes Planen, Verantwortung und die Frage nach Pflichten: Wie gehe ich um mit dem, was ich nicht ändern kann und was mich in die Pflicht nimmt oder besorgt? Habe ich Sorgen oder haben die Sorgen mich?

Radkreuz aus Bronze
von Hermann und
Friedrich Pohl,
Kassel



DER OSTEN ...

... symbolisiert im Lebensrad das Alter und den Tod, zugleich aber auch die Geburt. Verbunden mit der Qualität des Ostens ist die Frage nach Spiritualität und Kreativität: Bin ich offen für Ein-Gebungen und Ein-Fälle des Geistes, der weht, wo er will?

DIE MITTE ...

... symbolisiert im Lebensrad Christus, das Alpha und das Omega, die Auferstehung und das Leben und das Göttliche in jedem Menschen. So wird das Rad zum Spiegel der Seele: Wen sehe ich, wenn ich in diesen Spiegel schaue?