

Franziskanische Exerzitionen mit Vollfasten

von Montagvormittag, 2. Dezember
bis Sonntagmittag, 8. Dezember 2024

Name _____

Vorname _____

Strasse _____

PLZ Ort _____

Telefon _____

Mail _____

Datum _____

Unterschrift _____

Bemerkungen:

Die Anmeldung kann mit diesen Daten auch per
Mail erfolgen.
Die Platzzahl ist beschränkt. Eine Anmeldung wird
mit der Bestätigung verbindlich.

Wie Schale und Quelle

Sei wie eine Schale,
die sich in Ruhe füllen lässt
und in der das Wasser des Lebens
den Himmel spiegelt!

Sei nicht wie ein Kanal,
der keine Ruhe kennt
und der gleichzeitig
empfängt und weitergibt!

Die Schale ahmt die Quelle nach:
Erst wenn das Wasser sie füllt,
sprudelt sie und wird
zum Bach und Fluss und See.

Lass dich erfüllen,
bis du überfließen kannst
und reichlich weiterspendedest:
Liebe verströmt, ohne leer zu werden!

inspiriert von Bernard de Clairvaux
Predigt 18 über das Hohelied

innerlich werden
Fasten-Exerzitionen



Zur Quelle gehen

Advent

vom 2. bis 8. Dezember 2024
im Kapuzinerkloster Rapperswil

Stille Adventstage - reinigend an Leib und Seele

Franziskus verbrachte jeden Advent als stille Intensivzeit mit Gefährten in einer Eremitage:
Sie verbanden dort innere Einkehr mit äusserlichem Fasten.

Das körperliche Leerwerden eröffnet Freiräume für Seele und Geist.
Verschiedene Formen heilsamen und befreienden Fastens machen frei von den Ansprüchen des Alltags und von Konsum aller Art, der oft auch die Adventszeit befrachtet.
Stille Tage machen frei für den Weg an innere Quellen.

Der Tief-sinnliche Einstieg in den Advent lädt dazu ein, viel Freiraum für mich selber mit Meditation, klösterlichem Gebet und Zeiten des Austauschs zu verbinden.

Impulse zu Gestalten der biblischen Adventsgeschichte nähren das eigene und das gemeinsame Unterwegssein.

Dauer

Vom Montagvormittag 11.00 Uhr
bis Sonntagmittag 13.30 Uhr

Begleitung

Br. Niklaus Kuster, Kapuziner
lebt im Kloster zum Mitleben Rapperswil

*Franziskusforscher und Buchautor,
lehrt an der Universität Luzern,
begleitet Kurse, Pilgerwege und
Reisen mit Tiefe und Weite*

Nadia Rudolf von Rohr
leitet die Franziskanische Gemeinschaft
der Deutschschweiz

*Germanistin, Lehrerin und Bibliodrama-Leiterin,
begleitet Kurse, Pilgerwege und Reisen,
studiert Theologie an der Universität Luzern.*

Kosten

700.- CHF für das Leben im Kloster (EZ)
und die Kursbegleitung

Auskünfte und Anmeldung

Br. Niklaus Kuster
Kapuzinerkloster
Endingerstrasse 9
8640 Rapperswil

niklaus.kuster@kapuziner.org



Die schlichte Tonschale auf der Titelseite steht im Bergklösterchen San Giacomo von Poggio Bustone am Fuss der Rietiberge: neben Greccio und Fontecolombo der dritte Lieblingsort des Poverello im Heiligen Tal zwischen Assisi und Rom.

Je reifer Franziskus wurde, desto öfter gönnte er sich kontemplative Zeiten an stillen Orten voller Schönheit, wo er innere Kraftquellen fand und innerlich werden konnte, um seinen Weg beherzt und tatkräftig weiterzugehen.