

## Einkehrtag zu Aschermittwoch

14. Februar 2024

«...Gib mir  
den Geist der Geduld...»



**SONNENHOF**

**Haus der Stille**

**4460 Gelterkinden**

**[www.sonnenhof-grandchamp.org](http://www.sonnenhof-grandchamp.org)**

Mit dem Aschermittwoch beginnen wir die Fasten- oder Passionszeit, die 40 Tage bis Palmsonntag, in der wir uns auf die Heilige Woche und Ostern vorbereiten. Einmal mehr beinhaltet diese Zeit die Einladung, innezuhalten, zu verlangsamen und uns zu fragen, wo wir einen persönlichen Akzent setzen möchten. Im Sonnenhof sprechen wir in dieser Zeit oft ein Gebet von Ephrem dem Syrer aus dem 4. Jahrhundert. Dieses Gebet enthält die Bitte an Jesus Christus: "Gib mir den Geist der Geduld...". Wir wollen während des Einkehrtages dieses Gebet auf uns wirken lassen, dem "Geist der Geduld" nachspüren und der Frage nachgehen, inwiefern die Einladung zu Geduld uns auf dem Weg in Richtung Ostern Orientierung für unseren Alltag geben könnte.

### Elemente des Einkehrtags:

- Einführung in die Liturgie und in die Fastenzeit
- Feier der Eucharistie mit Aschenauflegung
- Impuls zur Meditation
- Persönliche stille Zeit
- Gemeinsame Mahlzeiten in Stille

### Begleitung:

Sr. Heidi-Elisabeth und die  
Weggemeinschaft Sonnenhof

### Anmeldung:

SONNENHOF - Haus der Stille

CH-4460 Gelterkinden

+41 (0)61 981 11 12 [sonnenhof@grandchamp.org](mailto:sonnenhof@grandchamp.org)

**Richtpreis für den Tag:** CHF 65.- bis 70.-

Ermässigung möglich

Es besteht die Möglichkeit, schon am Vortag anzureisen und/oder bis am Donnerstag-Morgen zu bleiben. Bitte bei der Anmeldung vermerken.

### Ablauf des Tages

ab 09:00 Uhr	Ankunft und Zimmerbezug
09:30 Uhr	Begrüssung, Vorstellungsrunde und Einführung in die Fastenzeit <i>-Persönliche stille Zeit</i>
11:30 Uhr	Eucharistiefeier mit Aschenauflegung
	Mittagessen <i>-Persönliche stille Zeit</i>
15:00 Uhr	Impuls zum Weg durch die Fastenzeit: «Gib mir den Geist der Geduld...» <i>-Persönliche stille Zeit</i>
17:15	Möglichkeit zum Austausch in der Gruppe
18.00 Uhr	Abendgebet mit Salbung Abendessen
Ca. 19:30	Ende des Einkehrtages

\*\*\*

«Jesus Christus, Meister meines Lebens,  
bewahre mich vor dem Geist des Müßiggangs,  
der Entmutigung, der Herrschsucht  
und der Geschwätzigkeit.

Gib mir den Geist der Lauterkeit, der Demut,  
der Geduld und der Liebe  
und schenke Gnade mir.

Ja, Herr und König, hilf mir,  
meine eigenen Fehler zu erkennen  
und meine Schwester, meinen Bruder  
nicht zu verurteilen.

Gelobt seist du von Ewigkeit zu Ewigkeit. Amen.»

*(Gebet des Hl. Ephrem aus Syrien)*