



Wasser schöpfen aus den Quellen des Heils

Exerzitien im Schweigen mit Texten des Propheten Jesaja vom 5. - 10. Oktober 2026

Leitung: P. Leonhard Sexauer OSB, Mariastein

Anschrift: Benediktinerkloster
CH- 4115 Mariastein
Telefon: 061 735 11 11

Beginn: Montag, 5. Oktober 2026, 17.00 Uhr
Ende: Samstag, 10. Oktober 2026, 14.00 Uhr

Thema: Beim Propheten Jesaja steht die schöne Verheissung „Ihr werdet Wasser schöpfen voll Freude aus den Quellen des Heils“ (Jes 12,3). Die geistlichen Impulse dieser Exerzientage folgen jenen Spuren, die uns Gott durch den Prophet Jesaja gelegt hat, damit wir den Weg zu jenen Quellen finden, die uns ein erfülltes Leben versprechen. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer dürfen dabei spüren, welches Geschenk biblische Texte sein können, die vor mehr als 2 ½ Jahrtausenden niedergeschrieben wurden, durch die Gott aber immer noch zu den Herzen der Menschen spricht.

Programm: Ein wesentliches Element dieser Exerzitenwoche ist das Stillschweigen. Auch bei den Mahlzeiten wird geschwiegen. Die täglichen Impulse sind von Texten des Propheten Jesaja inspiriert. Als Einstieg ist zu Beginn eine Hinführung zum biblischen Buch Jesaja vorgesehen. Zwei tägliche gemeinsame Meditationszeiten und das begleitende Einzelgespräch mit dem Exerzitenleiter dienen zur Vertiefung des geistlichen Prozesses. Teil der Exerziten ist auch die tägliche Feier der Eucharistie.

Zusätzliches Angebot: Ergänzend zu den Exerziten können Sie die Gebetszeiten der Mönchsgemeinschaft in der Klosterkirche besuchen.

Anmeldung: Bitte senden Sie den Abschnitt „Anmeldung“ bis spätestens 3. September 2026 ein. Sie erhalten dann eine Bestätigung (bzw. eine Absage, falls sich zu viele oder zu wenige angemeldet haben).



Anmeldung:

Meine Anschrift: Name, Vorname:
Strasse:
Postleitzahl, Wohnort:
Tel:

- Hiermit melde ich mich verbindlich an für die Exerziten „Wasser schöpfen aus den Quellen des Heils“ vom 5.- 10.10.2026.
- Hiermit melde ich mich an, noch einen Tag länger bis zum Sonntag, den 11.10.2026, 14.00 Uhr, zu bleiben.

Datum: _____ Unterschrift _____

Anfahrt und Ankunft: Mit öffentlichen Verkehrsmitteln ist Mariastein von Basel aus sehr gut erreichbar. Von der Basler Haltestelle Bahnhof SBB aus erreicht man Flüh mit der Tramlinie Nr. 10 (gelbes Tram Richtung Flüh oder Rodersdorf; Abfahrt 15.34 Uhr) in etwa 40 Minuten. Von dort gelangt man mit dem Postauto nach Mariastein (Flüh ab 16.17 Uhr; Mariastein an 16.28 Uhr).

Von Basel Badischer Bahnhof fährt man mit der Tramlinie 6 zum Theater und steigt dort in das gelbe Tram Nr. 10 Richtung Flüh oder Rodersdorf.

Mit dem Auto ist Mariastein über die Autobahn Basel- Delémont erreichbar. Mariastein ist an der Autobahnausfahrt Aesch angeschrieben und von der Ausfahrt an gut ausgeschildert.

Bitte melden Sie sich am Montag zwischen 16.00 Uhr und 17.00 Uhr beim Pförtner an der Klosterpforte, damit wir um 17.00 Uhr pünktlich beginnen können.

Unterbringung: Die Exerzitien finden im Gästehaus des Benediktinerklosters Mariastein statt, wo Sie in Einzelzimmern mit WC und Dusche untergebracht werden, falls nichts anderes vereinbart wurde.

Voraussetzungen: Wer an den Exerzitien teilnehmen möchte, sollte wirklich gewillt sein, sich auf die Erfahrung des Schweigens einzulassen. Für Personen, die psychisch nicht belastbar sind, eignen sich diese Exerzitien nicht. Im Zweifelsfall nehmen Sie bitte rechtzeitig Kontakt mit dem Exerzitienleiter auf.

Was Sie mitbringen sollten: Für die gemeinsamen Übungen sollten Sie warme Socken und bequeme Kleidung mitbringen. Zu den Exerzitien gehören auch tägliche Spaziergänge an der frischen Luft. Vielleicht wird uns ein goldener Oktober geschenkt, aber rechnen Sie mit feuchtem Herbstwetter und packen Sie unbedingt entsprechende Kleidung ein. Handys, Radio und dicke Lektüre können Sie getrost zu Hause lassen.

Verlängerung: Wer gerne noch den Sonntag in Mariastein mitfeiern möchte, kann für einen Aufpreis von Fr. 140.- gerne bis zum Mittagessen am Sonntag bleiben (ohne Stillschweigen). Bitte kreuzen Sie entsprechend auf dem Anmeldeabschnitt Ihren Wunsch an.

Beginn und Ende: Die Exerzitien beginnen am Montag, den 5. Oktober 2026, um 17.00 Uhr und enden am Samstag, den 10. Oktober, mit dem Mittagessen. Bitte achten Sie darauf, dass Sie rechtzeitig da sein können und nicht früher abreisen müssen.

Kosten: Fr. 750,-. Darin sind die Kurskosten, Vollpension und Einzelzimmer eingeschlossen. Eine Ermässigung für Studentinnen, Studenten, Arbeitslose etc. gewähren wir gerne, wenn Sie rechtzeitig (am besten telefonisch) mit dem Exerzitienleiter Rücksprache nehmen.

✂

Anmeldeabschnitt bitte senden an:

P. Leonhard
Benediktinerkloster
CH-4115 Mariastein