

opusdei.org

Über Besinnungstage

Wozu sind sie gut und wie laufen sie ab?

26.10.2010

Die Prälatur Opus Dei organisiert regelmäßig Besinnungstage (auch Exerzitien genannt) für Frauen, Männer sowie für Priester – zugeschnitten auf die unterschiedlichen Lebensumstände der Teilnehmer.

Wir werden häufig gefragt, wozu Besinnungstage gut sind und wie sie ablaufen.

Wozu Besinnungstage gut sind ,
erläutert der 1. Text. Sie sind eine
sinnstiftende Auszeit vom Alltag,
eine Anleitung zum Nachdenken
über sich selbst und eine Schule des
Gebetes. So erleichtern sie die
innerer Umkehr und tragfähige
Vorsätze für den Alltag.

Was Besinnungstage kennzeichnet ,
umreißt der 2. Text. Sie dauern 3
Tage, finden an einem ruhigen Ort in
einem Klima der Sammlung und des
Schweigens statt. Persönliche
Gespräche mit dem Priester werden
empfohlen.

Wie Besinnungstage ablaufen ,
schildert der 3. Text. Sie folgen beim
Opus Dei einem bewährten
Grundmuster, das vielfältig variiert
werden kann. In der Mitte steht die
Heilige Messe. Vier geistliche
Betrachtungen stecken den Rahmen
ab.

Von Martin Modemann

pdf | automatisch generiertes
Dokument von [https://opusdei.org/de-
de/article/uber-besinnungstage/](https://opusdei.org/de-de/article/uber-besinnungstage/)
(25.02.2026)