

# Stadtkloster Zürich

Dem Leben trauen, weil Gott mit uns geht

Exerziten im Alltag  
13. Jan. - 10. Feb. 2021



Unterlagen Diözese Innsbruck

Was hilft mir zu mir selbst zu kommen und mein Leben tiefer zu verstehen?

Wie kann ich mein Vertrauen stärken,  
dass Gott mich auf meinem Lebensweg begleitet?

Exerziten, eine Form der christlichen Meditation,  
geben der Sehnsucht Raum, mehr zu sich und zu Gott zu kommen.

Viele Menschen verlassen ihren Alltag und begeben sich für längere Zeit auf einen Pilgerweg mit der Sehnsucht, mehr zu sich und zu Gott zu finden.

Doch dieser Sehnsucht kann man auch mitten im Alltag Raum geben. Mitten im Alltag kann ich zum Pilger, zur Pilgerin werden. Mitten im Alltag kann ich Momente der Ruhe finden, kann ich Gottes Spuren in meinem Leben entdecken, kann ich bewusst mit Gott unterwegs sein, kann ich empfänglicher werden für das, was Gott mir schenken will.

Ein Weg dazu sind die **Exerzitien**, eine Form der christlichen Meditation in der Tradition des Ignatius von Loyola, eine Art **innerer Pilgerweg**. Exerzitien helfen, die eigenen Lebenserfahrungen im Licht der Liebe Gottes zu sehen und tiefer zu verstehen. Exerzitien können mein Vertrauen stärken, dass Gott mich auf meinem Weg begleitet. Exerzitien helfen zu einem achtsameren Umgang mit mir und anderen.

Wir laden Sie ein, diese Meditationsform kennen zu lernen und einzuüben.

Dazu gehören:

### Tägliche Meditation

Sie reservieren sich täglich eine halbe Stunde für Gebet und Meditation.

### Wöchentliche Treffen

Während fünf Wochen treffen wir uns einmal wöchentlich.

An diesen Abenden bekommen Sie:

- Anleitung zum Meditieren
- Impulse zum persönlichen Gebet, vor allem mit biblischen Texten
- Erfahrungsaustausch

### Persönliche Begleitgespräche

In den persönlichen Begleitgesprächen besprechen Sie Ihre Erfahrungen mit der Meditation und bekommen Anregungen für Ihren weiteren Weg.

## Unverbindlicher Informationsabend

Mittwoch, 25. Nov. 2020, 19.00 Uhr (inkl. Vesper)

### Wöchentliche Treffen

Mittwoch 19.00 Uhr Vesper 19.30 – 21.00 Uhr	Thema
13. Jan.	Was suchen wir?
20. Jan.	Was gibt uns Kraft und Mut?
27. Jan.	Wem begegnen wir?
3. Feb.	Der Weg zwischen aussen und innen
10. Feb.	Liturgischer Abschluss

### Ort

Bullingerkirche am Bullingerplatz  
Bullingerstrasse 4, 8004 Zürich

**Je nach Covid-19 Situation, auch online**

### Verbindliche Anmeldung

Bis 18. Dezember 2020, **per E-Mail beim Leitungsteam**

### Kosten

Fr. 60.-- inkl. Kursmaterial, Kostenreduktion auf Anfrage möglich

### Leitung



Gisella Matti, Pfarrerin  
Exerzitienleiterin, geistliche Begleiterin  
Tel.: 079 772 34 02  
[gmatti@solnet.ch](mailto:gmatti@solnet.ch)

Magda Klapper-Rybicka  
Exerzitienleiterin, geistliche Begleiterin  
Tel.: 078 768 59 18  
[mklapper@sunrise.ch](mailto:mklapper@sunrise.ch)

