

Ablauf

Beginn: **Donnerstag** 18.30 Uhr mit der Vesper in der Predigerkirche, danach Suppen-Znacht und Einführung, um 21h Komplet (Nachtgebet)

Freitag und Samstag: 7 Uhr Laudes Zmorge, Input, Meditation, Vertiefung durch Malen.
12.15h Mittagsgebet, Strassenexerzitionen inkl Selbstverpflegung, Einzelgespräche.
17 h Austauschgespräch, 18.30h Vesper zum Tagesschluss

Sonntag: 9h Meditation dann Schlussrunde, um 11 h Gottesdienst, mit Abendmahl und Apéro,

Leitung: Kathrin Rehmat, Gisella Matti, Karl Flückiger

Kosten: Kollekte zur Deckung der Unkosten

Übernachtung: auf Anfrage helfen wir, eine geeignete Unterkunft zu finden.

Auskunft und **Anmeldung bis 20.10.22:**

karl.flueckiger@gmail.com

044 431 23 64

Einkehrtage

**Donnerstag-Abend 3.11.
bis Sonntag-Vormittag 6.11.22**



Sich vier Tagen gönnen - und mitten in der Stadt zur Ruhe kommen. Auf die stillen sanften Vorgänge achten - in unserer Seele und zwischen Gott und uns. Tagzeitengebete, Inputs zu einem gefüllten Herz trotz Widerstand aus dem Römer 5.1-5, Stille, Meditation, Begleitgespräche, Strassenexerzitionen und vertiefendes Malen.

Zwischen den letzten Blättern und dem ersten Schnee im November schauen wir die Bäume nackt – ohne Hülle und ohne Schleier. Herbst-Tage sind klar und ehrlich. Vielleicht werden auch wir deutlicher als sonst konfrontiert mit dem je eigenen Wesen. Unsere Schwächen und Empfindlichkeiten treten stärker hervor, werden nicht mehr wie sonst verdeckt durch äussere Umstände. Die Natur erleichtert uns den Blick in die Tiefe – aber wir brauchen einen Blick mit Güte und Verständnis, jemand der uns sachte anschaut und Schwierigkeiten ernst nimmt und Hoffnung macht – wie Römer 5.1-5. Mit diesem **Link** siehst eine erste Annäherung an den Text durch Kathrin.

Mit den Einkehrtagen erlauben wir diesen sanften Blick auf uns und die Welt.

Wenn es gelingt, innerlich Herbst werden zu lassen, das Handy abzustellen und den PC, die Zeitungen und Bücher ungelesen und die Notwendigkeiten des Alltags beiseite zu legen – nichts zu tun als zu sein – dann wird langsam spürbar, was in uns auch noch gärt, was verborgen spriesst und unser Leben erfüllen möchte.

Es gibt ganz viele Ablenkungsmöglichkeiten – wie im Alltag – aber umso mehr gilt bei urbanen Einkehr: Bleib bei einem Bibelvers, bei einem Gedanken, einem Bild, koste es aus, dreh und wende es im Angesicht der Stadt – ruminieren sagten die Alten: einen Satz halblaut wiederholen wie die Wiederkäuer, es erneut hervor holen und nochmals und nochmals. In der Tiefe der Seele wachsen dadurch Wurzeln. Wir unterstützen diesen Prozess in den Einkehrtagen dadurch, dass wir Schweigezeiten vereinbaren und Einzelgespräche anbieten, die den persönlichen Weg klären helfen. Das Stadt-Kloster ist weder abgelegen noch ruhig, sondern mitten in der Stadt – auch in mittelalterlichen Städten standen Klöster inmitten von Lärm der Handwerker und des Marktes, Tiere überall und deren Mist, offene Abwassergraben und deren Gerüche.

Wie also mitten in der Stadt zur Ruhe kommen und auf die stillen sanften Vorgänge in unserer Seele und zwischen Gott und uns achten können? Wir sagen es ist möglich, denn das Kontemplative ist nicht an stille Bergseen, dunkle Wälder oder reife Weizenfelder gebunden. Auch das Hintergrundgeräusch eines Pausenplatzes, das Kommen und Gehen am Hirschenplatz oder das Schlendern durch Strassen und Gassen der Stadt laden zur Besinnung ein, lassen Gedanken schweifen und vertiefen, führen zur Konzentration des Herzens.