

## Anmeldung:

Wenn Sie bei den Exerzitien im Alltag mitmachen möchten, bitte melden Sie sich bei:

Sr. Hermi Dangl,SSpS  
Tel.: 0664/89 36 508  
email: [h.dangl@edw.or.at](mailto:h.dangl@edw.or.at)

## Wann beginnen die Exerzitien?

Am **Dienstag, 15. September 2020** um **18 Uhr 30**  
in der Gesprächsinsel  
1010 Wien, Freyung 6a

## ExerzitienbegleiterInnenteam:

Sr. Hermi Dangl SSpS  
Sr. Regina Fučík SSM  
Sr. Paula Wuschitz MC  
P. Reinhold Ettl SJ  
P. Franz Pilz SVD



## Kosten:

Wir bitten um einen Beitrag entsprechend Ihrer Selbsteinschätzung.

# Bei Jesus bleiben



## Exerzitien im Alltag

**September 2020 bis Pfingsten 2021**

## Was sind Exerzitien?

Exerzitien sind „Geistliche Übungen“ und bieten die Möglichkeit, sich mitten im Alltag Zeit zu nehmen:

- um auf die persönliche Lebensgeschichte zurückzuschauen
- um sich der Beziehung zu Gott bewusster zu werden
- um Gott im Gebet zu suchen
- um Jesus durch die Hl. Schrift noch besser kennen zu lernen
- um das Wirken Gottes im Alltag zu erfahren oder zu erahnen
- um Gottes Ruf für die persönliche Zukunft zu hören

## Was braucht es für Exerzitien im Alltag?

Die Bereitschaft und Großherzigkeit

- ihren Alltag bewusst wahrzunehmen und ihn zu reflektieren;
- sich täglich mindestens 30 Minuten Zeit für das Gebet (mit einer Bibelstelle) zu nehmen
- sich regelmäßig (alle 7 – 10 Tage) mit einer ExerzitienbegleiterIn zu treffen und die Erfahrungen mit dem Gebet und im Alltag zu besprechen (Ort und Zeitpunkt werden individuell vereinbart);
- an vier Gruppentreffen teilzunehmen, um gemeinsam mit anderen ExerzitantInnen zu beten und sich auszutauschen.

Ort und Zeit: September – Oktober - Jänner – Mai,  
in der Gesprächsinsel (Freyung 6a, 1010 Wien)

## Wofür die Exerzitienbegleiter?

Sie möchten Sie auf Ihrem Exerzitienweg begleiten, Ihnen aufmerksam zuhören und Sie gegebenenfalls unterstützen. All das basierend auf einer fundierten Ausbildung und der eigenen persönlichen Erfahrung mit den Exerzitien. Der eigentliche Begleiter ist jedoch *Gott* selbst und es gilt, Seine Spuren und der deren Bedeutung für Ihr Leben zu entdecken.

## Gott in allen Dingen finden

Wo immer wir sind und was immer wir tun, Gott ist da - liebend, sorgend, geleitend. Was für uns zu tun wichtig wird: die Gegenwart Gottes in unserem Leben, und zwar vor allem im Alltag zu suchen und zu finden. Das klingt einfach, ist aber nicht immer leicht. Exerzitien sollen dabei eine Hilfe sein.

Die Exerzitien, zu denen wir hier einladen, sind in ihrer Form speziell für den „Trubel des Alltags“ gedacht und erstrecken sich über 33 Wochen. Sie basieren inhaltlich auf den „Geistlichen Übungen“ des Ignatius von Loyola.

Exerzitien helfen dabei eine größere innere Freiheit zu erlangen, um dem „Ruf Christi“ im Leben zu folgen und so am „Reich Gottes“ mit bauen zu können.

Sie wenden sich an Christen aller Traditionen. Wichtig ist uns eine grundsätzliche Bereitschaft mit der Hl. Schrift zu beten.

Daneben gibt es jedoch auch die Möglichkeit zum stillen Gebet.

Exerzitien sind „eine Schule des Gebets“, „eine Schule der Unterscheidung“ und „eine Schule der liebenden Aufmerksamkeit“.

Sie weisen einen Weg zu persönlichem spirituellen Wachstum und Reife, die auch heutzutage von großer Bedeutung für Frauen und Männer sind.

In der persönlichen Beziehung zu Gott und im Gebet verankert, kehren die ExerzitantInnen immer wieder in ihren Alltag zurück. Geübt in der Unterscheidung ihrer inneren Sehnsüchte und Wahrnehmungen. Achtsam darauf wie Gott in ihrem Leben und in der Welt um sie herum wirkt.

***„Wenige Menschen ahnen,  
was Gott aus ihnen machen würde,  
wenn sie sich ganz auf ihn einließen.“***

*(Ignatius von Loyola 1491-1556)*