

Herzensgebet eine Einführung



ein christlicher Meditations- & Achtsamkeitskurs

Informationsabend:

Donnerstag, 6. März 2025, 19.30 bis 21 Uhr

Kursabende:

Donnerstag, 20. und 27. März, 3. und 10. April, 19.30 bis 21 Uhr

Ort: Reformierte Kirche, Dorfstrasse 5, 8630 Rüti

Herzensgebet – eine Einführung

ein christlicher Meditations- & Achtsamkeitskurs

Zum Herzensgebet

Das Herzensgebet wird auch Gebet der Ruhe oder Jesusgebet genannt. Es ist eine alte christliche Gebetsform, die in den ersten Jahrhunderten nach Christus in der Ostkirche entstand und stetig weiterentwickelt wurde. In der westlichen Tradition ist das Herzensgebet in den 50-er/60-er Jahren des letzten Jahrhunderts wiederentdeckt worden.

Das Herzensgebet ist ein einfaches Wiederholungsgebet, das dem eigenen Atem und dem Atem Gottes Aufmerksamkeit schenkt. Es braucht nur wenig: den Leib, den Atem und ein Wort. Im Gebet der Ruhe verbinden wir uns mit uns selbst und mit allem Lebendigen, das von derselben Luft und Schöpferkraft lebt. Wer will, kann ein Wort auf den Atem legen und im Wiederholen des Gebets durch den Geist Gottes verwandelt werden.

Das Herzensgebet hilft, in einem bewegten, manchmal hektischen Alltag bei sich selbst anzukommen, und das göttliche Geheimnis in sich und in allen Mitgeschöpfen zu entdecken.

Zum Kursaufbau

Der Kurs Herzensgebet besteht aus fünf Einheiten. Am ersten Abend erhalten die Teilnehmenden Informationen zur Herkunft des Herzensgebets und eine Übersicht zum Kursinhalt sowie zum Ablauf. Sie tauchen auch schon in eine erste Gebeterfahrung ein. Dieser Abend bildet die Grundlage für den Entscheid, ob man sich weiterhin auf den Kurs einlassen will.

Vom zweiten bis vierten Kursabend werden die Teilnehmenden Schritt für Schritt ans Herzensgebet herangeführt. Körperwahrnehmungen, Achtsamkeitsübungen, Stille, Gesang und Austausch sind Bestandteil der Kursabenden. Dazwischen gibt es Übungen für den Alltag und die Möglichkeit eines Begleitgesprächs.

Der fünfteilige Kurs ist eine Einführung ins Herzensgebet. Am letzten Abend entdecken die Teilnehmenden, ob und wie das Herzensgebet über die Kurszeit hinaus im Leben und im Alltag weiterwirken könnte.

Voraussetzungen

Das Kursangebot richtet sich an alle, die das Herzensgebet kennenlernen und dem Leben achtsam begegnen wollen. Es braucht keine Vorkenntnisse. Willkommen sind Männer und Frauen, jüngere und ältere – Menschen, die sich nach Stille sehnen und Neues entdecken wollen. Ideal ist die Bereitschaft, sich während fünf Wochen regelmässig für das Herzensgebet Zeit zu nehmen.

Der Kurs Herzensgebet ist bewusst ökumenisch offen. Angehörige aller Konfessionen und auch Konfessionslose haben darin Platz.

Zu den Kursleitenden

Stefanie Porš ist zweifache Mutter und Pfarrerin in der evangelisch-reformierten Kirchgemeinde Rüti. Sie hat das Herzensgebet vor einigen Jahren als Schatz entdeckt, den sie mit anderen teilen will.

Peter Imholz ist katholisch und hat eine Ausbildung im Lassalle-Haus gemacht. Seither bietet er als Freiwilliger Exerzitien und Meditationen an verschiedenen Orten an.

Regula Romann Vassalli praktiziert das Herzensgebet seit vielen Jahren, nachdem sie es im Kloster Rapperswil kennen und schätzen gelernt hat. 2016-2018 besuchte sie den Lehrgang «Christliche Spiritualität» im Lassalle-Haus in Edlibach.

Anmeldung

Ihre Anmeldung richten Sie bitte bis zum 28. Februar an: stefanie.pors@refrueti.ch oder 055 240 25 77. – Eine spätere Anmeldung ist auf Anfrage möglich.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihren Namen, Ihren Wohnort, Mailadresse und Telefonnummer an. Besten Dank dafür.

**Wir freuen uns,
mit Ihnen zusammen das Herzensgebet zu entdecken!**

