

# „Mensch, wo läufst du hin, der Himmel ist in Dir. Suchst Du in anderswo, du fehlst ihn für und für.“ Angelus Silesius.

---

## Kontemplatives Gebet in Rosenheim

Einmal in der Woche sich 1 ½ Stunden Zeit nehmen, das Laufen aufhören, sich in die Stille setzen und wahrnehmen, was ist.

Ein Angebot für Menschen,

- die sich nach Stille sehnen
- die östliche Meditation interessant finden und doch in den Spuren christlicher Mystik bleiben möchten.
- die einen einfachen Meditationsweg für den Alltag kennen lernen und praktizieren wollen.

Wir greifen in unserer abendlichen Meditation auf den reichen christlichen Erfahrungsschatz zurück, der unter anderem von Franz Jalics SJ (\*1927) gehoben und konkretisiert wurde.

Wir beginnen mit einer angeleiteten Wahrnehmungsübung und meditieren dann zwei Einheiten ganz in Stille, dazwischen nehmen wir unseren Körper im langsamen Gehen wahr. Der Weg führt Schritt für Schritt durch die Wahrnehmung unseres Leibes und unseres Atems zum einfachen Dasein in der Gegenwart Gottes. Er mündet ein in das Beten mit dem Namen „Jesus Christus“: das Jesusgebet.

## Termine:

### Wöchentliche Meditationsabende: offen für alle Interessierten

Ab dem 1. Juli bis 30. September, **dienstags**, 18.45 Uhr bis 20.15 Uhr in der katholischen Kirche St. Nikolaus, Eingang am vorderen Südportal der Kirche.

In den Wintermonaten ab 4. November **dienstags**, 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr in der evangelischen Apostelkirche.

Ein **Hinführungskurs** an vier Abenden dient dem schrittweisen Erfahren des kontemplativen Gebets, jeweils **mittwochs** von 18.00 Uhr - 20.00 Uhr.

08. Oktober

22. Oktober

29. Oktober

05. November

Ort: Pfarrheim St. Hedwig, Rosenheim.

Anmeldung zu allen vier Abenden bei: [RKotter@ebmuc.de](mailto:RKotter@ebmuc.de)

## **Auszeit-Nachmittag für Körper Geist und Seele**

im Pfarrheim Pang: (Anmeldung bei: [RKotter@ebmuc.de](mailto:RKotter@ebmuc.de))

Sa 4. Okt. 14.30 Uhr bis 18 Uhr

## **Auszeit-Nachmittag für Körper Geist und Seele**

im Pfarrheim St. Hedwig: (Anmeldung bei: [RKotter@ebmuc.de](mailto:RKotter@ebmuc.de))

Sa 29. Nov. 14.30 Uhr bis 18 Uhr

## **Zum Hintergrund unseres Meditationsweges:**

Franz Jalics SJ hat über Jahre in der christlichen Tradition nach einem konkreten Meditationsweg gesucht. Inspiriert vom Herzensgebet der Ostkirche, meditierte er gemeinsam mit einem Mitbruder täglich in dieser Weise. Allerdings wurde es ihnen zum Verhängnis, dass sie, um an der Seite der Armen zu sein, in einem Slum in Argentinien wohnten. Das Pinochet Regime hat sie 1976 als regierungskritisch eingestuft, mit vielen anderen verschleppt und fünf Monate gefangen gehalten. Dabei hat Franz Jalics die Kraft des Herzensgebetes erfahren. Er überstand diese Zeit, in der sich Wut, Angst, Depression, Trauer und Hoffnung abwechselten, durch das beständige Jesusgebet. Nach der Freilassung hat er sein ganzes Leben der Begleitung von Menschen in kontemplativen Exerzitien in Haus Gries gewidmet.

Die Wurzeln des kontemplativen Gebetes gehen zurück bis zu den ersten Christen, die nach der Auferstehung Jesu einen Weg suchten mit ihm in Verbindung bleiben zu können. Hat er ihnen doch versprochen: „Ich bin bei euch alle Tage bis zum Ende der Welt.“ (Mt 28,20b). Die Kraft des Namens Jesu ist vielfach im Neuen Testament bezeugt (z.B. Apg 4,12). Sich durch die Anrufung des Namens Jesu mit seiner Person zu verbinden, dürfte von Anfang an Praxis gewesen sein. Als Gebetsweise finden wir dies ab dem 3. Jhd. in den Schriften der Wüstenväter und Wüstenmütter bezeugt. Bekannt geworden sind Evagrius Ponticus, Johannes Cassian, später Johannes Klimakos und Simeon der Neue Theologe, um nur einige Namen zu nennen.

Über die Jahrhunderte haben viele sich darin geübt und inspirieren uns dabei: Bernhard von Clairvaux, Gertrud von Helfta, Franz und Klara von Assisi, Meister Eckhart, Johannes Tauler, Heinrich Seuse, Teresa von Avila, Johannes vom Kreuz, Angelus Silesius,... Wertvolle Quellen sind auch die anonymen Schriften: „Wolke des Nichtwissens“ und „Die aufrichtigen Erzählungen eines russischen Pilgers“.

Dieser reiche christliche Erfahrungsschatz ist uns Inspiration für die konkrete Praxis des Kontemplativen Gebetes.

Rosi Kotter (Gemeindereferentin)