

Wege der Meditation – Herzensgebet

Leitung: **Andreas Ebert**
Begleitung: **Miriam Blümel**
Ort: **Domicilium Weyarn**
Termin: **Do, 01.07. 18 Uhr bis So, 04.07.2021, 14 Uhr**



Das Herzensgebet (oder Jesusgebet) ist die älteste Gestalt christlicher Kontemplation. Es geht auf die Wüstenväter des 4. Jahrhunderts zurück (Evagrius Pontikus „reines Gebet“, Johannes Cassian „Ruhegebet“) und hat sich im Laufe der Jahrhunderte in der Ostkirche und insbesondere bei den Mönchen des Berges Athos weiterentwickelt. In der „klassischen“ Form handelt es sich um die fortwährende innere Wiederholung des biblischen Gebets „Herr Jesus Christus, (Sohn des lebendigen Gottes), erbarme dich meiner (oder: unser)“ oder nur des Jesunamens. Die „Philokalie“, wichtigste Sammlung spiritueller Texte der orthodoxen Kirche, handelt ausschließlich vom Jesusgebet. Es ist bis heute das Herz ostkirchlicher Mystik. In den Westen kam es im durch die „Aufrichtigen Erzählungen eines russischen Pilgers“, eine anonyme Schrift des 19. Jahrhunderts. Das Herzensgebet hat keine verbindliche Methodik entwickelt. Viele haben vertiefende und auch unterschiedliche Aspekte hinzugeführt (Sitz, Atmung, Dauer etc.). Dieser Prozess ist nicht abgeschlossen. Insbesondere die Begegnung mit östlichen Meditationspraktiken (Yoga, Mantragebet, Zen) haben die Praxis des Herzensgebets im Westen befruchtet. Vor allem Abt Immanuel Jungclaussen (Niederalteich) und der ungarische Jesuit Franz Jalics haben es in den letzten Jahrzehnten im deutschsprachigen Raum bekannt gemacht und eine Vermittlungsmethode entwickelt. In dem Seminar werden wir uns mit dem geschichtlichen Hintergrund des Herzensgebets vertraut machen und es schrittweise einüben.

Curriculum:

- Einführung in die Geschichte des Herzensgebets (Wurzeln im frühen Mönchtum, Weiterentwicklung in der Orthodoxie, insbesondere Berg Athos).
- Einübung in die Praxis des Herzensgebets (Natur und Körperwahrnehmung, sitzen, gehen, Mantrameditation des Jesunamens).
- Vergleich des Herzensgebets mit anderen Formen christlicher und außerchristlicher Meditation und Kontemplation.

Empfohlene Lektüre:

- Franz Jalics: „Kontemplative Exerzitien“, Echter Verlag
- Immanuel Jungclaussen: „Das Herzensgebet“, Herderverlag

Mehr zu Andreas Ebert:

Jahrgang 1952, Studium der evangelischen und katholischen Theologie (u.a. Tübingen, Heidelberg, Würzburg), Begegnung mit dem amerikanischen Franziskaner Richard Rohr (Spiritualität von Aktion und Kontemplation; Männerarbeit: das Enneagramm); erste Pfarrstelle in Nürnberg (Aufbau der Basisgemeinde Lorenzer Laden), stellvertretender Leiter des Gemeindegelds der lutherischen Kirchen in Deutschland, langjähriger Vorsitz des Ökumenischen Arbeitskreises Enneagramm, Sabbatjahr im Einkehrhaus Gries in Oberfranken (Franz Jalics, Herzensgebet), Pfarrer an St. Lukas in München, Meditationslehrer, seit 2004 Leiter des Spirituellen Zentrums der evangelischen Kirche StMartin am Glockenbach in München.