



+BHS *Haus der Stille*

Das Jesus-Gebet

Das Jesusgebet ist eine alte Gebetsweise, die heute neu entdeckt wird.

Gerade in der Hektik des heutigen Lebens suchen Menschen nach einer einfachen Gebetsform und entdecken dabei oft das Jesusgebet. Dieses Jesusgebet ist auch als Herzensgebet, Ruhegebet und als kontemplatives Gebet bekannt. Es gibt vielen Menschen bei ihrer Suche nach einer Gebetsweise, die direkt und einfach ist und im Alltag trägt, eine Antwort.

Das Jesusgebet ist inzwischen fester Bestandteil aller christlicher Konfessionen und spielt heute auch in der Ökumene eine wichtige Rolle. Im Katechismus der katholischen Kirche wird das Jesusgebet ausdrücklich empfohlen als „der einfachste Weg des ständigen Betens“. Es wird betont, dass dieses Gebet sich nicht in „vielen Worten (Matthäus 6,7) verliert“, sondern „in Ausdauer Frucht“ bringt, weil es immer und überall praktiziert werden kann. Die Gläubigen werden ausdrücklich ermutigt, diese Gebetspraxis zu pflegen, denn, so der Katechismus, „zu beten ist nicht eine Beschäftigung neben anderen, sondern die einzigartige Beschäftigung, Gott zu lieben, die in Christus Jesus alles Tun beseelt und verklärt.“ (KKK Nr. 2668)

Schon früh ließen sich die Christen von der Aufforderung „Betet ohne Unterlass!“ (1.Thess 5,17) inspirieren. Für die Väter der Ostkirche ist es das eigentliche, das wichtigste Gebet überhaupt. Die ununterbrochene Anrufung des Namens „Jesus“ führt den Geist in die Tiefe und lässt ihn zur Ruhe kommen und führt so in die heilende Nähe Jesu.. Der Beter wird **durch die Anrufung gleichsam von Christus „durchdrungen“**.

Pater Franz Jalics SJ schreibt in seinem Buch „Kontemplative Exerzitien“: Der Name Jesu Christi steht für seine Person. Durch ihn verbinden wir uns mit Christus selber. Wer seinen Namen in Ehrfurcht wiederholt, wird von ihm selbst erfüllt. Der Name ist wie der Blickkontakt des Petrus, als er auf dem Wasser zu Jesus ging. Aus diesem Grunde empfehle ich den Namen Jesu Christi so lange zu wiederholen, bis er in unsere Herzen sinkt und ununterbrochen gegenwärtig wird. Die Wiederholung des Namens richtet uns auf seine Person und sie ist schon das Ziel.“.

Die Lektüre des Buches wird zur Vorbereitung des Kurses empfohlen, ist aber nicht Bedingung. (ISBN 978-3-429-01576-3)

+BHS *Haus der Stille*

Elemente des Kurses

1. Aufmerksamkeitsübungen

Wir üben uns darin, immer mehr in die Gegenwart zu kommen. Gott ist in der Gegenwart zugänglich. Die ständige Aufmerksamkeit auf die Gegenwart im Allgemeinen führt uns in die Gegenwart Gottes.

- > Verschiedene Aufmerksamkeitsübungen führen uns schrittweise durch die
- > Wahrnehmung der Natur zur
- > Wahrnehmung des Atem in unsere Mitte, zur
- > Wahrnehmung unseres Körpers und zur
- > Wahrnehmung der Gegenwart Christi in der Stille, in unserer Mitte, in unserem Herzen.

2. Geistliche Elemente

Durchgängiges Schweigen

Gott möchte zu uns in unseren Herzen sprechen. Doch meistens hören wir ihn nicht. Wir versuchen immer mehr vom diskursiven Denken in die Stille zu kommen. In der Stille kann Gott zu uns sprechen. Deshalb verzichten wir in diesem Kurs auf alles, was uns von der Wahrnehmung ablenkt: Sprechen, Telefonieren, Lesen, Basteln. Deshalb spielt der Raum des äußeren Schweigens und der inneren Stille eine wesentliche Rolle, um innerlich freier zu werden, um hören und sich Gott nähern zu können

- > täglich 8 x 25 Minuten Meditation (Sitzen)
- > tägliches Begleitgespräch
- > tägliche Eucharistiefeier mit Ansprachen, die den Weg vertiefen

Dieser Weg ist nicht leicht, aber ganz einfach. Er erfordert Disziplin und die Bereitschaft, sich neuen Erfahrungen zu öffnen.

+BHS *Haus der Stille*

Kursleitung:

P. Anton Altnöder ist nach langjähriger Tätigkeit als Gartenbauingenieur 1985 in den Jesuitenorden eingetreten. Nach der ordensüblichen Ausbildung und Priesterweihe war er viele Jahre im Ausland in der Projektarbeit tätig und später innerhalb des Ordens im Verwaltungsbereich eingesetzt. Von 2008 bis 2016 war P. Altnöder Hausleiter und geistlicher Begleiter im Exerzitienhaus Gries. Seit 2016 ist sein Aufgabenbereich das Begleiten von Exerzitienkurse im In- und Ausland.

Mahlzeiten sind einfach, vegetarisch, jedoch nicht vegan.

Information und Buchung:

Kontakt Sr. Gabriele Hofer (*Barmherzige Schwester vom heiligen Vinzenz von Paul*)
E sr.gabriele@bhs.at | T +43 2646-27159 | M +43 664 6218723

Kosten € 65 / Tag

Ort Haus der Stille | Am Kirchriegl 1, 2853 Bad Schönau