

Herzensgebet

Sitzen in Stille

2025



Donnerstag 19-20 Uhr

9. u. 23. Januar - 13. u. 27. Februar
13. u. 27. März - 10. u. 24. April
8. u. 22. Mai - 12. u. 26. Juni
10. u. 24. Juli – 14. u. 28. August
11. u. 25. September – 9. u. 25. Oktobe
13. u. 27. November - 11. Dezember

Menkestr. 15

mit Pastorinnen Jennifer Kauther
& Ute Schmidt-Theilmann

Evangelische
Kirchengemeinde
Aumund-Vegesack



Das Herzensgebet ist ein „hörendes Beten“, ein aufmerksames Verweilen in der Stille.

Dieser meditative Weg kommt aus der ostkirchlichen Tradition und geht in seinem Ursprung auf eine frühchristliche Form des Gebetes, dem Hesychasmus (Hesychia: Ruhe, im Sinne von Frieden) zurück.

Mystikerinnen und Mystiker aus allen Jahrhunderten ermuntern durch ihr Vorbild, in die Atmosphäre des Herzens einzustimmen und sich vom Geheimnis der Liebe wandeln zu lassen.

Das Herz bezeichnet in diesem spirituellen Verständnis die Wesensmitte des Menschen. Das Herz ist sozusagen der Tempel (contemplum), die verborgene Geburtshöhle des neuen Menschen.

Im Herzensgebet, wie es heute bei uns praktiziert wird, beten Menschen in der Stille Worte aus Psalmen, christliche Mantren oder persönliche Gebetsworte.

In dieser Weise des Betens findet der Mensch in die Geborgenheit und Weite der göttlichen Gegenwart. Es wächst die Verantwortung für das eigene Leben, die Mitmenschen und die Schöpfung.

Eingeladen sind alle, die diesen Meditationsweg kennen lernen wollen oder bereits üben.

Zu Beginn gibt es jeweils eine einfache Anleitung in das Sitzen und eine Hinführung in die Stille, danach sitzen wir zweimal ca. 25 Minuten in der Meditation, unterbrochen von einer Gehmeditation.

So kann die Stille langsam ins Herz sinken.

Herzliche Einladung dazu!