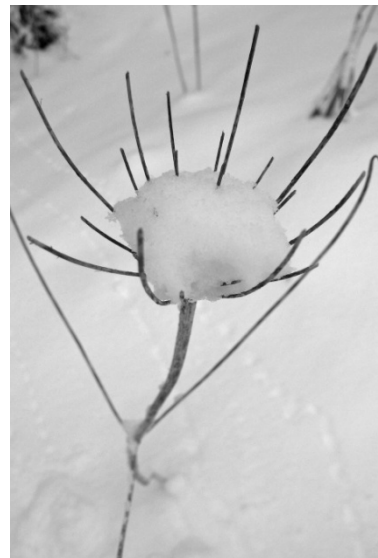


# Wege der Meditation – Herzensgebet

Leitung: **Hanns-Hinrich Sierck**  
Begleitung: **Miriam Blümel**  
Ort: **Domicilium Weyarn**  
Termin: **Do, 13.03. 18 Uhr bis So, 16.03.2025, 14 Uhr**



Für viele Mystiker ist die innigste Form des Gebets das Herzensgebet. Es eröffnet in mir einen Raum, den man als den innersten Ort der Seele bezeichnen kann. Das Herzensgebet ist die älteste Form christlicher Kontemplation.

Zurückgehend auf die Wüstenväter des 4. Jahrhunderts entwickelte sich das Herzensgebet in der ostkirchlichen Tradition und insbesondere bei den Mönchen auf dem Berg Athos. Diese beten das Jesusgebet, wie es auch genannt wird, bis heute im immer wiederkehrenden Rhythmus: „**Herr Jesus Christus (Sohn des lebendigen Gottes), erbarme dich meiner.**“

Im Westen wurde es erst im 19. Jahrhundert bekannt. Durch ein Buch eines unbekanntes Verfassers „Die aufrichtigen Erzählungen eines russischen Pilgers“ verbreitete es sich und erfuhr nach und nach, auch durch Einflüsse östlicher Meditationspraktiken, eine bis heute fortwährende Entwicklung und Veränderung.

Mönche, wie Immanuel Jungclaussen, Franz Jalics oder Thomas Merton machten das Herzensgebet im 20. Jahrhundert auch im deutschsprachigen Raum bekannt.

Im Seminar werden wir dem geschichtlichen Weg dieses mystischen Gebetes nachgehen, und es uns selbst schrittweise vertraut machen.

## 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, Mantra-Meditation des Namens Jesus).
- Vergleich des Herzensgebets mit anderen Formen christlicher und außerchristlicher Meditation und Kontemplation.

## Empfohlene Lektüre:

- Franz Jalics: Kontemplative Exerzitien
- Llewellyn Vaughan-Lee: Das Herzensgebet
- Thomas Merton: Christliche Kontemplation

## Mehr zu Hanns-Hinrich Sierck:

Geboren 1959 in Gießen. Theologiestudium in Oberursel, Hamburg und München. Vor und während des Studiums tiefe Begegnungen mit mystischen Schriften von u.a. Franz von Assisi, Gerhard Tersteegen und Dietrich Bonhoeffer. Erste Pfarrstelle in Puchheim, anschließend für sieben Jahre entsandter Pfarrer der EKD nach Südafrika (1990 bis 1997), dann Gemeindepfarrer in Donauwörth. Fünfzehn Jahre Pfarrer im Schuldienst und abschließend Leiter des Spirituellen Zentrum St. Martin in München.