

Herzensgebet



eine christliche Meditationsform

Daten 2026, jeweils Montag, 19 bis 20 Uhr:

**26. Januar, 23. Februar, 23. März, 27. April, 25. Mai,
15. Juni, 24. August, 28. September, 26. Oktober,
23. November und 28. Dezember 2026**

Ort: Reformierte Kirche, Dorfstrasse 5, 8630 Rüti

Leitung:

Regula Romann Vassalli, Peter Imholz und Pfarrerin Stefanie Porš

Herzensgebet

Zum Herzensgebet

Das Herzensgebet wird auch Gebet der Ruhe oder Jesusgebet genannt. Es ist eine christliche Gebetsform, die in den ersten Jahrhunderten nach Christus in Klöster und Kirchen in Osteuropa entstand und stetig weiterentwickelt wurde.

Das Herzensgebet ist ein einfaches Wiederholungsgebet, das dem eigenen Atem und dem Atem Gottes Aufmerksamkeit schenkt. Es braucht nur wenig: den Leib, den Atem und ein Wort. Im Gebet der Ruhe verbinden wir uns mit uns selbst und mit allem Lebendigen, das von derselben Luft und Schöpferkraft lebt.

Das Herzensgebet hilft, in einem bewegten, manchmal hektischen Alltag bei sich selbst anzukommen, und das göttliche Geheimnis in sich und in allen Mitgeschöpfen zu entdecken.

Voraussetzungen

Das Angebot richtet sich an alle, die im Herzensgebet Erfahrungen machen wollen. Willkommen sind Männer und Frauen, jüngere und ältere – Menschen aller Konfessionen und auch Konfessionslose. – Wer zum ersten Mal dabei ist, erhält eine kurze Einführung und hilfreiche Unterlagen zum Herzensgebet.

Sollten Sie bereits Ihr gewohntes Gebetsmaterial besitzen – ein Gebetsbänkli, ein Meditationskissen, eine Unterlage – dann bringen Sie dieses bitte mit.

Kontakt

Stefanie Porš: stefanie.pors@refrueti.ch oder 079 327 47 11

**Wir freuen uns,
mit Ihnen zusammen in das Herzensgebet einzutauchen!**

Regula, Peter und Stefanie