



Wenn dein Herz wandert oder leidet,  
bring es behutsam an seinen Platz zurück  
und versetze es sanft in die Gegenwart deines  
Herrn.

Und selbst, wenn du in deinem Leben nichts  
getan hast, ausser dein Herz zurückzubringen  
und wieder in die Gegenwart unseres Gottes zu  
versetzen, obwohl es jedes Mal wieder fortfliehet,  
nachdem du es zurückgeholt hattest, dann  
hast du dein Leben wohl erfüllt.  
Franz von Sales

Betet ohne Unterlass. (1.Thessalonicher 5,17)

## **Herzensgebet - Tage in Waldkirch SG**

Das Herzensgebet, oder das Jesusgebet, oder das Ruhegebet....ein mystischer Weg der Verinnerlichung in Zeiten der äusseren Unruhe.

Seit 2015 findet in Waldkirch/SG in regelmässigen Abständen des Jahres ein Tag der Verinnerlichung und der Herzensbegegnung im Innen und Aussen mit Hilfe des Herzensgebetes statt.

Dieser Tag versteht sich als eine Möglichkeit eine integrale Spiritualität lebendig werden zu lassen und das Erleben der Einheit im Herzen mit in den Alltag zu nehmen. Die echte Begegnung und Tiefe mit uns Selbst und unserem Nächsten macht es möglich, dass wir uns wieder erinnern, uns dem Wesentlichen in unserem Leben zuwenden.

Ähnlich wie Bruder Klaus mitten im Leben sich verinnerlicht hat und in Klausur gegangen ist, so steht auch dieser Tag als Möglichkeit zur Verfügung eine wesentliche Pause im Leben einzulegen.

Das Innehalten und wieder Hören des eigenen Herzens und auch die Begegnung mit der geheimnisvollen Gegenwart Gottes in Jesus Christus, verborgen in der eigenen Herzentiefe, darf an diesen Tagen durch angeleitete Hinführung, Erprobung und Vertiefung erlebt werden.

Dies wird mit Hilfe des Jesus-Gebetes und anderen angelehnten Meditations- und Gebetsformen geübt und gemeinsam erfahrbar gemacht.

Es gibt immer wieder Zeiträume des gemeinsamen Schweigens.  
Um mit den Worten Gerhard Tersteegens zu sprechen «Gott ist gegenwärtig!» Im Austausch mit der Gruppe reden wir über die Dimensionen des Erlebten.

Dieser Tag steht für alle offen, egal welcher Religion, Spiritualität oder Glauben im Menschen vorherrschend ist.

Ein offenes Herz, eine Gebets-Begegnung mit der mystischen Person Jesus und ein Ja zur Selbsterfahrung sind die Voraussetzungen die diesen Tag für jeden Einzelnen als auch für die ganze Gruppe möglich machen.

Der Tag findet auf Schenk- und Spendenbasis statt.

**Leitung:**

Andreas Maria Bauhofer (Mahavijnanananda)

Heilpraktiker und MSc. für integrative, komplementäre und psychosoziale Gesundheit mit eigener Heilpraxis in Berlin; Lehrer für Homöopathie, Gebet, Meditation und Yoga.  
www.heilzone.de

**Veranstaltungsort:**

Waldkirch, Schulhaus Oberwald vis a vis von Kapelle Oberwald

9.30 Uhr - 17.00 Uhr

Es besteht die Möglichkeit der Abholung am Bahnhof Gossau SG

**Anmeldung**

Irene Grob Egli, Schützengasse 7, 9205 Waldkirch,  
071 278 38 32 / 077 406 56 14 / irene@grob-egli.ch