

# Kontemplation und Jesusgebet

## Eine Einführung

Das Jesusgebet ist ein meditatives Gebet, in dem der Name Jesu Christi als innerer Klang beständig ausgesprochen wird.

**Einführung am 6.4.2024 von 10:00 bis 16:00 Uhr**  
Kleiner Michel – Gemeindesaal – Unterkirche

Es muss nichts mitgebracht werden. Ihr könnt einen ruhigen, spirituell-entspannten Tag erwarten. Beginn ist pünktlich um 10:00 Uhr (Ankommen ab 9:45).

Wir bitten um eine Spende für Kaffee und Mittagsimbiss.

**Anmeldung** bitte über:  
[kontemplation@kleiner-michel.de](mailto:kontemplation@kleiner-michel.de)

Das Beten mit dem Namen „Jesus Christus“ ist eine Gebetsweise, die seit langer Zeit im Christentum praktiziert wird. Die Wurzel ist das sogenannte Ein-Wort-Gebet der Wüstenväter und Wüstenmütter, die im vierten Jahrhundert in der ägyptischen Wüste und in Palästina lebten. Diese Gebetsweise wurde durch P. Franz Jalics SJ für unsere heutige Zeit weiterentwickelt. Dabei werden auch klare Hilfestellungen gegeben, mit Schwierigkeiten des Betens umzugehen. Am Ende ist Kontemplation nicht etwas, das man machen oder über das Denken erzielen kann. Sie ist reines Geschenk Gottes. Wir können uns jedoch in einer Atmosphäre der Stille, des aufmerksamen Gewahrseins und unter Anleitung dafür vorbereiten und empfänglich machen.

A translation to English is available if required.

**KLEINER MICHEL** ⊕

Katholische Kirche Sankt Ansgar  
Michaelisstr. 5 | 20459 Hamburg  
S 1/2/3 Stadthausbrücke | U3 Rödingsmarkt  
[www.kleiner-michel.de](http://www.kleiner-michel.de)