

**Zeitschrift:** Mariastein : Monatsblätter zur Vertiefung der Beziehungen zwischen Pilgern und Heiligtum  
**Herausgeber:** Benediktiner von Mariastein  
**Band:** 68 (1991)  
**Heft:** 7

**Artikel:** Das Gebet : ein Gespräch mit Gott  
**Autor:** Capelletto, Gian Vittorio  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1030751>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 12.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

---

# Das Gebet, ein Gespräch mit Gott

P. Gian Vittorio Capelletto

---

Vor einiger Zeit besuchte eine Gruppe von Jugendlichen aus Oberitalien unsern Wallfahrtsort. Dieser Besuch ist eine der vielen Etappen dieser Gruppe, die regelmässig verschiedenste Wallfahrtsorte besucht. Die Gruppe gehört einer grösseren kirchlichen Organisation an, die vom Jesuitenpater Gian Vittorio Capelletto in Turin gegründet worden ist und unter seiner Leitung steht. Im folgenden Bericht beschreibt P. Capelletto, wie es zur Bildung dieser Gebetsgruppe gekommen ist und wie sie das meditative Gebet pflegt und gestaltet.

## Ein Weg aus der Krise

Im Jahre 1981 wurde auch ich im Zusammenhang mit den Studentenunruhen innerlich verunsichert. Ich sah die Wut der Jugend, wie sie begann. Ich war damals in Mestre und erlebte eine wilde Polemik bezüglich des Baues einer Kirche. Diese ganze «Kontestation» der Jugend riss auch mich in die Krise hinein. Auch mein geistliches Leben wurde von dieser Krise erschüttert.

Ich suchte einen Ausweg. Zuerst versuchte ich es mit der Psychologie und orientierte mich an der östlichen Spiritualität. Ich begann, Henri le Saux zu lesen, Benediktiner, der jahrzehntelang in Indien selber die östliche Meditation geübt hatte und darin so grossen Fortschritt gemacht hatte, dass die indischen Meister der Meditation, die Gurus, ihn als Meister anerkannten . . . Aber dann dachte ich, dass Indien weit weg sei. Aber ich hatte Glück, Indien kam zu mir. Dies als Folge einer «Vertreibungsaktion» von Indira Gandhi, welche alle «geistlichen Meister», welche gegen ihr Regime waren, aus Indien auswies. Einer dieser vertriebenen Meister kam in unser Haus in Mestre, ein anderer kam nach Turin. Sie haben mir mit ihren Lehren sehr geholfen. Dann aber waren sie, wie es ihrer Lebensweise entspricht, eines Tages verschwunden.

Dank der Belehrung dieser Meister des spirituellen Lebens habe ich meine Ruhe wieder gefunden und mich gleichzeitig auf allen Gebieten erneuert. Ich begann Praktiken, die vielen Yogaströmungen gemeinsam sind, selber zu üben. Meine Obern haben mir dafür schriftlich die Erlaubnis gegeben. Da von Anfang an alles problemlos verlief und ich auch nach drei

Jahren kein psychisch gestörtes Verhalten zeigte, wurde ich nach Rom gesandt, um dort das ganze Gedankengut dieser Richtung meines geistlichen Lebens zu ordnen und systematisch zusammenzufassen. So konnte ich die Verbindung zwischen unserem italienischen und westlichen Christentum mit andern religiösen Traditionen, die von weit her kamen, klären. So entwickelten sich langsam kleine Veränderungen der Gesichtspunkte und Ansichten. Nach diesen Klärungen kehrte ich nach Turin zurück ins «Theologische Zentrum».

### Von der Meditation zum Gebet

Ich begann Aufsehen zu erregen: «Der mit dem Bart und den langen Haaren, der in Indien gewesen ist» (eigentlich war ich dort nur für einige Monate). Einige Yoga-Zentren und andere Schulungszentren luden mich zu Vorträgen und Kursen ein.

Da sich in der ganzen Angelegenheit keine Spuren von Häresie fanden, konnte ich im «Theologischen Zentrum» einen ersten Kurs für «Tiefenmeditation» durchführen. Es war eine Überraschung für alle: es kamen mehr als 200 Personen, um an diesem Kurs teilzunehmen, während andere Kurse nur gerade von knapp 50 Hörern besucht wurden.

Seitdem muss ich in Turin jedes Jahr mehrere Kurse anbieten, und jetzt werden auch welche in Mailand, Biella, Aosta und in vielen andern Städten abgehalten. Aus diesen Kursen haben sich feste Gebetsgruppen gebildet, welche sich jetzt einmal pro Woche treffen. Sie begannen ihre Zusammenkünfte in leerstehenden Lokalen, in Kellern usw., da die Kirche sich nur schwer für diese Art Gebet öffnen liess. In Mailand wurde jedoch erlaubt, diese Gebets-treffen in der wunderschönen Krypta von San Sepolcro abzuhalten, wohin sich auch der hl. Karl Borromäus zweimal in der Woche zurückgezogen hatte, um zu beten, und wo sonst niemand mehr betete. Aus all diesen Bestrebungen entstand nach und nach die Notwendigkeit, diese Gruppen zu verbinden, und dann begann der Wiederaufbau von Alphütten und verlassenen Kirchen wie z. B. der Kirche von San Apollinare (Novara), welche bis dahin nur noch als Treffpunkt für die Drogenabhängigen gedient hatte und am Verfall war.

Es entstanden Möglichkeiten, um sich einmal im Monat zurückzuziehen und solche, wohin man sich einmal pro Jahr ein paar Tage zurückziehen kann. Hunderte von Personen nehmen daran teil. Im Jahre 1981 ist eine kleine Gemeinschaft von 15 Jugendlichen entstanden, welche ihr Leben dem Meditationsideal widmen wollen. Einige sind jetzt in Kamerun, wo sie mit einer Mission zusammenarbeiten; aber auch in Turin wird eine Praxis für ambulante Behandlungen eröffnet, welche von Ärzten, Physiotherapeuten und Diätologen dieser Gruppe geleitet wird.

Die Leute, welche solche Kurse besuchen, obwohl sie von verschiedenster sozialer Herkunft sind, befinden sich in einer Krise; meistens sind es Lehrer, Ärzte, Krankenpfleger und -schwestern, welche oft eine schwierige und schlecht «verdaute» Vergangenheit in der Pfarrei erlebt haben; Familien und junge Leute unter Dreissig von schon längst «vergangenen Zeiten». Einige haben auch entdeckt, dass sie noch nicht gefirmt sind . . . So kam es vor, dass der Bischof von Novara vor einem Architekten, vor einem Verkehrspolizisten, einem Elektriker, einer Lehrerin, einem Ingenieur stand . . . Es ist aber ein langer Weg, welcher weit weg, irgendwo weit entfernt beginnt; jetzt haben wir Anfragen für einen Kurs für die Kinder dieser «weit Entfernten».

### Merkmale unseres Gebets

Während der «Recycleperiode» in Rom hat P. Ledrus, Gründer einer Zeitschrift, welche sich mit der Hindu- und der kath. Kultur beschäftigt, mir einige Forschungswege eröffnet: die Alexandrinische Schule, Evagrius Ponticus, die Mönche von der Wüste von Skete, den hl. Johannes vom Kreuz: die gleiche Meditation in der Stille, Beachtung der Atmung, der Körperstellung, Sammlung mit geschlossenen Augen, Beachten einer Diät, Schlafen auf dem Boden, um die «Reinigung des Geistes, der Gedanken, des Willens und des Intellekts» zu erlangen.

Ich bemerkte, dass ich den brennenden Punkt entdeckt habe: all diese Dinge kannten wir von früher, haben sie aber wieder vergessen.

Es war nur eine Wiederentdeckung von alten Praktiken und ein mühsamer Wiederaufbau

der Überreste, welche zum Repräsentieren dienen, zum Lernen, den Körper zu immobilisieren, die Gehirnströme zu verlangsamen, ohne jedoch das Bewusstsein einschlafen zu lassen.

Dies sind universelle Regeln der Einleitung, welche für jedermann gelten, ohne Vorbehalt der Religionen, so wie z. B. die Algebra, die arab. Zahlen, die griech. Philosophie auch von Christen angewandt werden können.

Die Meditation öffnet zur Gnade, führt schrittweise zum Glauben, zur Überzeugung, sich mit Jesus zu verbrüdern, sich Gott zu widmen, Gutes zu tun. Die Schwierigkeit besteht nicht in den Übungen, welche einfach und oft belohnend sind, sondern in der Ausdauer.

### Städtische Meditation

Der Meditations- und Gebetsweg, auf den wir hinweisen wollen, lehrt, wie man neben den Geräuschen, dem Lärm und der Hetze der Stadt beten kann. Aus diesem Grunde erziehen wir zur Konzentration und auch zur Meditation, welche in zwei kurzen Zeitabschnitten von einer halben Stunde vor dem Antlitz Jesu mit der Dornenkrone (Bild des Todes und der Auferstehung) gemacht wird. Mit Einführungsgesang und Tanz wird die Entspannung gefördert; um die innere Ruhe zu erreichen, rezitiert man ein persönliches Stossgebet (ähnlich der indischen Mantra), durch welches die Atmung einen Rhythmus bekommt. Diese Methode, welche den physischen, psychologischen und den geistlichen Aspekt betrifft, lockert den Körper und verhindert gleichzeitig jegliche sonstige Gedanken und Ablenkungen und fördert eine vertrauensvolle Haltung, sich fallen zu lassen in Gott, welche am Ende der Meditation durch eine tiefe Verneigung ausgedrückt wird.

Das innere Sagen einer «Formel» dauert dann im tägl. Leben fort und durchdringt dieses stetig.

Wichtig sind: die gemeinschaftliche Messe, belebt durch Gesänge und Tanz, sowie die tägliche Lektüre einer Seite aus der Hl. Schrift. Zu diesen Punkten fügt sich, nicht als Bestrafung gedacht, sondern als Absage an alles, was ungesund ist, die Abstinenz von alkoholischen

Getränken, von Rauchen, Kaffee, Tee, Fleisch; und dazu soll man alle 14 Tage einen reinigenden Fasttag einschalten und Wachen, nächtliche Gebete und Fasttage vor dem Rückzug in die Stille und vor besonderen Festen.

Aus der Meditation sind andere Initiativen entstanden: sehr interessant ist jene der Pilgerfahrten zu den klassischen Zielen: Compostela, Fatima, Tarsus, im Sinn von Busse, ohne dass man auf Hotels und Restaurants zurückgreift, damit man mit Hilfe der Meditation alle hl. Orte «erforschen» kann, welche am Weg liegen.