

Zeitschrift: Mariastein : Monatsblätter zur Vertiefung der Beziehungen zwischen Pilgern und Heiligtum
Herausgeber: Benediktiner von Mariastein
Band: 72 (1995)
Heft: 4

Artikel: Kontemplative Exerzitien
Autor: Stebler, Vinzenz
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1031630>

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: 08.04.2026

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

Kontemplative Exerzitien

P. Vinzenz Stebler

An Meditationsliteratur ist derzeit wahrhaftig kein Mangel, aber nicht alles hält einer prüfenden Sonde stand. Franz Jalics gibt uns in seinem Werk «Kontemplative Exerzitien»* eine Einführung in die kontemplative Lebenshaltung und in das Jesusgebet, und er weiss, wovon er spricht. Der Autor ist Jesuit und stammt aus einer ungarischen Adelsfamilie. Nachdem er sich als Soldat und Offizier bewährt hatte, trat er in die Gesellschaft Jesu ein. Lange Jahre wirkte er als Dozent für Dogmatik und Fundamentaltheologie in Argentinien. Dort geriet er in Gefangenschaft – viele Monate lag er im Kerker mit verbundenen Augen und gefesselten Händen. Das unablässig geübte Jesusgebet liess ihn diese Prüfung überstehen. Seit 1967 gibt er Exerzitienkurse, zuerst in Argentinien, später in den USA und ab 1978 in Deutschland. Er lebt heute in Oberfranken.

Mit seinem Buch will der Autor dem Leser Gelegenheit geben, für sich allein Exerzitien zu machen. In 10 Einheiten führt er den Exerzitanten zu einem möglichst einfachen, spontanen und unmittelbaren Kontakt mit Gott.

Schauen und beschauen, die objektive Gestalt wahrnehmen und zu Herzen nehmen. Damit wird der Meditierende immer mehr frei von sich selbst, dafür um so mehr von Gott erfüllt und von seinen Gaben. «Wenn ich bete, lege ich mein Herz an die Sonne», sagte ein junger Afrikaner. Genau das geschieht hier. Kann man sich etwas Einfacheres und Schöneres vorstellen? Trotzdem kein leichter Weg – auch hier ereignet sich Ostern erst nach dem Karfreitag und Karsamstag. Der Autor weicht den Schwierigkeiten nicht aus. In jedem Kapitel unterhält er sich mit seinen Exerzitanten. Er lehrt sie, ihre Schwierigkeiten anzunehmen und sogar mit einem gewissen Humor anzuschauen. Damit lösen sich Verkrampfungen – der Weg wird frei zu Gott und zum Mitmenschen.

Wer sich entschliessen kann, P. Jalics als Exerzitienmeister anzunehmen, dem kann man nur gratulieren.

* Franz Jalics: Kontemplative Exerzitien. Eine Einführung in die kontemplative Lebenshaltung und in das Jesusgebet. Echter Verlag, Würzburg 1994. 400 S. Fr. 39.–.



Der Mariasteiner Konvent am Tag der Abtswahl (23. Januar 1995). V. l. n. r. sitzend: P. Cyrill Kaufmann, Abt Mauritius Fürst, der neugewählte Abt Lukas Schenker, Abt-Präses Pankraz Winiker, Disentis, P. Benedikt Bisig, P. Vinzenz Stebler; stehend: Br. Anton Abbt, P. Pirmin Gnädinger, Disentis, Wahlsekretär, Br. Thaddäus Wipfli, P. Ignaz Hartmann, Br. Bernhard Meury, P. Augustin Grossheutschi, P. Kilian Karrer, P. Hugo Willi, P. Franz Xaver Aschwanden, P. Norbert Cueni, P. Ambros Odermatt, P. Placidus Meyer, Br. Josef Kropf, P. Andreas Stadelmann, P. Bonifaz Born, P. Bruno Scherer; hintere Reihe: P. Armin Russi, P. Alban Lüber, P. Gregor Imholz, Br. nov. Markus Bütler, P. Nikolaus Gisler, P. Peter von Sury, P. Ludwig Ziegerer, P. Notker Strässle.