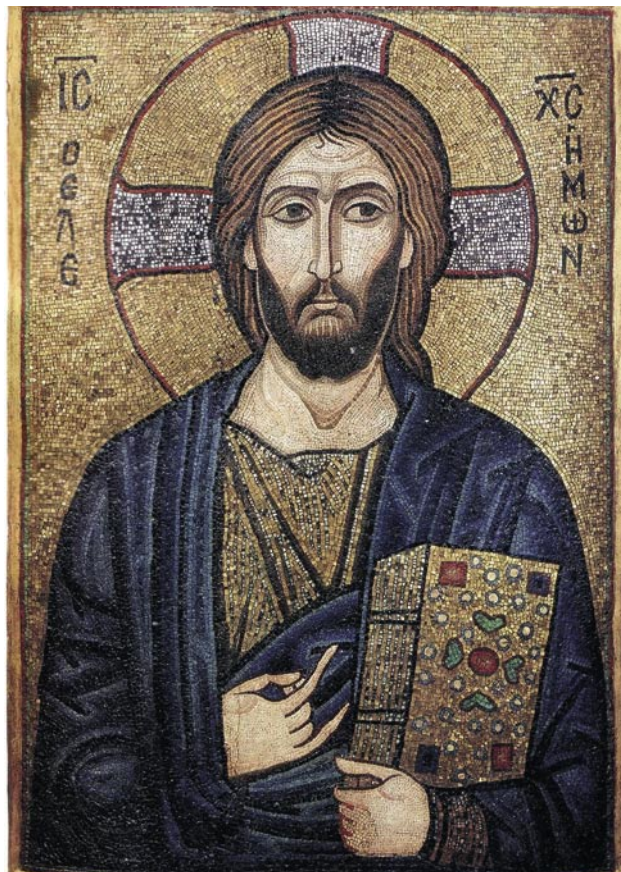


## Das Jesusgebet erlernen



So lausche ich auf meinen Atem, gleichsam als dem Odem Gottes in mir, und lasse vom Atem her, wie vom Heiligen Geist selber rein innerlich gesprochen, in einem beständigen Fließen ruhig und sanft die Worte kommen: „Herr Jesus Christus, erbarme Dich meiner!“, wobei sich die Worte bald von allein auf das Ein- und Ausatmen verteilen.

### Weg der bedingungslosen Hingabe

Bei aller praktischen Übung ist jedoch zu bedenken, dass die Bitte um das Erbarmen des Herrn der Weg einer bedingungslosen Hingabe ist; denn nur Er weiß wirklich, wessen ich bedarf, um Ihm ganz zu gehören. Dieses Erbarmen kann daher unter Umständen einen äußerst schmerzlichen Läuterungsprozess mit sich bringen. „Herr Jesus Christus - erbarme Dich meiner“, das bedeutet: „Nimm mich, wie ich bin,

## Herr Jesus Christus – erbarme Dich meiner!

Mehr Gebete und Geistliche Impulse unter



Solches Gehorchen-Wollen setzt voraus, dass ich mit allem

### Christus hören

Wer den Weg des Jesusgebetes gehen will, muss sich als erstes über seine Motive klar werden. Der Pilger ging ihm im Gehorsam gegenüber dem Wort der Bibel „Betet ohne Unterlass“ (1 Thess 5, 17). So darf auch ich letztlich das Jesusgebet nur üben aus dem Verlangen heraus, Christus zu gehorchen, um - durch die innere Umwandlung mittels dieses Gebetes – Ihm ganz zu gehören, und nicht etwa, um in erster Linie etwas für mich zu haben und geistlich genießen zu können, mit dem geheimen Wunsch, dadurch der Probleme des Alltags enthoben zu sein.

### Ganz Christus gehören

Das Jesusgebet, auch Herzensgebet genannt, ist ein besonders in der Orthodoxen Kirche weit verbreitetes Gebet, bei dem ununterbrochen der Name Jesu Christi angerufen wird. Abt Emmanuël Jungclaussen (Niederaltalich) ist der wohl bekannteste Lehrer dieser Gebetsform in Deutschland. Denjenigen, die den Weg des Jesusgebetes gehen wollen, empfiehlt Abt Emmanuël folgende fünf Punkte zu beachten. Gut wäre auch – wenn möglich – ein Seelsorger, der selber Erfahrungen mit dem Gebet gemacht hat, als geistlicher Begleiter auf dem Weg des Erlernens. Die Empfehlungen von Abt Emmanuël:

### Empfehlungen von Abt Emmanuël Jungclaussen

Was nun die Übung selbst anbetrifft, so geht es dabei um einen sehr behutsamen Anfang, indem ich zunächst täglich eine kurze Zeitspanne von etwa 7 - 10 - 15 Minuten für das Jesusgebet ausspare, die ich später auf ungefähr 30 Minuten ausdehnen kann, ein- oder zweimal am Tag.

### Behutsam anfangen

Ernst anfangen, auf Christus zu hören, und daher versuche, durch die regelmäßige Lesung des Neuen Testaments, zumal der vier Evangelien, mich mit Seinem Wort und Seiner Person immer mehr vertraut zu machen. Auf diese Lesung sollte ich mindestens genau so viel Zeit verwenden wie auf die Übung des Jesusgebetes.

### Auf den Atem lauschen

Von diesen Zeiten eigens festgesetzter Übung wird sich dann das Jesusgebet wie von selbst ganz allmählich über den Tag hin ausbreiten. Auf keinen Fall sollte man das gewaltsam zu erzwingen suchen. Es wird bald ohnehin genügend Situationen in meinem Leben geben, in denen das Jesusgebet sich mir geradezu aufdrängt.

Die körperliche Haltung während der eigentlichen Übungszeit sei aufrecht sitzend, gesammelt, aber nicht verkrampt - auf einem Stuhl, auf dem Boden, in einer Kirchenbank. Man kann auch knien. Wichtig ist, dass ich die Haltung als Gebetshaltung bewusst und ehrfurchtsvoll einnehme, im Gedanken daran, dass Christus mir dabei innerlich näher ist als ich mir selbst.