

Die Praxis des Jesusgebets

1. Teil: THEORIE

Die allerersten Christen beteten selbst-formulierte Hymnen und Gebete, aber auch das Vaterunser, die Psalmen und viele von ihnen auch oft das Jesusgebet. Sie beteten oft bei der Arbeit, bei Krankheit, in ihrer Freizeit usw. vorwiegend Psalmverse und das Vaterunser. Es setzte sich später, vor allem in den koinobiatischen Klosterdörfern Ägyptens, auch immer mehr das Jesusgebet durch. Wir sollen unaufhörlich beten (vgl. Lk 18, 1-8. 1 Thess 5, 17), doch lange Gebete sind ungeeignet für das unaufhörliche Gebet, sagt der Hl. Ignatij Brijantschaninov. Kurze Gebete, und vor allem das Jesusgebet, sind geeignet.

Wir dürfen im Namen Jesu beten:

Jesus Christus: „Wahrlich, wahrlich, ich sage euch: Was ihr den Vater bitten werdet in meinem Namen, wird er euch geben. Bis jetzt habt ihr nichts gebeten in meinem Namen. Bittet, und ihr werdet empfangen, damit eure Freude vollkommen sei!“
(Joh 16, 23b-24)

Und es soll geschehen: Jeder, der den Namen des Herrn (*Jesus Christus*) anruft, wird errettet werden. *Ap 2, 21*

Einige Formen des Jesus-Gebetes:

Jesus.

Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner.

Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme dich meiner, des Sünders (*der Sünderin*).

Herr Jesus Christus, du Sohn und du Wort des lebendigen Gottes, erbarme dich meiner, deines sündigen und unwürdigen Knechtes (*...deiner sündigen und unwürdigen Magd*).

Herr Jesus Christus, du Sohn und du Wort des lebendigen Gottes, auf die Gebete der Gottesgebälerin und aller Heiligen, erbarme dich meiner, deines sündigen und unwürdigen Knechtes (*...deiner sündigen und unwürdigen Magd*).

Tschotki / Der Rosenkranz: Beim Privatgebet des Jesus-Gebetes zu hause, empfiehlt es sich mit einem Rosenkranz zu beten. Er dient als Konzentrations- und Zählhilfe.



Ein Komboskini (griechisch κομποσκοίνι, auch komboschini κομφοσκοίνι, russisch tschotki чётки oder vervitsa вервица, mazedonisch und serbisch brojanica бројаница, bulgarisch broänitsa броеница, rumänisch metanii oder metanier) ist eine geschlossene Gebetsschnur, an der das Jesusgebet von orthodoxen Christen verrichtet wird. Üblicherweise hat ein Komboskini 100 Knoten, es gibt aber auch Formen mit 25, 30, 33 oder 500 Knoten. Die geschlossene Schnur steht als Zeichen für das nie endende monastische Gebet („Betet ohne Unterlass“). Sie wird in der orthodoxen Tradition beim Jesusgebet verwendet, weniger, um die Gebete zu zählen, sondern als Hilfe zur

Konzentration und für einen gleichmäßigen Rhythmus. In der orthodoxen Kirche erhalten Mönche und Nonnen die Gebetsschnur zur Profess. Als Zählmittel dient ein Komboskini nur dann, wenn orthodoxe Mönche eine bestimmte Anzahl von Jesusgebeten anstelle des Stundengebets beten, falls sie an diesem einmal nicht teilnehmen können. Ihren Ursprung hat die Gebetsschnur in der Tradition des spätantiken orientalischen Mönchtums, kurze Bibelzitate meditativ zu wiederholen. Die orthodoxe Kirche führt die Tradition auf Pachomios zurück, der auf diese Weise Mönchen, die nicht lesen und schreiben konnten, half, eine bestimmte Anzahl Gebete oder Niederwerfungen auszuführen. In Russland gibt es den Brauch, Gebetszeiten des Stundengebets oder der Besuch der Liturgie durch die Rezitation einer bestimmten Anzahl von Jesusgebeten zu ersetzen. Auf diese Weise kann das Stundengebet auch gehalten werden, wenn man auf die entsprechenden Bücher nicht zugreifen kann oder jemand nicht in der Lage ist, eine Gebetszeit zu verrichten. Die Gebetsschnur hilft in solchen Fällen, die Anzahl der Gebete zu zählen.

Quelle: http://dbpedia.org/page/Prayer_ropes

Einige Beispiele für die Anrufung des Namens Jesu in der Heiligen Schrift:

Denn wenn du mit deinem Mund Jesus als den Herrn bekennst und in deinem Herzen glaubst, daß Gott ihn aus den Toten auferweckt hat, so wirst du gerettet. Röm 10, 9

Es geschah aber, als er sich Jericho näherte, da saß ein Blinder am Weg und bettelte. Und als er die Menge vorüberziehen hörte, erkundigte er sich, was das sei. Da verkündeten sie ihm, daß Jesus, der Nazarener vorübergehe. Und er rief und sprach: **Jesus, du Sohn Davids, erbarme dich über mich!** Und die vorangingen, geboten ihm, er solle schweigen; er aber rief noch viel mehr: Du Sohn Davids, erbarme dich über mich! Da blieb Jesus stehen und befahl, daß er zu ihm gebracht werde. Und als er herangekommen war, fragte er ihn und sprach: Was willst du, daß ich dir tun soll? Er sprach: Herr, daß ich sehend werde! Und Jesus sprach zu ihm: Sei sehend! Dein Glaube hat dich gerettet. Und sogleich wurde er sehend und folgte ihm nach und pries Gott; und das ganze Volk, das dies sah, lobte Gott. Lk 18, 35-43

Und als er ans jenseitige Ufer in das Gebiet der Gergesener kam, liefen ihm zwei Besessene entgegen, die kamen aus den Gräbern heraus und waren sehr gefährlich, so daß niemand auf jener Straße wandern konnte. Und siehe, sie schrieten und sprachen: **Was haben wir mit dir zu tun, Jesus, du Sohn Gottes? Bist du hierher gekommen, um uns vor der Zeit zu quälen?** Es war aber fern von ihnen eine große Herde Schweine auf der Weide. Und die Dämonen baten ihn und sprachen: Wenn du uns austreibst, so erlaube uns, in die Schweineherde zu fahren! Und er sprach zu ihnen: Geht hin! Da fuhren sie aus und fuhren in die Schweineherde. Und siehe, die ganze Schweineherde stürzte sich den Abhang hinunter in den See, und sie kamen im Wasser um. Die Hirten aber flohen, gingen in die Stadt und verkündeten alles, auch was mit den Besessenen vorgegangen war. Und siehe, die ganze Stadt kam heraus, Jesus entgegen. Und als sie ihn sahen, baten sie ihn, aus ihrem Gebiet wegzugehen. Mt 8, 28-34

Als sie aber auf dem Weg weiterzogen, kamen sie zu einem Wasser, und der Kämmerer sprach: Siehe, hier ist Wasser! Was hindert mich, getauft zu werden? Da sprach Philippus: Wenn du von ganzem Herzen glaubst, so ist es erlaubt! Er antwortete und sprach: **Ich glaube, daß Jesus Christus der Sohn Gottes ist!** Und er ließ den Wagen anhalten, und sie stiegen beide in das Wasser hinab, Philippus und der Kämmerer, und er taufte ihn. Apg 8, 36-38

Die Heilige Schrift: Die Sünden und der Unglaube der Menschheit entweihen den Namen Gottes. Gott will die Errettung der Sünder, nicht ihren Tod. Der heilige Name des Herrn Jesus errettet von Sünden und erlöst und schenkt uns Leben. Wenn wir das Jesus-Gebet beten, beten wir im Heiligen Geist. Es erfüllt uns, im Laufe der Zeit, mit der Freude des Heiligen Geistes (vgl. Joh 16, 23b-24).

Denn ich will meinen großen Namen, der vor den Heiden entheiligt ist, den ihr unter ihnen entheiligt habt, wieder heilig machen. Und die Heiden sollen erfahren, daß ich der HERR bin, spricht Gott der HERR, wenn ich vor ihren Augen an euch zeige, daß ich heilig bin... Und ich will meinen heiligen Namen kundmachen unter meinem Volk Israel und will meinen heiligen Namen nicht länger schänden lassen, sondern die Heiden sollen erfahren, daß ich der HERR bin, der Heilige in Israel. Hes 36, 23; 39, 7

Die Pharisäer aber gingen hinaus und hielten Rat gegen ihn, wie sie ihn umbringen könnten. Als aber Jesus es erkannte, ging er von dort weg; und es folgten ihm große Volksmengen, und er heilte sie alle. Und er bedrohte sie, dass sie ihn nicht offenbar machten, damit erfüllt würde, was durch den Propheten Jesaja geredet ist, der spricht: "Siehe, mein Knecht, den ich erwählt habe, mein Geliebter, an dem meine Seele Wohlgefallen gefunden hat; ich werde meinen Geist auf ihn legen, und er wird den Nationen Recht verkünden. Er wird nicht streiten noch schreien, noch wird jemand seine Stimme auf den Straßen hören; ein geknicktes Rohr wird er nicht zerbrechen, und einen glimmenden Docht wird er nicht auslöschen, bis er das Recht hinausführe zum Sieg; **und auf seinen Namen werden die Nationen hoffen.**" *Mt 12, 14-21*

Sie wird aber einen Sohn gebären, und **du sollst ihm den Namen Jesus geben, denn er wird sein Volk erretten von ihren Sünden.** Dies alles aber ist geschehen, damit erfüllt würde, was der Herr durch den Propheten geredet hat, der spricht: »Siehe, die Jungfrau wird schwanger werden und einen Sohn gebären; und man wird ihm den Namen Immanuel geben«, das heißt übersetzt: »Gott mit uns«. *Mt 1, 21-23*

Und es soll geschehen: **Jeder, der den Namen des Herrn (Jesus Christus) anruft, wird errettet werden.**

Apg 2, 21

Auch viele andere Zeichen hat nun zwar Jesus vor den Jüngern getan, die nicht in diesem Buch geschrieben sind. **Diese aber sind geschrieben, damit ihr glaubt, dass Jesus der Christus ist, der Sohn Gottes, und damit ihr durch den Glauben Leben habt in seinem Namen.** *Joh 21, 30-31*

Darum lasse ich euch wissen, daß niemand, der im Geist Gottes redet, Jesus verflucht nennt; es kann aber auch niemand Jesus Herrn nennen als nur im Heiligen Geist. *1 Kor 12, 3*

Großes ist möglich im Namen Jesu, wenn man ernsthaft betet:

Bekennet einander die Übertretungen und betet füreinander, damit ihr geheilt werdet! **Das Gebet eines Gerechten vermag viel, wenn es ernstlich ist.** *Jak 5, 16*

Das Jesus-Gebet („*Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner!*“) ist ein kurzes, wirksames Gebet, dass man, in Gedanken, nicht nur daheim, sondern auch bei der Arbeit, bei der Fahrt im Bus, im Wartezimmer beim Arzt usw., bei Gelegenheit immerdar problemlos beten kann, wenn man will. Die Kraft dieses Gebetes kommt von dem heiligen Namen unseres Erretters, Jesus Christus. Im Johannesevangelium wurde uns überliefert, dass der Herr Jesus Christus uns seinen Segen gab, in seinem Namen zu beten (*vgl. Joh 16, 23b-24*).

Großes ist möglich im Namen Jesu, wenn man ernsthaft betet:

Und er sprach zu ihnen: Geht hin in alle Welt und verkündigt das Evangelium der ganzen Schöpfung! Wer glaubt und getauft wird, der wird gerettet werden; wer aber nicht glaubt, der wird verdammt werden. Diese Zeichen aber werden die begleiten, die gläubig geworden sind: **In meinem Namen** werden sie Dämonen austreiben, sie werden in neuen Sprachen reden, Schlangen werden sie aufheben, und wenn sie etwas Tödliches trinken, wird es ihnen nichts schaden; Kranken werden sie die Hände auflegen, und sie werden sich wohl befinden. Der Herr nun wurde, nachdem er mit ihnen geredet hatte, aufgenommen in den Himmel und setzte sich zur Rechten Gottes. Sie aber gingen hinaus und verkündigten überall; und der Herr wirkte mit ihnen und bekräftigte das Wort durch die begleitenden Zeichen. Amen. *Mk 16, 15-20*

Die Heilige Schrift über das Kommen des Heiligen Geistes: Jeder, der den Namen des Herrn Jesus Christus anruft, wird errettet werden:

Jesus Christus: „Und als er mit ihnen zusammen war, gebot er ihnen, nicht von Jerusalem zu weichen, sondern die Verheißung des Vaters abzuwarten, die ihr von mir vernommen habt, denn Johannes hat mit Wasser getauft, ihr aber sollt mit Heiligem Geist getauft werden nicht lange nach diesen Tagen. Da fragten ihn die, welche zusammengekommen waren, und sprachen: Herr, stellst du in dieser Zeit für Israel die Königsherrschaft wieder her? Er aber sprach zu ihnen: Es ist nicht eure Sache, die Zeiten oder Zeitpunkte zu kennen, die der Vater in seiner eigenen Vollmacht festgesetzt hat; sondern ihr werdet Kraft empfangen, wenn der Heilige Geist auf euch gekommen ist, und ihr werdet meine Zeugen sein in Jerusalem und in ganz Judäa und Samaria und bis an das Ende der Erde!“... Und als der Tag der Pfingsten sich erfüllte, waren sie alle einmütig beisammen. Und es

entstand plötzlich vom Himmel her ein Brausen wie von einem daherfahrenden gewaltigen Wind und erfüllte das ganze Haus, in dem sie saßen. Und es erschienen ihnen Zungen wie von Feuer, die sich zerteilten und sich auf jeden von ihnen setzten. Und sie wurden alle vom Heiligen Geist erfüllt und fingen an, in anderen Sprachen zu reden, wie der Geist es ihnen auszusprechen gab. Es wohnten aber in Jerusalem Juden, gottesfürchtige Männer aus allen Heidenvölkern unter dem Himmel...

»Und es wird geschehen in den letzten Tagen, spricht Gott, da werde ich ausgießen von meinem Geist auf alles Fleisch; und eure Söhne und eure Töchter werden weissagen, und eure jungen Männer werden Gesichte (*Visionen*) sehen, und eure Ältesten werden Träume haben; ja, auch über meine Knechte und über meine Mägde werde ich in jenen Tagen von meinem Geist ausgießen, und sie werden weissagen. Und ich will Wunder tun oben am Himmel und Zeichen unten auf Erden, Blut und Feuer und Rauchdampf; die Sonne wird sich in Finsternis verwandeln und der Mond in Blut, ehe der große und herrliche Tag des Herrn kommt. **Und es soll geschehen: Jeder, der den Namen des Herrn (*Jesus Christus*) anruft, wird errettet werden.**« Ihr Männer von Israel, hört diese Worte: Jesus, der Nazarener, einen Mann, der von Gott euch gegenüber beglaubigt wurde durch Kräfte und Wunder und Zeichen, die Gott durch ihn in eurer Mitte wirkte, wie ihr auch selbst wißt, diesen, der nach Gottes festgesetztem Ratschluß und Vorsehung dahingegeben worden war, habt ihr genommen und durch die Hände der Gesetzlosen ans Kreuz geschlagen und getötet. Ihn hat Gott auferweckt, indem er die Wehen des Todes auflöste, weil es ja unmöglich war, daß Er von ihm festgehalten würde. David nämlich sagt von ihm: »Ich sah den Herrn allezeit vor mir, denn er ist zu meiner Rechten, daß ich nicht wanke. Darum freute sich mein Herz, und meine Zunge frohlockte; zudem wird auch mein Fleisch auf Hoffnung ruhen; denn du wirst meine Seele nicht dem Totenreich preisgeben und nicht zulassen, daß dein Heiliger die Verwesung sieht. Du hast mir die Wege des Lebens gezeigt; du wirst mich mit Freude erfüllen vor deinem Angesicht!« ... Was sollen wir tun, ihr Männer und Brüder? Da sprach Petrus zu ihnen: **Tut Buße, und jeder von euch lasse sich taufen auf den Namen Jesu Christi zur Vergebung der Sünden; so werdet ihr die Gabe des Heiligen Geistes empfangen.** Denn euch gilt die Verheißung und euren Kindern und allen, die ferne sind, so viele der Herr, unser Gott, herzurufen wird. Und noch mit vielen anderen Worten gab er Zeugnis und ermahnte und sprach: Laßt euch retten aus diesem verkehrten Geschlecht! Diejenigen, die nun bereitwillig sein Wort annahmen, ließen sich taufen, und es wurden an jenem Tag etwa 3 000 Seelen hinzugetan. Und sie blieben beständig in der Lehre der Apostel und in der Gemeinschaft und im Brotbrechen und in den Gebeten. Es kam aber Furcht über alle Seelen, und viele Wunder und Zeichen geschahen durch die Apostel. Alle Gläubigen waren aber beisammen und hatten alle Dinge gemeinsam; sie verkauften die Güter und Besitztümer und verteilten sie unter alle, je nachdem einer bedürftig war. Und jeden Tag waren sie beständig und einmütig im Tempel und brachen das Brot in den Häusern, nahmen die Speise mit Frohlocken und in Einfalt des Herzens; sie lobten Gott und waren angesehen bei dem ganzen Volk. Der Herr aber tat täglich die zur Gemeinde hinzu, die gerettet wurden. (Apg 1, 4-8; 2, 1-5, 21-28, 37-47)

Die Heiligen sagen Folgendes zum Jesus-Gebet: Es bewirkt Gutes; es hilft, rettet und heilt die Seele. Es bringt dich in Kontakt mit Gott. Wir sollen ohne Unterlass beten.

Gott ist Gebet. (Philokalie)

Erleidet jemand von euch Böses? Er soll beten. (Jak 5, 13)

Betet ohne Unterlass! (1 Thess 5, 17)

Und es wird geschehen: Jeder, der den Namen des Herrn anruft, wird gerettet werden. (Joe 3,5)

Zieht das Gedenken an Gott dem Atmen vor! (Hl. Gregorius, der Theologe)

Ruft von morgens bis abends, und wenn möglich auch die ganze Nacht hindurch: „**Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner!**“, o Brüder, und nötigt euren Sinn zu diesem Werke bis zu eurem Tode. (Hl. Johannes Crystostomus)

So wie der Regen die Erde immer mehr aufweicht, je länger er auf sie fällt, so wird auch die Erde unseres Herzens durch den heiligen Namen Christi erheitert und erfreut, je mehr wir ihn rufen und je öfter wir ihn anflehen. (Hl. Hesychos, der Presbyter)

Mit dem Namen **Jesus** peitsche die Angreifer aus! Denn es gibt keine stärkere Waffe im Himmel und auf Erden. (Hl. Johannes Klimakos)

Ob unser Gebet erhört wird, hängt nicht von der Zahl der Worte ab, sondern von der Inbrunst der Seele.

(Hl. Johannes Chrysostomus)

Ein Motoren-Gleichnis: Wir sollen das Jesusgebet sooft wie möglich verrichten, rät auch der Hl. Paisios, damit der Motor unseres „spirituellen Lebensautos“ warm wird, und unsere Reise zum heiligen Vater im Himmel problemloser und gesegnet abläuft.

Das Jesusgebet ist auch eine spirituelle Waffe gegen die gefallenen Engel und Leidenschaften

Wenn man das Jesus-Gebet mit aufrichtiger Bußgesinnung betet, ist Gott barmherzig und vergibt, nach seinem Willen gemäß, Sünden; auch Leidenschaften (Unzucht, Zorn, Hass, Depression, Habgier usw.) werden vertrieben, das Herz wird beruhigt, die Sinne werden erleuchtet und die Feinde der frommen Christen, die Dämonen, werden ausgepeitscht und vertrieben:

"Wenn es geschieht und in unserem Verstand mehren sich die bösen Gedanken, sollen wir **mitten in sie** die Anrufung unseres Herrn Jesus Christus stellen und sofort werden wir sehen, dass sie wie Rauch in der Luft aufgelöst werden; dies hat uns die Erfahrung gelehrt. Und dann, wenn der Verstand allein bleibt, ohne die bösen Gedanken, lasst uns wieder mit der fortwährenden Aufmerksamkeit und Anrufung anfangen (mit Wachsamkeit und Gebet). Und jedes mal wenn wir diese Versuchung erleiden, sollen wir so handeln."

(Hl. Hesybios, der Presbyter)

Wir müssen fortwährend beten, damit er (*der gefallene Engel*) unter unseren Füßen zerschmettert wird. denn er ist schamlos uns unnütz, obgleich er zweifellos von unten angreift. Doch auch so siegt er. Und der Grund dafür ist, dass wir uns keine Mühe geben, höher als seine Schläge befunden zu werden, denn er kann sich nicht in die Höhe erheben, sondern kriecht auf der Erde herum. Denn das Symbol des Teufels ist die Schlange. Und wenn Gott ihn von Anfang an darin fest gesetzt hat, dann umso mehr jetzt. Was bedeutet es "er greift von unten an"? Das er von den Dingen der Welt aus Schläge austeilte: Durch die Lust, durch den Reichtum, durch alle irdischen Dinge. darum, wenn er sieht, dass jemand zum Himmel fliegt, kann er ihn nicht anspringen. Selbst wenn er es versucht, wird er schnell herunter fallen, denn er hat keine Beine, fürchte dich nicht! Erschrick nicht, er hat keine Flügel! Auf der Erde und den Dingen der Erde kriecht er herum. Du aber, habe nichts gemein mit der Erde und du wirst keine Mühe haben, denn er kennt keine Frontalangriffe, sondern wie die Schlange versteckt er sich in den Dornen, fortwährend auflauernd im Betrug des Reichtums. Und wenn du die Dornen weg schneidest, wird er schnell fliehen, denn er ist feige. **Und wenn du die heiligen Beschwörungen gegen ihn einzusetzen weißt, wird er sofort verwundet werden. Denn bei uns gibt es geistige Beschwörungen. Und diese sind der Name unseres Herrn Jesus Christus und die Kraft des Kreuzes. Diese Beschwörung holt nicht nur die Schlange aus ihrem Nest heraus und wirft sie ins Feuer, sondern sie heilt auch die Wunden.**

(Hl. Johannes Chrysostomus)

Mit dem Namen **Jesus** peitsche die Angreifer aus! Denn es gibt keine stärkere Waffe im Himmel und auf Erden.

(Hl. Johannes Klimakos)

Vorübung: Suche die Einsamkeit. Stehe oder sitze entspannt. Atme gleichmäßig und ruhig. Warte, bis sich alles Fühlen beruhigt. Bete zwanglos, beim Ausatmen, in Gedanken: „Herr, Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme dich meiner.“ Bete wieder zwanglos, beim Ausatmen in Gedanken: „Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme dich meiner.“ usw.

Im zweiten Teil werden wir uns der *eigentlichen Praxis des Jesus-Gebetes*, wie sie von verschiedenen heiligen Mönchen empfohlen wird, widmen.