

## **2. Die Praxis des Jesusgebetes**



*Die Zeit ist erfüllt, und das Reich Gottes ist nahe.*

*Tut Buße und glaubt an das Evangelium!*

Mk 1, 15

Von Vr. Kallimach

***Ablegen der Gedanken und heiliges Denken. Mitdenken (Buße – gr. Metanoia), ist nötig.***

Gott ist Gebet.

*Philokalie*

Gebet ist ein Ablegen der Gedanken.

*Hl. Euagrius Pontikos*

Verkehrte Gedanken trennen von Gott.

*Weish 1, 3*

So ermahne ich nun, daß man vor allen Dingen zuerst tue Bitte, Gebet, Fürbitte und Danksagung für alle Menschen.

*1 Tim 2, 1*

Betet ohne Unterlaß!

*1 Thess 5, 17*

Die unerlässliche Vorbedingung für das Gebet ist die Aufmerksamkeit. Ohne Aufmerksamkeit kann man nicht beten. Die wahre gottgegebene Aufmerksamkeit kommt, wenn unser Herz aufhört, sich für die weltlichen Dinge zu interessieren...

Die Kraft der Seele ist der Verstand und obwohl der Verstand geistlich ist, hat er seinen Sitz im Gehirn. Die Kraft der Geistigkeit, hat ihren Sitz im oberen Teil des Herzens. Die Verbindung des Verstandes mit dem Herzen, ist die Verbindung der geistlichen Gedanken des Verstandes mit den geistlichen Gefühlen des Herzens. Von dem Augenblick an, als der Mensch fiel, und seine Gedanken und Gefühle sich von geistlichen in fleischliche und irdische umwandelten, wurde es für uns nötig dafür zu sorgen unseren Verstand und unseren Geist mit dem Einhalten der Evangeliumsgebote zu geistlichen Gedanken und heiligen

Gefühlen zu erhöhen. Wenn dadurch der Verstand und der Geist geheilt werden, vereinigen sie sich automatisch miteinander und mit dem Herrn.

*Hl. Ignatij Brijantschianinov*

## **Die vier Gebetsstufen – Seele und der Zweck des Jesusgebetes ist die Buße**

Der Heilige Hierarch Ignatius schreibt: „Die Praxis des Jesusgebets beinhaltet zwei Hauptabschnitte bzw. Perioden, die das reine Gebet zum Abschluss haben... In der ersten Periode ist es dem Betenden überlassen, nur durch seine eigene Bemühung zu beten, die Gnade [als helfende Energie] Gottes (...) deckt ihre Präsenz nicht auf. Während dieser Zeit kommen die im Herzen verborgenen Leidenschaften in Bewegung und bringen den Gebetspraktiker zum martyriumsartigen Vorwärtsschreiten [Podwig]...“ (1, 270). „Die ersten Früchte des Gebets bestehen in Aufmerksamkeit und Rührseligkeit... Des Weiteren ist die Frucht des Gebets das sich erweiternde Sehen eigener Fehlritte und eigener Sündhaftigkeit, wodurch die Rührseligkeit sich verstärkt und in Tränen umwandelt“ (1, 292)...

„in der zweiten Periode zeigt die Gnade Gottes ihre Präsenz und ihre Wirkung spürbar auf, **indem sie den Verstand mit dem Herzen verbindet** und die Möglichkeit liefert, zu beten, ohne dabei herumzuschweben oder, was dasselbe ist, sich abzulenken, mit Tränen und Wärme im Herzen; dabei verlieren die sündhaften Gedanken ihre zwingende Gewalt über den Verstand“ (I, 270 - 271). Aber „um den zweiten Zustand zu erreichen, ist es notwendig, den ersteren durchzuleben, die Gründlichkeit des eigenen Willens zu erweisen und zu beweisen und mit Ausharren Frucht zu bringen“ (Lk.8,15)“. **Allerdings, betont der Heilige Hierarch, „soll die Seele und der Zweck des Gebets in beiden Zuständen die Buße sein“** (1, 271). „Diejenigen“, zitiert der Hl. Hierarch Ignatius den Hl. Symeon den Neuen Theologen, „die auf die Höhen des Gedeihens im Gebet aufsteigen, mögen ihren Weg nicht von oben nach unten anfangen, sondern von unten nach oben aufsteigen, zunächst auf die erste Stufe der Leiter, dann auf die zweite, dann auf die dritte, und endlich auf die vierte. Auf diese Weise kann jeder von der Erde aufstehen und in den Himmel aufsteigen:

- *Erstens soll er Askese üben, um die Leidenschaften zu zähmen und herabzusetzen.*
- *Zweites soll er Psalmen singen, also das mündliche Gebet üben; wenn die Leidenschaften herabgesetzt werden, dann wird das Gebet, das der Zunge auf natürliche Weise Freude und Wonne bereitet, als gottgefällig angerechnet.*
- *Drittens soll er sich mit dem inneren Gebet beschäftigen“. Hier ist das Gebet gemeint, das mit dem Verstand im Herzen dargebracht wird: das aufmerksame Gebet der Neueinsteiger, mit dem Mitgefühl des Herzens. Bei den Vätern ist das innere Gebet selten nennenswert; sie nähern es eher dem mündlichen Gebet an.*
- *Viertens soll er zu der Einsicht (Gottes) aufsteigen.*

*Das Erste gehört sich für die Neubeginnenden; das Zweite für diejenigen, die im Gedeihen aufwachsen; das Dritte für diejenigen, die zum außerordentlichen Gedeihen gelangt sind; das Vierte für die Vollkommenen“* (1, 226-227).

*Quelle: <http://de.bogoslov.ru/text/421396.html>*

***Anmerkung: „Das Leben im Gebet bedarf strenger innerer Ordnung. Wähle dir eine bestimmte Gebetsverrichtung. Bestimme Inhalt und Zeit für Morgen, Mittag und Abend, damit dein Gebet keinem Zufall mehr unterliegt.“***

*Hl. Feofan, der Klausner*

***Es ist besser vor diesen Übungen sein Gebetsleben mit dem geistlichen Vater zu besprechen und den Segen zum Beten des Jesusgebetes zu erbitten.***

## Praxis des Jesusgebetes

Techniken und Methoden sind ohne Bedeutung, sagt der Hl. Feofan der Klausner. **Wichtig ist, das wir unaufhörlich an Gott denken, das wir unaufhörlich beten, das wir unaufhörlich mit Gott verbunden sind.** Darum sollen wir Buße tun, beten, mitdenken, um geistlich mit Gott verbunden zu sein. Das Jesusgebet ist ein wirksames Gebet für die Buße:

„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.“ *Apg 2, 38*

„Die Kraft des Gebetes sind nicht die Worte, sondern die Gedanken und Gefühle.“

*Hl. Feofan der Klausner*

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

*Hl. Johannes Chrysostomus*

„Das Jesusgebet ist ein Gebet wie jedes andere. Wenn es mächtiger ist als jedes andere Gebet, dann nur um der Kraft des Namens Jesu, unseres Herrn und Erlösers, willen.“

*Hl. Feofan der Klausner*

„Verbinde das Gedenken Jesu mit Deinem Atem, und Du wirst den Nutzen der Ruhe erkennen.“

*Hl. Johannes Klimakos*



**„Ich bin allezeit bei euch,  
bis ans Ende der Welt.“**

*Jesus Christus*

---

### 1) Praxisübung des Jesusgebetes: Die einfache Anrufung des Namens „Jesus.“

Ein anonymer Athosmönch empfiehlt:

„Das Jesusgebet kann überall und jederzeit geübt werden. Man kann den Namen Jesu auf der Straße, am Arbeitsplatz, im Zimmer, in der Kirche usw. aussprechen. Beim Gehen kann man den Namen Jesus vor sich hersagen. Neben diesem freien, durch keine Regel festgesetzten oder

eingeeengten Gebrauch des Namens ist es empfehlenswert, bestimmte Zeiten und Orte für eine regelmäßige Anrufung des Namens festzulegen.

Fang einfach an. Um Gehen zu lernen, muss man den ersten Schritt wagen; um Schwimmen zu lernen, muss man sich ins Wasser stürzen. Genauso ist es bei der Anrufung des Namens. Beginne ihn ehrfürchtig und liebevoll auszusprechen. Bleibe fest dabei. Wiederhole ihn. Denke nicht daran, dass du den Namen anrufst; denke nur an Jesus. Sprich seinen Namen langsam, sanft und ruhig aus.“  
(Auszug aus dem Buch ‚Das Jesusgebet‘ von E. Jungclaussen)

*Übung:*

1. Bitte den Heiligen Geist um Führung und Erleuchtung im Jesusgebet.
2. Denke an Jesus Christus.
3. Sprich: „Jesus.“

Mach eine kleine Pause, damit sich Kraft des heiligen Namens in deiner Seele entfalten kann. Der Athosmönch lehrt, dass sich diese Kraft in deinem Leben ausbreiten soll, wie ein Öltropfen auf dem Wasser.

4. Sprich wieder: „Jesus“ usw.

## 2) Praxisübung des Jesusgebetes: Suche Gott in dir.

Du aber, wenn du betest, geh in dein Kämmerlein und schließe deine Türe zu und bete zu deinem Vater, der im Verborgenen ist; und dein Vater, der ins Verborgene sieht, wird es dir öffentlich vergelten. Und wenn ihr betet, sollt ihr nicht plappern wie die Heiden; denn sie meinen, sie werden erhört um ihrer vielen Worte willen. Darum sollt ihr ihnen nicht gleichen! Denn euer Vater weiß, was ihr benötigt, ehe ihr ihn bittet.  
*Mt 6, 6-8*

Heiligt vielmehr Gott, den Herrn, in euren Herzen!

*1 Petr 3, 15*

*Übung:*

1. Nimm dir Zeit. Suche die Einsamkeit. Schließe die Türe deines Zimmers.
2. Gott liebt dich. Suche ihn in dir. Die Seele sagt: „Nach dem Herrn verlangt es mich.“ (*Ps 26, 8 LXX*) und Gott sagt: „**Bittet, und es wird euch gegeben werden; sucht, und ihr werdet finden; klopf an, und es wird euch geöffnet werden!**“ (*Mt 7, 7*). Das Reich Gottes ist in dir (*vgl. Lk 17, 21*). Wenn wir ihn von ganzem Herzen suchen, werden wir ihn finden: „Und ihr werdet mich anrufen und hingehen und mich bitten und ich will euch erhören. Ihr werdet mich suchen und finden; denn wenn ihr mich von ganzem Herzen suchen werdet, so will ich mich von euch finden lassen, spricht der Herr“ (*Jer 29, 12-14 / Jer 36, 12-14 LXX*).

Beuge nun das Haupt, schließe die Augen, denke daran, dass Gott in deinem Herzen lebt.

Sprich den Herrn Jesus Christus in deinem Herzen an. Klopfe mit dem Gebet bei deinem Vater an, der im Verborgenen ist. Sprich zu Gott in deinem Herzen **mündlich**, mit leiser Stimme. Bete mit gebeugtem Haupt und geschlossenen Augen, ohne Eile und Hast:

„Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme dich meiner.“

*Empfehlung des Hl. Feofan: Wiederhole das Gebet 30 mal mündlich, dreimal täglich, über drei bis vier Wochen lang. Danach täglich gedanklich oder mündlich beten.*

### 3) Praxisübung des Jesusgebetes: Aus der Philokalie

„Setze dich in der Stille und Einsamkeit hin, schließe die Augen und lasse den Atem ganz leicht fließen. Führe dann deine Aufmerksamkeit aus dem Kopf ins Herz, so dass dein Vorstellungsvermögen, Denken und Fühlen vom Herz ausgehen. Im Rhythmus des Atems sprich in Gedanken – oder auch leise die Lippen bewegend – folgendes: „Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner.“ Vertreibe alle fremden Gedanken, sei nur still und habe Geduld und übe dieses Gebet sehr häufig.“

*(Aus der Philokalie)*

Diese Übung ist für Anfänger nicht empfehlenswert. Der Hl. Ignatij erklärt uns weiter unten (unter Punkt 5) warum.

### 4) Praxisübung vom Einsiedler Ilarion

„Das Verrichten des Jesus-Gebetes wird eine ‘Kunst’ genannt. Es ist aber sehr einfach. Stehe mit Bewußtsein und Aufmerksamkeit im Herzen und wiederhole unaufhörlich: ‘Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, sei mir Sünder gnädig’, ohne jedes Bild und jede Vorstellung, im Glauben, daß der Herr dich sieht und hört. Um darin gefestigt zu werden, muß man eine bestimmte Zeit am Morgen und am Abend festsetzen, eine Viertelstunde, eine halbe Stunde oder mehr, solange eben jemand dieses Gebet verrichten kann. Es soll aber nach dem Morgen- und Abendgebet geschehen, stehend oder sitzend. So werden die Anfangsgründe zur Gewöhnung gelegt. Tagsüber bemühe dich, es minutenweise zu verrichten, was du auch tust. Du wirst dich immer mehr daran gewöhnen und es wird sich gleichsam von selbst verrichten, bei jedem Tun und jeder Beschäftigung. Je entschiedener jemand beginnt, umso schneller hat er Erfolg. **Die wichtigste Bedingung aber ist der Glaube, daß Gott uns nahe ist und uns hört. Sprich das Gebet direkt in Gottes Ohr.**“

*(Aus: „Auf den Bergen des Kaukasus - Gespräch zweier Einsiedler über das Jesus-Gebet“)*

### 5) Praxisübung des Hl. Ignatij Brjantschaniniov

„So enthält die Philokalie manche Hilfsmittel zum kunstvollen Einführen des Verstandes ins Herz vermittelt des Atems; als Mechanismus zum Erlangen des verständigen Gebetes. Diese Anleitungen machen viele Schwierigkeiten... Sie können auch die Lunge schädigen, ohne das Geringste zu erreichen... Man kann diesen Mechanismus völlig durch ein langsames Aussprechen des Jesusgebetes ersetzen, bei ruhigem, langsamen Atmen unter Einschließen des Verstandes in den Wortlaut des Gebetes. Diese Hilfsmittel lassen unschwer eine gewisse Aufmerksamkeit erlangen. Das Herz folgt schnell dieser Aufmerksamkeit. Sein Mitfühlen mit dem Verstand führt auch bald zur Verbindung beider und der angebotene Mechanismus stellt sich ganz von selbst ein. Alle leiblichen technischen Mittel, die die Väter bieten, haben lediglich die Bedeutung von Hilfsmitteln zum leichteren und schnelleren Erlangen von Aufmerksamkeit beim Gebet. Wesentlich unerlässlich ist die ungeteilte Aufmerksamkeit. So raten wir, diese Technik zu lassen, bis sie sich vermittelt des Gebetes von selbst erschließt. Das Wesen der Sache beruht auf der Vereinigung von Herz und Verstand – diese aber bewirkt zu angemessener Zeit die Göttliche Gnade.“

*(Aus: Das immerwährende Herzensgebet“)*

*Übung:*

1. Denke an deine Sünden
2. Gott ist dir nahe. Bete reumütig: „Herr Jesus Christus, du Sohn und du Wort des lebendigen Gottes, erbarme dich über mich Sünder(in).“
3. Mach eine kurze Pause.
4. Bete danach wieder reumütig: „Herr Jesus Christus, du Sohn und du Wort des lebendigen Gottes, erbarme dich über mich Sünder(in).“ usw.