

Jesusgebet: Ursprung und Entwicklung

Das **Jesusgebet** ist eine alte Gebetsweise, die **heute neu entdeckt** wird. Der **Dresdner Jesuitenpater Winfried Dettling** hat damit über 25 Jahre Erfahrung. In einer **dreiteiligen Reihe** erläutert er die Gebetsform. In **Teil 1** geht es um die Entstehung und die Entwicklung bis in die Gegenwart.

Bei der Suche nach einer Gebetsweise, die im Alltag trägt, finden Menschen oft zum Jesusgebet. Das Jesusgebet ist auch als Herzensgebet, Ruhegebet und als kontemplatives Gebet bekannt. Im Exerzitienhaus Hoheneichen bei Dresden werden vor allem kontemplative Exerzitien mit dem Jesusgebet angeboten. Dort kann man diese Gebetsweise erlernen. Was ist das Jesusgebet? Wie ist es entstanden und wie hat es sich entwickelt? Welche Wirkung hat dieses Gebet im Alltag und was ist so attraktiv daran, dass gerade heute so viele Menschen das Jesusgebet suchen? Auf diese Fragen geht Jesuitenpater Winfried Dettling in einer dreiteiligen Serie im TAG DES HERRN ein. Dettling leitet das Exerzitienhaus Hoheneichen und praktiziert das Jesusgebet seit über 25 Jahren. Im ersten Beitrag geht es um den Ursprung und die Entwicklung des Jesusgebets von den Anfängen bis heute.

Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme dich meiner.

Das Jesusgebet ist eine christliche Gebetsweise, bei der ein Wort oder ein Gebetsatz unablässig wiederholt wird. Der ursprüngliche Wortlaut heißt: „Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme dich meiner.“

Außerlich betrachtet ist das alles. Dem Ursprung nach geht diese Gebetsweise auf Jesus selbst zurück, der seine Jünger einmal zum immerwährenden Gebet aufforderte (Lukas 18,1; 21,36). Auch Paulus weist seine Gemeinde in Thessalonich einmal darauf hin, dass sie „ohne Unterlass“ beten soll (1 Thessalonicher 5,17).

Fasziniert davon, Jesus in allem nachzuahmen (imitatio Jesu), ließen sich Menschen bald nach seinem Tod in der Wüste

nieder, um das immerwährende Gebet zu praktizieren. Hierzu dienten ihnen einzelne Psalmverse, die sie innerlich unablässig wiederholten. Evagrius Ponticus (345-399) und Johannes Cassian (um 360-435) sind die ersten Wüstenväter, die von der Praxis mit dem immerwährenden Gebet berichten. Evagrius Ponticus verwendete einen Vers aus Psalm 70, der später von Benedikt von Nursia übernommen und in der Tagzeitliturgie als Eröffnungsvers an den Anfang einzelner Horen gesetzt wurde: „Gott, komm mir zu Hilfe, Herr, erle mir zu helfen!“ (Psalm 70,2).

Neben einzelnen Psalmversen waren auch das Wort „Kyrie eleison“ (Herr, erbarme dich) und andere Worte oder Bibelverse gebräuchlich. Einer ähnelte dem Ruf des blinden Bartimäus, der sich in seiner Not an Jesus wandte: „Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme dich meiner“ (Markus 10,47). Das Jesusgebet war geboren. Die verschiedenen Gebetsworte wurden im Laufe der Zeit durch die alleinige Anrufung des Namens „Jesus Christus“ ergänzt oder gar ersetzt. Über die Wüstenväter fand die unablässige Anrufung des Namens „Jesus Christus“ Eingang in den Klöstern der ägyptischen Wüste, zum Beispiel im Katharinenkloster. Von dort gelangte es nach Griechenland auf den Berg Athos, von wo es ab dem 15. Jahrhundert in der russisch-orthodoxen Kirche heimisch wurde. Begegnungen und der ökumenische Austausch ermöglichten es, dass das Jesusgebet dann auch den Weg in die lateinische Kirche des Westens fand.

Die große Popularität, die diese Gebetsweise inzwischen auch in der Westkirche hat, verdanken wir aber vor allem einem Buch, das Ende des 18. Jahrhunderts erschienen ist: der Philokalie. Das Buch ist eine Sammlung

GEDANKEN

Mit auf den Weg

Ob du stehst oder sitzt, ob du gehst oder liegst, wiederhole unablässig „Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner“, nicht laut, ohne Übereilung. ... Gott wird dir helfen, das unablässige Wirken des Herzens zu erlangen. (Auffrichtige Erzählungen eines russischen Pilgers)

Jedes Hinwenden zu Gott, bei allem, was man tut, ist Gebet. Dazu führt das stete Gedenken Gottes. ... Das ist alles. So einfach ist das. (Theophan der Klausner)

Der Name Jesu beinhaltet das ganze Evangelium. (Theophan der Klausner)

von Erfahrungsberichten und konkreten Hinweisen zur Praxis des Jesusgebets von christlichen Schriftstellern der Ostkirche vom dritten bis 15. Jahrhundert. Kurz nach dem Erscheinen in griechischer Sprache folgte eine Übersetzung ins Kirchenlawische und ins Russische. Heute liegt die Philokalie auch in deutscher Übersetzung vor.

Ende des 19. Jahrhunderts erschien ein weiteres Buch, das die Verbreitung des Jesusgebets gefördert hat: „Auffrichtige Erzählungen eines russischen Pilgers“. Das Buch erzählt von einem Mann, der sich auf den Weg macht, um das Jesusgebet zu erlernen. Auslöser dazu war die Lesung, die der „Pilger“ im Gottesdienst hörte, wo Paulus seine Gemeinde in Thessalonich auffordert, unablässig zu beten.

Bis heute sind die „Erzählungen“ eine der wichtigsten Quellen für das Erlernen des Jesusgebets. 1925 erschienen die „Erzählungen“ auch in Deutschland.

Bei einem jeden Atemzug soll man geistig beten.

Hinweise auf die mit dem Jesusgebet angezielte Praxis des immerwährenden Betens finden sich in der Westkirche aber schon viel früher. Im Prinzip empfiehlt auch Ignatius von Loyola das immerwährende Gebet, wenn er in seinem Exerzitienbuch über die „Dritte Weise zu beten“ sagt: „Bei einem jeden Atemzug soll man geistig beten, indem man ein Wort des Vaterunsers oder eines anderen Gebetstextes betet.“

Da das Jesusgebet inzwischen fester Bestandteil aller christlicher Konfessionen ist, spielt es heute auch in der Ökumene eine wichtige Rolle. Im Katechismus der katholischen Kirche wird das Jesusgebet ausdrücklich empfohlen als „der einfachste Weg des ständigen Betens“. Es wird betont, dass dieses Gebet sich nicht in „vielen Worten (Matthäus 6,7) verliert“, sondern „in Ausdauer Frucht“ bringt, weil es immer und überall praktiziert werden kann. Die Gläubigen werden ausdrücklich ermutigt, diese Gebetspraxis zu pflegen, denn, so der Katechismus, „zu beten ist nicht eine Beschäftigung neben anderen, sondern die einzigartige Beschäftigung, Gott zu lieben, die in Christus Jesus alles Tun besetzt und verkört.“ (Nr. 2668)

Heute bietet das Jesusgebet vielen Menschen eine Antwort bei ihrer Suche nach einer Gebetsweise, die direkt und einfach ist und die im Alltag wirklich trägt. In der neueren Literatur gibt es inzwischen eine Fülle an deutschsprachigen Büchern über das Jesusgebet. Prominent sind vor allem die Veröffentlichungen von Emmanuel Jungclaussen, Altbar der Benediktinerabtei Niederalteich, und die des Jesuiten Franz Jalics, der mit seinem Buch „Kontemplative Exerzitien mit dem Jesusgebet“ schon vielen Menschen auf ihrem Gebetsweg geholfen hat.

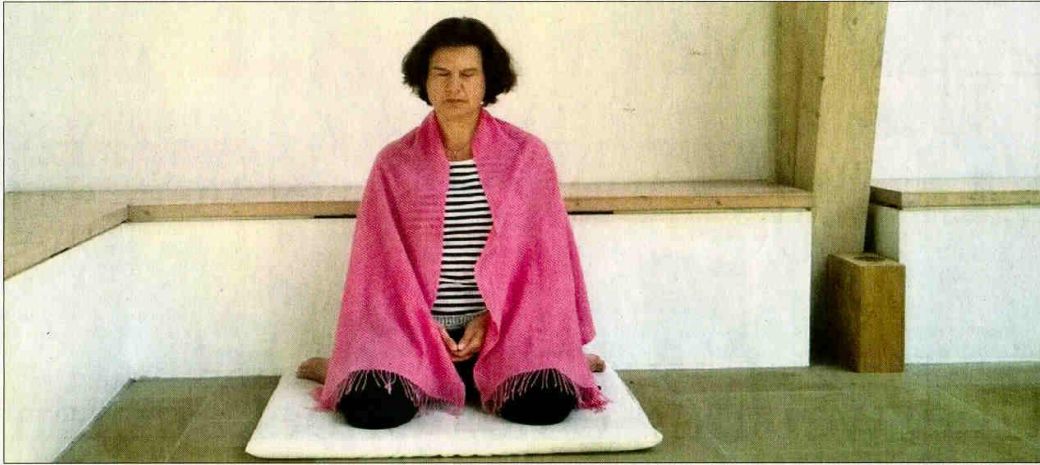
Von den Ursprüngen bis heute hat das Jesusgebet also einen weiten Weg zurückgelegt. Der Ursprung findet sich bei Jesus selbst und zwar in der Aufforderung an seine Jünger „allezeit zu beten“. Daran haben sich die Wüstenväter orientiert. Von ihnen stammen die verschiedenen Gebetsworte sowie die Konzentration auf das alleinige Wiederholen des Namens „Jesus Christus“. Von den Wüstenvätern gelangte das Jesusgebet über die Klöster in Ägypten und der Mönchsrepublik des Berg Athos nach Russland, um von dort dann auch in und für die lateinische Kirche des Westens als „Reichtum der Ostkirche“ (Bonifaz Tittel) heimisch werden zu können.

Literaturtipps:

Emmanuel Jungclaussen (Hrsg.), *Auffrichtige Erzählungen eines russischen Pilgers*, Freiburg 2014.
Matthias Dietz (Hrsg.), *Kleine Philokalie. Betrachtungen der Mönchsväter über das Herzensgebet*, Düsseldorf 2006.
Franz Jalics, *Kontemplative Exerzitien - Eine Einführung in die kontemplative Lebenshaltung und in das Jesusgebet*, Würzburg 2016.

☞ *Thronender Christus - Ausschnitt aus einer Ikone.*





➤ Die richtige Körperhaltung kann beim Einüben des Jesusgebetes helfen. | Foto: kna

Jesusgebet: Praxis und Übung

Das Jesusgebet ist eine alte Gebetsweise, die heute neu entdeckt wird. Der Dresdner Jesuitenpater Wilfried Dettling hat damit über 25 Jahre Erfahrung. In einer dreiteiligen Reihe erläutert er die Gebetsform. In Teil 2 gibt der Seelsorger Anregungen für die Praxis.

Neugierig geworden auf das Jesusgebet, stellen sich Menschen meistens die Frage, wie sie damit beginnen sollen. Die Antwort darauf ist einfach: Fang damit an! Um gehen zu lernen, muss man einen ersten Schritt machen. Mit der Praxis des Jesusgebetes ist es das Gleiche. „Fang an, den Namen Jesus Christus mit Liebe anzusprechen. Wiederhole ihn mehrmals. Sprich seinen Namen langsam, sanft und ruhig.“ Dieser Rat stammt von einem griechischen Mönch. Sehr treffend wird damit beschrieben, worauf es ankommt, wenn jemand mit dem Jesusgebet beginnen will: Mut zur Einfachheit. Das Jesusgebet ist „ganz einfach, aber nicht leicht“, sagt der Jesuit Franz Jalic, einer der heute bekanntesten Lehrer des Jesusgebetes.

Keine Bilder, Texte oder Gedanken

Wer diese Gebetsweise praktizieren will, braucht nur wenige Worte. Er braucht keine Bilder, Texte oder Gedanken. All das ist eher hinderlich und lenkt ab vom Wesentlichen. „Dieses kleine Gebet sei deinem Geist immer gegenwärtig, bis er [der Geist] durch dessen ständige und ununterbrochene Wiederholung so viel Kraft erlangt hat, dass er deinen Kopf leer fegt vom ganzen Plunder der vielen Gedanken“, sagt der Wüstenvater Johannes Cassian (360-435). Ähnlich äußert sich im elften Jahrhundert Simeon der Neue Theologe, wenn er dazu rät, sich in die Stille zurückzuziehen, auf den Atem zu achten und sich geistig in den „Ort des Herzens“ zu versetzen, um dann ruhig und langsam den Namen Jesu Christi anzurufen. Auf diese Weise, so der erfahrene Lehrer des Jesusgebetes, werden wir „mit Christus wachsen“ und ihm immer ähnlicher werden (Imitatio Jesu). Wie praktiziert man nun konkret das Jesusgebet?

Ort und Zeit: Zu Beginn der Gebetszeit ist es hilfreich, sich auf eine Zeit und einen Ort festzulegen. Anfangs genügen 20 bis 30 Minuten. Im Laufe der Zeit kann sich die Gebetszeit verlängern. Wichtig ist, dass ich mich nicht unter Druck setze. Hierfür kann es hilfreich sein, wenn ich mich

an dem Grundsatz orientiere: weniger und regelmäßig ist hilfreicher als selten und viel. Der Ort, an dem ich mich zum Gebet niederlasse, sollte Ruhe und Frieden ausstrahlen. Eine Kerze oder/und eine Ikone können diesem Ort den Charakter einer Gebetsecke geben. Es ist ratsam, dabei etwas zu experimentieren und zu schauen, was sich bewährt.

Wie bin ich da und worum geht es?

Vorbereitung: Zu Beginn bleibe ich für einige Momente an meinem Gebetsplatz stehen. Ich nehme wahr, wie ich da bin und mache mir bewusst, worum es in der vor mir liegenden Gebetszeit geht: mich auf Jesus Christus auszurichten und mich ihm zu überlassen. Ignatius von Loyola empfiehlt hierzu ein Vorbereitungsgebet, mit dem ich zum Ausdruck bringe, dass „alle meine Absichten, Handlungen und Betätigungen rein auf Dienst und Lobpreis seiner göttlichen Majestät hingeeordnet seien“ (EB 46). Manchen hilft es, sich vorzustellen, dass sie nun einen Raum betreten, in dem Jesus Christus auf sie wartet.

GEDANKEN

Mit auf den Weg

Willst du unbehindert durch Hirtgespinste mit dem Verstand in deinem Herzen wachen, so verbinde das Jesusgebet mit deinem Atem. (Tichon von Sadonsk)

Der Mensch lasse die Bilder der Dinge ganz und gar fahren und halte seinen Tempel rein. Denn wäre der Tempel entleert und wären die Fantasien, die den Tempel besetzt halten, draußen, so könntest du ein Gotteshaus werden. (Johannes Tauler)

„Hier sitze ich neben dir“, sagte Gott zu einem eifrigen Anhänger, „und du zerbrichst dir den Kopf weiter über mich, bemüht deine Zunge,

Nach einigen Momenten der Stille kann ich mich am Gebetsplatz auf einem Meditationskissen, einem Stuhl oder einem Gebetschemel niederlassen. Damit bin ich in die Gebetszeit eingetreten.

Körper und Atem: Um mich zu sammeln, kann ich nun mit meiner Aufmerksamkeit langsam durch den Körper wandern. Auf diese Weise werde ich innerlich ruhig. Wenn sich die Sammlung eingestellt hat, richte ich die Aufmerksamkeit auf den Atem. Ich nehme wahr, wie es in mir atmet. Die Erinnerung daran, dass es in mir atmet und weniger dass ich selbst es bin, der diesen Atem verursacht, kann helfen, sich weiter zu sammeln. Wichtig ist, dass ich nicht über meinen Atem nachdenke, sondern einfach in der Wahrnehmung des Atems bleibe. Wenn sich Ablenkungen einstellen, Bilder oder Gedanken auftauchen, lasse ich diese ziehen und kehre sanft und entschieden zur Atmung zurück.

Anrufung des Namens Jesus Christus: Anschließend verbinde ich den Atem mit der Anrufung des Namens Jesus Christus. Ich spreche den Namen innerlich langsam und leise aus und

um über mich zu reden, und Bücher, um über mich zu lesen. Wann wirst du endlich still und spürst mich?“ (Anthony de Mello)

Sprich nicht nur mit Vergnügen von den Taten der Väter, sondern verlange auch von dir selbst, dieselben unter größten Mühen zu vollbringen! (Evagrius Ponticus)

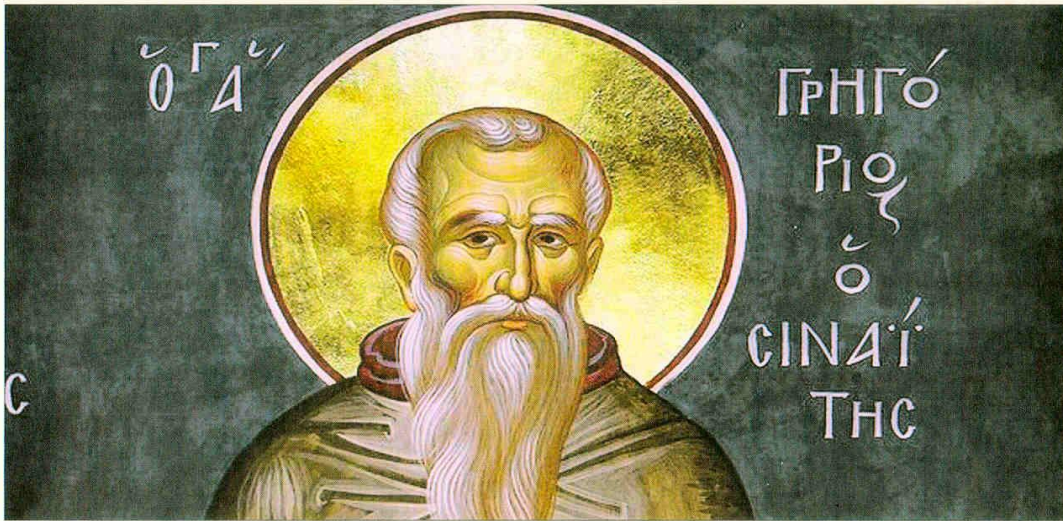
Große Dinge werden durch die Wiederholung nicht langweilig. Nur das Belanglose braucht die ständige Abwechslung und muss schnell durch anderes ersetzt werden. Das Große wird größer, indem wir es wiederholen, und wir selbst werden reicher dabei und werden still und werden frei. (Papst em. Benedikt XVI.)

nehme dabei eine achtsame und ehrfurchtsvolle Haltung ein. Beim Ausatmen spreche ich Jesus und beim Einatmen Christus. Man sollte das Gebetswort nicht ändern, weil wir sonst der Versuchung unterliegen könnten, eher die Frucht als den Geber der Frucht zu suchen, wie es die Väter ausdrücken. Wenn bei der Anrufung des Namens Gedanken, Erinnerungen oder auch Gefühle, Zukunftspläne und Sorgen auftauchen, sollte ich diesen nicht nachgehen. Ich lasse sie ziehen und kehre sanft und entschieden zurück zum Sagen des Namens. Im Grunde ist das die Praxis des Jesusgebetes, wie sie uns die christliche Tradition überliefert, die ihren Ursprung in der Bibel im Wort Jesu an seine Jünger hat, „allezeit zu beten“ (Lk 18,1).

Schmerzhafter Weg weg von der Ich-Zentriertheit

Beenden: Die Gebetszeit schliesse ich mit einem kurzen Gebet und einer Geste der Hingabe ab, indem ich mich vor Gott verneige. Ganz zum Schluss ist es ratsam, für einige Momente Rückschau zu halten und sich zu fragen, ob ich während der Gebetszeit auf Gott ausgerichtet war oder mich eher mit meinen eigenen Gedanken, Plänen, Sorgen und Vorstellungen beschäftigt habe. Den Namen Jesus Christus achtsam, aufmerksam und mit Ehrfurcht zu wiederholen, hörend sich auf Jesus Christus auszurichten und bereit zu sein, in seiner Gegenwart zu verweilen und sich von ihm berühren zu lassen, dies sind die wichtigsten Aspekte des Jesusgebetes.

Das Jesusgebet ist radikal Christuszentriert. Es entreißt uns Schritt für Schritt jeglicher Ich-Zentriertheit und führt uns in die erfüllende Erfahrung absoluter Du-Bezogenheit. Nicht selten ist dieser Weg ein schmerzhafter Weg, weil wir auf ihm unsere Verstrickungen in uns selbst sehr deutlich gezeigt bekommen. Wer diesen Weg geht, wird aber auch – und vor allem – erfahren, welche tiefe Wahrheit in dem Bekenntnis des Petrus liegt, der um des Namens willen angeklagt vor dem Hohen Rat einst bekannte: „Es ist uns Menschen kein anderer Name unter dem Himmel gegeben, durch den wir gerettet werden sollen“ (Apg 4,12) als eben der Name Jesus, vor dem „jeder Mund bekennt: Jesus Christus ist der Herr zur Ehre Gottes, des Vaters“ (Phil 2,11).



Gregor vom Sinai: „Beten ist Gott, der alles in allem wirkt.“ | Foto: Archiv

Jesusgebet: Wirkung und Bedeutung

Das Jesusgebet ist eine alte Gebetsweise, die heute neu entdeckt wird. Der Dresdner Jesuitenpater Wilfried Dettling hat damit über 25 Jahre Erfahrung. In einer dreiteiligen Reihe erläutert er die Gebetsform. Im letzten Teil geht es um Wirkung und Bedeutung dieser Gebetsform.

Viele Menschen leiden heute unter der Hektik und Schnellebigkeit des Alltags. Sie fühlen sich überfordert, weil sie das Tempo ihrer Umwelt nicht mitgehen können. Entschleunigung und Sammlung tun Not, um das innere Gleichgewicht nicht zu verlieren. Das Jesusgebet ist hierfür eine große Hilfe. Es führt in die Sammlung, schenkt Frieden und Zuversicht, Gelassenheit und Ruhe und kann zu jeder Gelegenheit und an jedem Ort praktiziert werden. Seine Einfachheit überzeugt.

„Ich bin gesammelter, achtsamer und gelassener geworden.“

„Die Exerzitien haben mich frei gemacht. Ich bin Jesus Christus begegnet und merke, dass ich gesammelter, achtsamer und gelassener geworden bin. Ein wahres Geschenk!“, schrieb mir vor kurzem eine Frau, die an kontemplativen Exerzitien mit dem Jesusgebet teilgenommen hatte. Andere Menschen berichten von ganz ähnlichen Wirkungen, die das Jesusgebet in ihrem Leben hat. Im Folgenden möchte ich auf drei dieser Wirkungen eingehen.

Die erste Wirkung des Jesusgebets ist, dass wir in der Achtung und Ehrfurcht vor uns selbst,

vor dem Anderen als Anderen und vor der ganzen Schöpfung wachsen. Dieses Gebet führt uns Schritt für Schritt von der Ichbezogenheit zur Du-Bezogenheit. Der damit verbundene Prozess ist schmerzhaft. Er hat zur Folge, dass wir im Leben eine große Veränderung erfahren. Der Apostel Paulus beschreibt dies sehr eindrücklich mit den Worten: „Nicht mehr ich lebe, sondern Christus lebt in mir“ (Galaterbrief 2,20). Auf dem Weg zur „Christuswerdung“, wenn wir so sagen dürfen, werden wir auch mit unseren selbstsüchtigen Lebens- und Verhaltensweisen konfrontiert. Sie wahrzunehmen, ihnen durch Ablenkungen und Zerstreuungen nicht auszuweichen und sie Jesus Christus hinzuhalten und vor ihm auszuhalten, während wir seinen Namen anrufen, das ist der Weg, zu dem das Jesusgebet einlädt. Auf diese Weise werden wir demütiger, achtsamer und ehrfurchtsvoller.

Eine weitere Wirkung des Jesusgebets ist die Erfahrung inneren Friedens. Dieser folgt aus der ihm vorausgehenden inneren Sammlung. Letztere wiederum stellt sich durch die immerwährende Anrufung des Namens Jesus Christus ein. Die Erfahrung inneren Friedens, die Jesus mit

dem Wort „Einheit“ beschreibt (Johannesevangelium 17,21-23), können wir nicht machen oder eigenständig herbeiführen, wir können aber darum bitten und die Früchte annehmen, sie wertschätzen und gelten lassen, wenn sie uns von Gott geschenkt werden. Menschen, die die Erfahrungswirklichkeit inneren Friedens machen, beschreiben diese oft in Worten wie Gelassenheit, Sanftmut, Demut, Trost und Liebe; Früchte des Heiligen Geistes (Galaterbrief 5,22-23), die uns das Jesusgebet schenkt.

„Nicht ich tue etwas, sondern es ist Gott, der in mir handelt.“

Eine dritte Wirkung des Jesusgebets ist die Erfahrung äußerer und innerer Freiheit. Die Grundüberzeugung des christlichen Glaubens ist, dass Gott, der bedingungslose Liebe ist, den Menschen auch bedingungslos liebt (1. Johannesbrief 4,7-16). Die Liebe Gottes gegenüber dem Menschen hängt nicht vom Tun und Lassen des Menschen ab. Diese Erkenntnis macht uns frei, weil wir erst dann entdecken, dass der Sinn unseres Lebens nicht von Äußerlichkeiten abhängt. Vorzeigbare Resultate und Erfolge sind genauso relativ wie ehrenvolle Titel, prominente Bekanntschaften, Besitz und Wissen. Mit Blick auf Gott behält alles seinen relativen Wert. Auch innere Bewegungen sind von dieser Erfahrung von Freiheit nicht ausgenommen. Angst und Sorgen, Härte und Aggression, Zorn und Traurigkeit haben genauso einen relativen Stellenwert wie himmelhochjauchzende Freuden und Glücksmomente, die wir im Leben erfahren. Was diesen relativen Erfahrungen vorausgeht und zugrunde liegt, ist die immerwährende und bedingungslose Liebe Gottes. Das Jesusgebet ermöglicht, dass wir mit dieser Liebe in Verbindung kommen und mit ihr in Verbindung bleiben. Und dennoch: Das Jesusgebet ist nicht nur eine Methode des Betens. Es ist viel mehr als das. Das Jesusgebet ist Bezie-

hung, Beziehung, die uns durch die Teilhabe an der Liebe Gottes geschenkt ist.

Kallistos Ware, Bischof der griechisch-orthodoxen Kirche und Professor an der Universität Oxford, bringt es auf den Punkt, wenn er sagt: Das Jesusgebet ist „nicht etwas, das ich tue, sondern es ist Gott, der in mir handelt.“ Ähnliches sagt auch Gregor vom Sinai schon im 13. Jahrhundert. „Beten“, so der orthodoxe Mönch, „ist Gott, der alles in allem wirkt“.

Das Jesusgebet – als das Handeln und Wirken Gottes in uns zu verstehen – ermöglicht die Erfahrung von äußerer und innerer Freiheit. Erst dadurch erkennen und erfahren wir, dass der Sinn des Lebens nicht von unserem eigenen Mühen abhängt, sondern einzig und allein von der Beziehung zu Gott, die uns durch Jesus Christus im Heiligen Geist geschenkt wird.

Eine Exerzitantin, die in drei aufeinanderfolgenden Jahren an kontemplativen Exerzitien mit dem Jesusgebet teilnahm, sagte mir am Ende des dritten Kurses: „Die ersten beiden Male wollte ich das Jesusgebet einfach als Methode kennenlernen. Jetzt, am Ende des dritten Kurses, habe ich erfahren, dass das Jesusgebet nicht nur eine Methode ist, nein, das Jesusgebet ist Beziehung. Das stellt mein Leben auf ein völlig neues Fundament.“

Das Jesusgebet hat viele positive Wirkungen. Die wichtigste davon ist diejenige, auf die Gregor vom Sinai an anderer Stelle einmal hinweist: die Erfahrung der Taufgnade. Diese wurde Jesus selbst zuteil, als er bei seiner Taufe im Jordan eine Stimme hörte, die zu ihm sprach: „Du bist mein geliebter Sohn, an dir habe ich Wohlgefallen gefunden“ (Mk 1,11). Das Jesusgebet schenkt uns die Teilhabe an der bedingungslosen Liebe Gottes, durch die wir Söhne und Töchter Gottes sind. Was dies für jeden und jede konkret bedeutet, gilt es im Vollzug des eigenen Lebens herauszufinden. Das Jesusgebet ist dabei eine große Hilfe.

Kurse und weitere Informationen zu kontemplativen Exerzitien mit dem Jesusgebet: Exerzitienhaus Hoheneichen, Dresdner Str. 73, 01326 Dresden; Telefon 03 51/26 16 40; E-Mail info@haus-hoheneichen.de; Internet: www.haus-hoheneichen.de

GEDANKEN

Mit auf den Weg

Wenn ich hierbei mit dem Herzen zu beten begann, so stellte sich mir die ganze Umgebung in entzückender Gestalt dar: die Bäume, die Gräser, die Vögel, die Erde, die Luft, das Licht, alles schien gleichsam zu mir zu sprechen, dass es für den Menschen da wäre, die Liebe Gottes zum Menschen bezeuge, und alles betete, alles war voller Lobpreisungen Gottes. ... Und ich sah den Weg, den man zu beschreiten hat, um mit Gottes Geschöpfen Zwie-

sprache zu führen. (Aufrichtige Erzählungen eines russischen Pilgers)

Wenn du merkst, dass du, ohne dich zu bemühen, die Menschen ein bisschen mehr liebst, ihnen gegenüber mehr Geduld empfindest, wenn du merkst, dass dein Lebensgefühl ein bisschen positiver geworden ist, deine Toleranzgrenze in schwierigen Situationen sich geweitet hat, und wenn du merkst, dass du dich selbst mehr so nehmen kannst, wie du bist, ja, dann geht dein Gebet in die richtige Richtung. (Franz Jalics SJ)