

Das Jesusgebet oder Herzensgebet

1.g, 2019, Das Jesusgebet1, Stand 27.1. 2019

„Harre des HERRN! Sei getrost und unverzagt und harre des HERRN.“ Psalm 27,14
„Ich harre des HERRN, meine Seele harret, und ich hoffe auf sein Wort.“ Psalm 130,5
„Harre des HERRN. Der wird dir helfen!“ Sprüche 20,22
Sei stille dem Herrn und warte auf ihn ... er wird es wohl machen.“ Psalm 37,7.5

Wie können wir heute den Ort des Herzens finden und jene innere Stille erreichen, um schließlich Gott wirklich zu begegnen? Das Jesusgebet kann dabei eine Hilfe sein.

Das Jesusgebet wurde vor allem von Mönchen des Ostens (Orthodoxie) praktiziert. Aber auch von Franz von Assisi ist z.B. belegt: „Immer war er mit Jesus beschäftigt. Er trug Jesus stets im Herzen, Jesus im Munde, Jesus in den Ohren, Jesus in den Augen, Jesus in den Händen ...“.

Das Jesusgebet oder Herzensgebet ist die Anrufung des Namens Jesu oder die Anrufung Gottes. Der Name bezeichnet die Gegenwart Jesu und führt uns in die Verbindung mit Jesus. (Matthäus 18,20: „Wo zwei oder drei in meinem Namen versammelt sind, da bin ich mitten unter ihnen.“)

Römer 5,9 und 13: „Denn wenn du mit deinem Munde bekennt, dass Jesus der Herr ist und in deinem Herzen glaubst, dass ihn Gott von den Toten auferweckt hat, so wirst du gerettet. ...Denn wer den Namen des Herrn anrufen wird, soll gerettet werden.“

Johannes 16,23: „Wahrlich, wahrlich ich sage euch: Wenn ihr den Vater um etwas bitten werdet in meinem Namen, er wird es euch geben.“ Schau auf Jesus und rufe seinen heiligen Namen an.

Das Jesusgebet ist ähnlich den Stoßgebeten des Neuen Testaments (z.B. Lukas 18,13 „Gott sei mir Sünder gnädig“ oder „Jesus, Sohn Davids, erbarme dich meiner“ Lukas 18,38

Heute zeigt uns die medizinische Forschung mit der „Herzkohärenz“ wie heilsam und heilend das Jesus- oder Herzensgebet auf unser Leben wirken kann. Es ist für mich echt begeisternd, wie moderne Medizin mit der Glaubenspraxis übereinstimmen.

PRAXIS:

- > Nimm Dir ca. 10 Minuten Zeit
- > Günstig wäre eine gleichbleibende Zeit
- > Entspannt auf einem Stuhl sitzen, leicht wippend nach vor und zurück
- > Oder im Bett liegend beim Einschlafen
- > Ausatmen auf den gesprochenen (laut) oder gedachten (leise) Worten „Jesus Christus“
- > Einatmen mit den Gedanken (leise) – Erbarme dich meiner!

- > Andere Gedanken beim Einatmen: „stärke mich“, oder „Heile mich!“
- > Auch jeder andere Gedankensatz ist bei der Einatmung möglich.
- > In Versuchung: Schau auf Jesus und sprich einen Glaubenssatz aus: Ausatmen: sprechen: „Jesus Christus“, einatmen: „steh mir bei!“ oder „hilf mir jetzt“

- > Eine andere Variante wäre: Auf dem Ausatmen sprechen oder denken: „Herr mein Gott“
- > Beim Einatmen denken: „Ich danke dir“ (Mehrere wiederholen)
- > Dann weiter: Ausatmend: „Ich danke dir“ – Einatmend „Für deinen Segen“;
- Ausatmend: „Ich danke dir“ – Einatmend „Für deine Liebe“;

Weiters viele Varianten: Ich danke dir..., für meine Frau, für meine Wohnung, für ...

> Wo kann ich dieses Gebet praktizieren? Überall. Beim Gehen, beim Warten an der Kasse, vor dem Einschlafen, in Gesellschaft ...

> Überall kann ich durch das Jesusgebet-Herzensgebet stets in Verbindung mit Gott kommen!