

Herzensgebet – Jesus Gebet

L.g, 2022, Das Herzensgebet1

Rückmeldungen bitte an: Pfarrer Dr. Manfred
Mitteregger, A 8962 Gröbming 211,
Mail: manfred.mitteregger@evang.at

1.Schritt

> Sitzen, Ausatmen (leicht vorbeugen) im Sitzen,
Liegen oder Stehen und laut sprechen:

Ausatmen auf den 3 Wörtern:

> Herr mein Gott (...ttthhhhhh):
die ganze Luft ganz zart ausblasen,
die Lippen leicht spitzen

dann

> Einatmen (sich beim Sitzen leicht wieder
aufrichten und denken – NICHT SPRECHEN!)

> Mach mich ruhig!

2. Schritt

Weitere Möglichkeiten:

Ausatmen:

Herr mein Gott (... ttthhhhhh):
(die ganze Luft ganz zart ausblasen)

Einatmen, denken, nicht sprechen!

Ich danke dir!

Oder: > Herr mein Gott ...ttthhh
Du bist bei mir!

Oder: > Ich schaffe es!

Oder: > Ich bin geliebt!

Oder: > Mach mich stark!

Oder: > Schmerz geh weg!

Oder: > Ich brauche dich!

Oder: > Du bist bei mir!

Oder: > Sprich DU zu mir!

Oder: > Ich liebe dich!

Oder: > Hilf mir geschwind!

Oder: > Ich freue mich!

Oder: > Ich sorg mich nicht!

Oder: > Ich bin ganz ruhig!

Oder: > Wirke DU!

Oder: > Ich bin gesund! Oder: Ich bin dein Kind

Oder: > Ich schlaf jetzt ein! Oder: > Heile mich!

Oder: > Es ist alles gut! Oder: Gebrauche mich!

Oder: > Ich sage nein! Oder: > Ich ruh in Dir!

Andere Variante

Ausatmen:

Ich danke dir (... hhhhhhh)

Einatmen (und denken):

Für deine Liebe

Für deinen Segen

Für meine Arbeit

Für alles Gute

Für meine Kraft

Für meine Frau

Für meine Kinder

Oder...

Andere Variante:

Ausatmen

> Ich sage nein (...hhhhhhh)

Einatmen (und denken)

Zu allem Hass!

Zu jeder Sünde!

Zu allem Falschen!

Zu allen Gedanken!

Oder ...

Andere Variante:

Ausatmen:

> Jesus Christus (...sssssss):

Einatmen

Erbarme dich meiner!

Stärke mich!

Heile mich!

Andere Variante:

Ausatmen:

> Heiliger Geist (...ttthhhhhhhh)

Einatmen

Fülle mich!

Särke mich!

Leite mich!

Heile mich!

Lehre mich!

Sende mich!

Berühre mich!

Ähnlich kann man das Herzensgebet auch singend praktizieren:

> Z.B. Ausatmen bzw. Singen:

Ich will dich anbeten, will mich vor dir beugen.

Einatmen, nicht singen (geht nicht): Will dir
sagen

Ausatmen: du nur bist mein Gott ... usw ...