



Dein Name ist ausgegossenes Salböl- Das Jesusgebet

I. Was ist das?

„Das Herzensgebet erfüllte mich mit solcher Wonne, dass ich nicht glaubte, es könne jemanden auf der Welt geben, der glücklicher wäre als ich, und ich konnte es nicht verstehen, daß es noch größere und herrlichere Wonnen im Himmelreich geben würde. Dieses fühlte ich aber nicht nur im Inneren meiner Seele, sondern auch die Außenwelt schien mir wunderbar schön, und alles verlockte mich zur Liebe und zum Dank gegen Gott; Menschen, Bäume, Pflanzen, Tiere alles war mir unsäglich vertraut und an allem sah ich das Abbild des Namen Jesus Christus.

(Der russische Pilger zitiert aus Jungclaussen, E. (2008). Das Jesusgebet: Anleitung zur Anrufung des Namen Jesus. Von einem Mönch der Ostkirche. Regensburg: Pustet. S. 15)

- Anrufen des Namen Jesus- laut oder leise
- Auch Herzensgebet, immerwährendes Gebet oder auch Ruhegebet genannt
- Eine Möglichkeit auf 1. Thes 5, 17 zu reagieren: Betet ohne Unterlass!
- Ursprung auf den blinden Bettler Bartimäus aus Jericho zurück: Jesus, Sohn Davids, erbarme dich meiner (z.B. Markus 10,47)
- Belege der Formel im 6 Jh., aber auch schon vorher andere Formeln und Suche nach Ruhe
- Hesychasmus (Ableitung von Ruhe) im 12. und 13. Jhd auf dem Berg Athos
- Durch den hl. Nil Sorskij gelangen die Übungsmethoden nach Rußland → erleben Ende 18 Jh- 20 Jh Blütezeit „Aufrichtige Erzählungen eines russischen Pilgers“ → Wie können wir den Ort der inneren Ruhe und Gemeinschaft mit Gott erreichen?

II. Welche Vorteile hat es?

- Mose 32, 30 → SEGEN
- Sach 10,12 → LEBEN UND STÄRKE
- Ps 86, 11 → VERHERRLICHUNG UND GOTTESFURCHT
- Apg 4,12 → HEIL UND RETTUNG
- Joh 3, 30 → KONZENTRATION AUF JESUS
- Ps 54, 12 → RETTUNG UND RECHT
- Phil 2,9-10 → EHRE GOTTES
- Joh 16, 24 → GEBETSERHÖRUNG UND FREUDE
- Röm 13, 14 → SCHUTZ VOR SÜNDE// Beispiel ist Jesus selbst
- Ps 86,12 → ANBETUNG UND VERHERRLICHUNG
- Jes 40, 31 → KRAFT
- Hoh 1,3 -> SALBUNG

III. Wie kann man es praktisch ausprobieren?

Mögliche Formulierungen:

- **Anrufung des Namen Jesus:**
Herr Jesus Christus./ Jesus Christus./ Jesus/ Christus Jesus.
- **Bitte um Erbarmen:**
Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner.
Herr Jesus Christus, (du) Sohn Gottes, erbarme dich meiner.
Herr Jesus Christus, (du) Sohn Gottes, hab Erbarmen mit mir (Sünder).
- **Bitte um Hilfe:**
Herr Jesus Christus, steh' mir bei.
Herr Jesus Christus, (du) Sohn Gottes, steh' mir bei.
Heiligstes Herz Jesu, sei meine Rettung.



Innere Haltung



Tipps:

- Immer und überall
- Keine bestimmte Position
- Hörbar oder still
- Zu Beginn: Bitte den HG um Erleuchtung und Führung 1. Kor. 12,3 und niemand sagen kann: Herr Jesus! außer im Heiligen Geist.
- Denke nicht an den Namen Jesus sondern an Jesus: um seiner selbst willen, Gegenwart Jesus ist der wirkliche Inhalt
- Flügelschlag
- Auf den Atem achten

Vorschlag zur weiteren Umsetzung:

- 1. Woche in Leerzeiten- Erinnerungshilfe?
- 2. Woche: 1 Woche plus 1x Woche halbe Stunde
- 3-4 Woche: 1 Woche plus 2x Woche jeden Tag viertel Stunde
-

IV. Wo gibt es weitere Informationen?

- Jungclaussen, E. (2008). *Das Jesusgebet: Anleitung zur Anrufung des Namen Jesus. Von einem Mönch der Ostkirche*. Regensburg: Pustet.
- Jungclaussen, E. (2012). *Aufrichtige Erzählungen eines russischen Pilgers*. Herder.
- Hansen, G. (2012). *Kneeling with Giants with Complimentary Kneeling with Giants Reader: Learning to Pray with History's Best Teachers*. Kneeling with Giants with Complimentary Kneeling with Giants Reader: Learning to Pray with History's Best Teachers.

V. Meine Erfahrungen/ Notizen

-