

Herzensgebet - Jesusgebet In Jesus zur Ruhe kommen

Corona, Corona, Corona, von allen Seiten höre, lese und sehe ich in den Medien zum Thema Corona.

Corona bestimmt mein Leben, meinen Alltag, meine Arbeit, mein Einkaufen, meine Freizeit, meine Gespräche am Telefon mit Freunden, meine kirchliche Praxis, meine Begegnungen mit Menschen auf der Straße, einfach alles. Ohne Aussicht auf ein Ende mit einer unbekanntem Zukunft, mit Ängsten um Gesundheit und Leben und das meiner Familie und Freunde, mit Ängsten vor Kurzarbeit und Arbeitslosigkeit, mit Einsamkeit, die auf Dauer kein Lesen und Streamen füllen können.

Corona, Corona, Corona und kein Ende in Aussicht, keine Ruhe davor und kein Durchatmen.

Geht es Ihnen ähnlich?

Es tut mir gut, bei all dem immer wieder zur Ruhe zu kommen, durchzuatmen und mich zu besinnen, in Ruhe zu beten.

Dabei hilft mir das Jesusgebet.

Ich möchte es Ihnen vorstellen und lade Sie ein, diese Form des Gebetes für sich zu entdecken.

In den orthodoxen Kirchen gibt es die jahrhundertelange Tradition des Herzensgebetes - Jesusgebetes.

Es ist eine Gebetsform, die seit einigen Jahrzehnten auch in der katholischen Kirche Einzug gehalten hat.

Dieses Gebet lässt uns zur Ruhe kommen und Jesus anzuvertrauen.

Und so geht es:

Setzen Sie sich auf einen Stuhl, beide Beine fest auf dem Boden, die Hände auf den Oberschenkeln und den Rücken durchgedrückt. Oder nehmen Sie eine Ihnen vertraute Meditationshaltung ein.

Schließen Sie die Augen und atmen Sie mehrmals bewusst ein und aus. Bis Sie den Rhythmus Ihres Atems fühlen.

Sie atmen aus und sagen

JESUS

Sie atmen ein und sagen

CHRISTUS

Sie atmen aus und sagen

JESUS

Sie atmen ein und sagen

CHRISTUS

Sie atmen aus und sagen

JESUS

Sie atmen ein und sagen

CHRISTUS

Sie atmen aus und sagen

CHRISTUS

Und immer so weiter.....

Stellen Sie sich einen Timer auf 10, 15, 20 oder 30 Minuten. Beten Sie solange im Rhythmus Ihres Atems.

Sie können das Gebet auch gern variieren:

Ausatmen: JESUS CHRISTUS - Einatmen: ERBARMEN DICH

Ausatmen: JESUS CHRISTUS - Einatmen: STEH MIR BEI

Jesus sagte über das Beten:

Euer Vater weiß, was ihr braucht, noch ehe ihr ihn bittet. (Mt 6,8)

Beim Jesusgebet richten wir uns ganz auf Jesus aus mit allem was wir sind und was uns bewegt. Dazu bedarf es keine Worte. Jesus ist bereits da. Wir kommen mit Jesus zur Ruhe und wir können das spüren.

Von Gregor Lau