



## **Das Jesus-Gebet**

*Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner!*

Wer dem anderen Erbarmen schenkt, ist wie Gott. Und Gott wird ihm Erbarmen schenken. Beispiele: Der barmherzige Samariter (Luk 10, 33ff), die barmherzige Tabitha (Apg 9, 36-43). Unsere Werke der Mildtätigkeit und Nächstenliebe sind also die Basis für ein gesegnetes Jesus-Gebet.

### **Bibelstellen über das Erbarmen:**

Du, Herr, wirst dein Erbarmen nicht von mir zurückhalten; deine Gnade und deine Treue werden beständig mich behüten! (Ps 39, 12)

Er (Gott) wird sich erbarmen des Geringen und des Armen, und das Leben der Armen wird er retten. (Ps 71, 13)

Der Herr ist gut gegen alle, sein Erbarmen ist über alle seine Werke. (Ps 145, 9)

*Wie der blinde Bartimäus sollen wir unseren Herrn Jesus Christus gläubig um Erbarmen anrufen (Mk 10, 46ff). Und Christus wird uns, nach seinem Willen gemäß, Hilfe, Vergebung, Trost und Errettung schenken.*

### **Praxis des Jesus-Gebetes:**

Erste Stufe:

1. Stelle dich vor eine Christusikone oder ein Kreuz. Mache dir bewusst, wer du bist und zu wem du sprechen willst.
2. Bekreuzige und verneige dich.
3. Bete mit einem 33-er Rosenkranz. Bei jeder Perle, bzw. bei jedem Knoten bete: „**Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner.**“
4. Bekreuzige dich und verneige dich wieder

*(Man sollte mindestens 4 Wochen lang, einmal täglich, so beten)*

### Zweite Stufe:

1. Stelle dich vor eine Christusikone oder ein Kreuz. Mache dir bewusst, wer du bist und zu wem du sprechen willst.
2. Bekreuzige und verneige dich
3. Schließe die Augen und warte, bis sich alles Fühlen beruhigt hat. Lass dir Zeit.
4. Sprich, beim Ausatmen, ohne Hast: „**Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner.**“ Atme ganz zwanglos.
5. Sprich wieder beim Ausatmen: „**Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner.**“ usw. (*Anfänger im Jesus-Gebet sollten nur eine geringe Anzahl dieser Gebete täglich verrichten. Auch unser Gebetsleben muss langsam wachsen.*)
6. Bekreuzige dich und verneige dich wieder.

*(Es gibt u. a. 33-er, 100-er und 300-er Rosenkränze. Der Rosenkranz dient hierbei als Konzentrationshilfe für das Gebet. Beim Privatgebet daheim, sollte man das Jesus-Gebet mündlich beten; der Name unseres Erlösers Jesus Christus wirkt dann stärker und positiver auf unser Herz ein)*

### Die Heiligen sagen Folgendes zum Jesus-Gebet:

Betet ohne Unterlass!

*(1. Thess 5, 17)*

Und es wird geschehen: Jeder, der den Namen des Herrn anruft, wird gerettet werden.

*(Joh 3, 5)*

Zieht das Gedenken an Gott dem Atmen vor!

*(Hl. Gregorius, der Theologe)*

Ruft von morgens bis abends, und wenn möglich auch die ganze Nacht hindurch: „**Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner!**“, o Brüder, und nötigt euren Sinn zu diesem Werke bis zu eurem Tode.

*(Hl. Johannes Crystostomos)*

Mit dem Namen **Jesus** peitsche die Angreifer! Denn es gibt keine stärkere Waffe im Himmel und auf Erden.

*(Hl. Johannes Klimakos)*

*Das Jesus-Gebet („Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner!“) ist ein kurzes, wirksames Gebet, dass man, in Gedanken, nicht nur daheim, sondern auch bei der Arbeit, bei der Fahrt im Bus, im Wartezimmer beim Arzt usw., bei Gelegenheit immerdar problemlos beten kann, wenn man will. Die Kraft dieses Gebetes kommt von dem heiligen Namen unseres Erretters, Jesus Christus. Im Johannesevangelium wurde uns überliefert, dass der Herr Jesus Christus uns seinen Segen gab, in seinem Namen zu beten; der Herr sprach:*

**„Wahrlich, wahrlich, ich sage euch: Was ihr den Vater bitten werdet in meinem Namen, wird er euch geben. Bis jetzt habt ihr nichts gebeten in meinem Namen. Bittet, und ihr werdet empfangen, damit eure Freude völlig sei!“**

*(Joh 16, 23b-24)*

*Der Nutzen dieses Betens ist sehr groß: Wenn man das Gebet mit aufrichtiger Bußgesinnung betet, ist Gott*

*barmherzig und vergibt, nach seinem Willen gemäß, Sünden; auch Leidenschaften werden vertrieben, das Herz wird beruhigt, die Sinne werden erleuchtet und die Feinde der frommen Christen, die Dämonen, werden ausgepeitscht und vertrieben.*

**Russisch-orthodoxe Kirchengemeinde „Hl. Prophet Elias“ - Stuttgart**