



7.3 Aufmerksam

Kapitel 7 Die Kunst des Lebens		
GELINGENDES LEBEN		
Be- und Entschleunigung, Leistungsdruck	<ul style="list-style-type: none"><li>sich selbst und Gott in ihrem Leben finden und annehmen lernen und dabei Sakramente als Zeichen der Nähe Gottes erfahren Ziel 2</li></ul>	7.3 Aufmerksam

„Über die Sinne zum Sinn“ steht im Mittelpunkt dieser Doppelseite. Eine kleine Schule der Aufmerksamkeit soll angeboten werden, eine Anleitung zu bewusster Wahrnehmung (vgl. dazu Kap 1.2). Verschiedenen Lebenserfahrungen mit ihrer Ironie und Widersprüchlichkeit werden thematisiert (Lied: Ironic). Diese Doppelseite kann als Fortsetzung des Kapitels über Meditation in BHS 1 gesehen werden. Dem sollen die kurzen Texte, das Bild und die Gebetsform des Rosenkranzes dienen.

S. 84

Anmerkungen zum Lied finden sich im file „lhb\_bhs2\_lieder“ (z.B. deutsche Übersetzung).

S.84f.

Anmerkungen zu den Bildern im file „lhb\_bhs2\_bilder“

Ergänzung:

John O. Stevens, Die Kunst der Wahrnehmung. Übungen der Gestaltherapie, Gütersloh 16. Aufl. 2002 (ISBN: 3579022784)

Ein Handbuch ist dieses Buch inzwischen geworden, durch das die Methoden und Erfahrungen der von Frederick S. Perls begründeten Gestalt-Therapie auch dem Laien verfügbar gemacht werden, so dass er sich selber in sie einzuüben vermag.

Mehr als hundert Übungen sind in diesem Band mit gründlichen Anleitungen dargeboten. Sie reichen von überraschen einfachen Formen der Beobachtung, der Mitteilung, der Berührung, der Äußerung von Phantasien und ihrem Ausspielen bis hin zu kreativen Gestaltungsmöglichkeiten mit bildnerischen, musikalischen und pantomimischen Mitteln.

Erwachsenenbildung und Lebenshilfe sind hier auf geradezu geniale Weise miteinander verknüpft.

Über den Autor

John O. Stevens war Dozent für Psychologie am Diablo Valley College in Concord (Kalifornien), als er Dr. Perls kennen lernte und mit ihm zusammenzuarbeiten begann, schließlich die Real People Press als Verlagshaus der Gestalt-Therapie schuf. Gegenwärtig lebt er in Moab (Utah), wo er ein Zentrum der Gestalt-Therapie in Form einer Kommunität begründet hat.



### 7.3 Aufmerksam

#### Elemente Kontemplativer Meditation:



*"Wer ganz in der Gegenwart ist, möchte nicht weiterreisen." Franz Jalics*

Lit.:

Franz Jalics, Kontemplative Exerzitien. Eine Einführung in die kontemplative Lebenshaltung und in das Jesusgebet, Echter Verlag, 9. Aufl. 2001

Einer der traditionellen und bewährten Wege zur Stille und zur eigenen Mitte ist die Meditation des Schweigens. In der Zen-Meditation wird diese Übung mit ZaZen, dem aufrechten Sitzen im äußeren und inneren Schweigen bezeichnet.

#### Von der Kraft des ostkirchlichen Jesusgebets (1)

Von Andreas Ebert

Dem amerikanischen Erzähler J. D. Salinger war es in den 50er-Jahren gelungen, das Lebensgefühl, die Sprache und den aufkeimenden Protest der Großstadtjugend seiner Zeit einzufangen. Besonders gelang ihm das in seiner Erzählung "Franny und Zooey", deren zentrales Thema die Auseinandersetzung um das ostkirchliche "Jesusgebet" darstellt:

Die Studentin Franny wird von einer Art Daseinsekel heimgesucht. Sie leidet geradezu körperlich unter Oberflächlichkeit und krankhafter Ichbezogenheit - der eigenen und vor allem der ihrer Umwelt. In dieser Krise fallen ihr Die aufrichtigen Erzählungen eines russischen Pilgers aus der Feder eines anonymen russischen Bauern in die Hand. Dieser unbekannt schlichte Christ in der Mitte des 19. Jahrhunderts wollte herausfinden, wie er die biblische Aufforderung "Betet ohne Unterlass!" verwirklichen könnte. Im Rahmen seiner Suche wird er von einem Starez - einem erfahrenen frommen Seelenführer - in das Geheimnis des Jesusgebets eingeweiht. Es besteht in der fortwährenden Wiederholung des Satzes: "Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner!"

Wenn man diesen Satz ständig spricht, erst mit den Lippen, allmählich immer verinnerlichter, so der Starez, dann passiere nach einiger Zeit eine Verwandlung: Die Worte des Gebets synchronisierten sich mit dem Herzschlag und dem Atem des Betenden, und es beginne in ihm von selbst "ohne Unterlass" zu beten. Der Beter, die Beterin werde durch das Gebet mehr und mehr von egoistischen Strebungen und Gedanken gereinigt und werde immer gottförmiger, reiner und liebevoller.

Die Krise der Religion ist eine Krise des Gebets



### 7.3 Aufmerksam

---

Das Buch, das Franny in die Hand fällt, schildert die Abenteuer und Reflexionen dieses einfachen Mannes - erst als Lernender, dann als Lehrer des Jesusgebets. Die Studentin, die aus einem liberalen jüdischen Elternhaus stammt und nicht religiös ist, ist vor allem davon fasziniert, dass das Ganze "automatisch" zu gehen scheint - und dass man nicht einmal an das, was man tut, zu glauben braucht. Noch mehr begeistert sie, dass dieselbe Art des Wiederholungsgebets ("Mantra") auch in anderen Religionen mit dem Namen Buddhas oder mit dem Om funktioniert.

Franny versucht, diese Faszination ihrem nüchternen und "coolen" Freund Lane zu vermitteln, den vor allem die nachweisbaren Resultate dieses Betens interessieren. Sie antwortet: "Du bekommst Gott zu sehen, in einem völlig unkörperlichen Winkel deines Herzens... du siehst Gott, das ist es... und nun frag mich bitte nicht, wer oder was Gott ist. Ich weiß nicht einmal, ob es ihn gibt. Als ich klein war, glaubte ich..."

Frannys Suche ist bezeichnend für die westliche Welt der letzten 50 Jahre. Der traditionelle Glaube hat sich mehr und mehr aufgelöst, seine Formeln und Inhalte sagen vielen Zeitgenossen nichts mehr. Aber was tritt an seine Stelle? Die spirituelle Sehnsucht der Menschen lässt sich durch Konsum und weltliche Erfolge nicht stillen. Gibt es Wege, die - losgelöst von traditionellen Dogmen und Bekenntnissen - einen Zugang schaffen zu einer Erfahrung von Sinn oder "Göttlichkeit" im eigenen Inneren?

Abt Emmanuel Jungclaussen aus Niederalteich, Herausgeber der deutschen Ausgabe des "russischen Pilgers", sieht bei Franny eine "Eigenart vieler heutiger Sinn-Sucher: nämlich deren 'Faszination durch das Zauberwort 'Erfahrung', eben dass 'etwas passiert'".

Im zweiten Teil des Buches ist es Frannys Bruder Zooey, der in langen Gesprächen mit seiner Schwester bezweifelt, dass man die Frage nach der Wahrheit und nach dem Inhalt einfach zugunsten einer "Erfahrung" aufgeben darf. Zooey meint, wer zu Jesus betet, der könne nicht einfach mechanisch seinen Namen plappern, um ein gutes Gefühl zu bekommen: "Wenn du Jesus nicht genau als den siehst, der er wirklich war, dann geht dir der Sinn des Jesus-Gebets vollkommen verloren... du nimmst nur an einer Art organisierter Heuchelei teil. Das Jesus-Gebet hat den Zweck, die Person, die es spricht, mit Christus-Bewusstsein auszustatten." Sonst habe man nur ein "Stelldichein mit einer klebrigen, anbetungswürdigen, göttlichen Persönlichkeit", die die Menschen von allen Pflichten entbinde und den Weltschmerz verscheuche.

Müssen sich "Wahrheit" und "Erfahrung" ausschließen? Oder sind sie womöglich zwei Seiten einer Medaille? Ist es gleichgültig, zu wem man betet, solange es "wirkt"? Oder ist es gerade entscheidend, in welchem Namen und zu welchem Namen ich bete?

Die Krise der westlichen Religion ist nicht zuletzt eine Krise des Gebets. Ähnlich wie die Dogmen und Bekenntnisformeln der Vergangenheit erleben viele Menschen die traditionelle Gebetsprache als sinnentleert - auch viele treue Kirchgänger. Die vorformulierten Gebete des Pfarrers erreichen meist kaum den Kopf und noch seltener das Herz. Und nur wenige Christen praktizieren eine regelmäßige Form des persönlichen Gebets, die sie wirklich erfüllt.

Kann man lernen in Gott zu ruhen?

Das Gebet ist zwar nach christlicher Lehre die wesentlichste Lebensäußerung des Glaubens, aber die Kirchen versuchen und vermögen kaum, die Menschen beten zu lehren - so als könne "man"



### 7.3 Aufmerksam

---

das ohnehin schon. Die Jünger Jesu kannten das eigene Unvermögen und baten den Herrn: "Lehre uns beten!"

Die Gebetswände großer Kirchen sind zwar übersät mit Zetteln, auf denen viele Hilferufe und auch einige Danksagungen an die Adresse Gottes Niederschlag finden. Aber nach biblischer Lehre ist Beten eben ja mehr als Danke und Bitte sagen. Beten ist inniger und vertrauter Umgang mit Gott. Beten ist kein Werk des Menschen, sondern die Erfahrung, dass Gott selbst in unserem Innersten wohnt und betet, weit über unsere Worte hinaus: "Wir wissen nicht, was wir beten sollen... Aber der Geist selbst tritt mit unaussprechlichem Seufzen für uns ein" (Römer 8).

Beten ist weniger ein Reden mit Gott oder zu Gott, sondern es bedeutet, in Gott zu sein und zu ruhen. Kann man lernen und üben, in Gott zu ruhen? Wenn Gott ewige Gegenwart ist (sein hebräischer Name bedeutet "Ich bin da"), dann können wir ihm nur begegnen, wenn wir selbst "da sind" - in der Gegenwart. Tiefes Gebet ist nur möglich, wenn wir einen Weg aus der Zerstreuung in die Sammlung finden. Und da liegt das Problem des gestressten und permanent abgelenkten modernen Menschen.

Ein Heilmittel scheint in Sicht: Viele Suchende - Kirchnahe wie Kirchenferne - haben in den letzten Jahrzehnten die buddhistische Zen-Meditation entdeckt. Sie sitzen unter kundiger Anleitung in der Stille, lauschen dem eigenen Atem und versuchen, ganz wach in der Gegenwart da zu sein. Die Aufmerksamkeit richtet sich auf keinen Gegenstand, auch nicht auf "Gott", nicht zuletzt, weil der Buddhismus ohne den Glauben an einen persönlichen Gott auskommt. Es geht zunächst einmal darum, radikal leer zu werden - auch leer von bisherigen Gottesbildern.

Andere Sucher unserer Zeit gelangen durch die Körperübungen des hinduistischen Yoga zu spiritueller Sammlung. Wieder andere singen oder sprechen fernöstliche Mantren, wiederholen einen fremden, geheimnisvollen Gottesnamen. All das sind religiöse Erfahrungen, wie sie die meisten in der Kirche so intensiv nie machen konnten. Einige von denen, die Zen praktizieren, bezeugen, dass sie gerade auf diesem Weg einen neuen Zugang zum Glauben gefunden haben. Aber auch das Umgekehrte geschieht: Solche Praktiken können dazu beitragen, dass Menschen der Kirche und dem christlichen Glauben endgültig den Rücken kehren. Die Übertritte zum Buddhismus haben sprunghaft zugenommen: Weshalb Christ bleiben, wenn die Quellen zeitgemäßer Spiritualität angeblich aus den östlichen Religionen kommen?

Auch deshalb melden manche Christen - und nicht nur konservative - Bedenken an. Kann die Rettung und Erneuerung christlicher Spiritualität tatsächlich aus dem Buddhismus oder Hinduismus kommen? Haben wir nichts Eigenes und Gleichwertiges - auch wenn es vielleicht verschüttet ist?

Äußerlich setzt das Jesusgebet wie Zen und Yoga beim Körper und beim Atem an, wie hinduistische Mantra-Meditationen bei der Wiederholung des Namens. Deshalb ist es eine wundervolle Brücke zwischen Christentum und östlichen Religionen. Aber inhaltlich zielt es ausdrücklich auf die Verwurzelung des Betenden in Jesus Christus. Es geht um Selbsterfahrung und um Christuserfahrung, um Christumystik, die Erfahrung des Paulus: "Ich lebe, aber nun nicht ich, sondern Christus lebt in mir".

Die Wurzeln des Jesusgebets reichen bis in die Frühzeit des Christentums zurück, in jene Tage der ersten Wüstenmönche (3./4. Jahrhundert) als "Religion noch nicht langweilig war" (so der Autor Hans Conrad Zander). Zahllose Männer und einige Frauen verließen nach dem Ende der



### 7.3 Aufmerksam

---

Christenverfolgungszeit die Städte und die immer angepasstere Staatskirche, um in der Einsamkeit der ägyptischen Wüste Gott zu suchen. Ihr Kampf richtete sich gegen jene "Leidenschaften", "Gedanken" oder "Dämonen", die Herz und Hirn besetzen und von der Ausrichtung auf Gott ablenken. Ihr Ziel war es, Gott zu schauen und in Gott zu ruhen.

#### Beten ohne Gedanken und Bilder

Der Wüstenvater Evagrius Pontikus (gest. 399) entwickelte als erster die Lehre vom "reinen Gebet". Er meint damit ein Beten ohne Gedanken und Bilder, ähnlich der Zen-Meditation. Fast gleichzeitig betonte der Mönch Makarios die Sammlung der Aufmerksamkeit im eigenen Herzen beim Gebet. Die ständige Wiederholung von biblischen Stoßgebeten ("Gott, sei mir Sünder gnädig!", "Mein Herr und mein Gott!") sollte zudem helfen, die Aufmerksamkeit auf Gott zu lenken. Schließlich setzte sich ab dem 6. Jahrhundert als Formulierung der Schrei des blinden Bartimäus durch: "Herr Jesus Christus, (Sohn des lebendigen Gottes,) erbarme dich meiner!"

So entstand aus vielen Mosaiksteinen allmählich das, was dann seit dem 13. Jahrhundert (vor allem in der Mönchsrepublik Athos) als "Jesusgebet", "Herzensgebet" oder "Ruhegebet" methodisch gelehrt und von unzähligen Christinnen und Christen der Ostkirche praktiziert wurde: eine Kombination von Körper- und Atemübung mit der Wiederholung dieses Stoßgebets, das manchmal noch weiter reduziert wurde auf die Wiederholung des Namens Jesu.

Schließlich kam das Gebet nach Russland, wo es seit Beginn des 19. Jahrhunderts eine Blütezeit erlebte. Auslöser war die Philokalie (Tugendliebe), eine Sammlung mit Texten großer orthodoxer Autoren seit dem 3. Jahrhundert, die um das Herzensgebet kreisten. In Russland waren und sind es besonders die "Starzen", spirituell erfahrene Mönche und Nonnen, die Suchende auf dem inneren Weg angeleitet und begleitet haben (und es bis heute tun).

Im Westen entdeckte man das Herzensgebet erst im 20. Jahrhundert durch die oben zitierten "Aufrichtigen Erzählungen" (erstmalig 1925 auf deutsch erschienen). Die Erzählungen des Pilgers offenbaren übrigens einen weiteren Vorzug des Jesusgebets: Es muss nicht im strengen Meditationssitz geübt werden, sondern kann ebenso beim Wandern und bei den alltäglichsten Verrichtungen geübt werden, bis es "in Fleisch und Blut" übergeht.

Viele, die das Buch jenes russischen Bauern gelesen haben, haben wie Franny in Salingers Erzählung auf eigene Faust versucht, diese schlichte Art des Betens zu praktizieren. Methodische Anleitung und Hilfe fanden sie selten, weil es in den Kirchen des Westens nur wenige geistlich erfahrene Seelenführer/innen gibt. Neben Abt Emmanuel Jungclaussen aus Niederalteich ist es vor allem der ungarische Jesuit Franz Jalics, der diese schlichte Weise des Betens lehrt und Tausenden die Tür zu einer ganz auf Jesus Christus ausgerichteten Form der Meditation und Kontemplation ("betrachtendes Gebet") geöffnet hat. Von ihm und von seinen Anweisungen zum Jesusgebet soll im zweiten Teil dieses Artikels (im nächsten Sonntagsblatt) die Rede sein.



---

## Die Kraft des Jesusgebets (2. Teil)

Wahrnehmen - Urteilen - Handeln

Von Andreas Ebert

In Ausgabe Nr. 40 haben wir den Hintergrund des "Jesusgebets" dargestellt, das seit langem in den Kirchen des Ostens praktiziert wird. Heute geht es um die Praxis dieses Betens. Nur wenige vermitteln die Praxis methodisch. Unter ihnen ragt der ungarische Jesuit Franz Jalics heraus. Er wurde 1927 in Budapest geboren, war früh Soldat und landete am Ende des Zweiten Weltkriegs in Deutschland. Ende der 40er-Jahre trat er in den Jesuitenorden ein und wurde in den 50er-Jahren nach Chile und dann nach Argentinien geschickt, wo er viele Jahre lang Dogmatik dozierte.

Nachdem er mit zwei Mitbrüdern in ein Armenviertel gezogen war, um ein Zeichen der Solidarität zu setzen, wurde er 1976 von einer rechtsextremistischen Todesschwadron verschleppt und fünf Monate lang gefesselt und mit verbundenen Augen an einem unbekanntem Ort festgehalten. Die Anrufung des Namens Jesu trug dazu bei, dass er die Qualen dieser Zeit wie durch ein Wunder überlebte.

Seit 1978 lebt Jalics in Deutschland und gibt Exerzitenkurse, bei denen er das Jesusgebet vermittelt - seit den 80er-Jahren in einem eigenen Meditationshaus in Oberfranken. Tausende von Suchenden haben bei ihm einen spirituellen Weg kennen gelernt, der sie im Alltag begleitet - unter ihnen zahlreiche evangelische Pfarrerrinnen und Pfarrer und eine Reihe von Schwestern der "Christusbruderschaft Selbitz" und anderer Kommunitäten.

Die Praxis des Jesusgebets ist einfach und erfordert dennoch Entschiedenheit und Beharrlichkeit. In zehntägigen Exerzitenkursen im Schweigen vermitteln Pater Jalics und seine Schüler die Anfangsgründe dieses Weges. 1994 erschien sein Buch "Kontemplative Exerziten - Eine Einführung in die kontemplative Lebenshaltung und in das Jesusgebet". Das Buch liest sich streckenweise wie ein Krimi, besonders da, wo der Autor die eigene Biografie sprechen lässt. Vor allem aber handelt es sich um einen Leitfaden, der in zehn Kapiteln die Einübung des Herzensgebets im Selbststudium ermöglicht, sich aber auch als Begleitlektüre für Exerzitenkurse eignet.

Die Grundeinsicht aller kontemplativen Gebetsweisen besagt: "Gott ist immer da. Gott ist ewige Gegenwart. Aber wir sind nicht da. Wir sind zerstreut, sind mit Gedanken, Sorgen und Plänen in der Vergangenheit und Zukunft, kreisen um uns selbst. Gott aber können wir nur in der Gegenwart begegnen." Deswegen beginnt kontemplatives Beten mit Übungen, die uns helfen, "da zu sein", die Gegenwart wahrzunehmen.

Die Natur ist nach Jalics eine vorzügliche Lehrmeisterin des "Da-Seins". Konsequenterweise schickt er seine Schülerinnen und Schüler zu Beginn der Exerziten auf lange Spaziergänge. Dabei sollen sie üben, allmählich die Alltagsgedanken hinter sich zu lassen und ganz wach wahrzunehmen, was jetzt da ist. Einem Vogel zu lauschen, einen Baum oder eine Blume zu betrachten, den Wind auf der Haut spüren - der Weg zum "Sinn" führt zunächst über die Sinne. Vielen wird bereits jetzt klar, wie schwierig es ist, auch nur wenige Augenblicke lang einfach da zu sein.



### 7.3 Aufmerksam

---

Eine zweite Übung findet im Sitzen statt: Der Körper kommt auf einem Stuhl oder einem Meditationshocker zur Ruhe. Ich beginne, den eigenen Leib wahrzunehmen, aufmerksam zu spüren, wo er zum Beispiel Bodenkontakt hat. Dann wende ich mich dem eigenen Atem zu. Ich kontrolliere ihn nicht, ich verändere ihn nicht, ich "beobachte" ihn nicht einmal.

Ich versuche, ihn kommen und gehen zu lassen und ihn mit wachem Interesse zu begleiten - und stetig dabei zu bleiben. Auch das klingt einfacher, als es für die meisten ist. Alle menschlichen Handlungen bestehen aus dem Dreischritt wahrnehmen - urteilen - handeln. Unser Schulsystem und die Gewohnheit lehren uns, nur Bruchteile von Sekunden achtsam wahrzunehmen, was ist - um dann gleich Urteile zu fällen und zur Tat zu schreiten. Das Jesusgebet beginnt wie jede Form der Kontemplation damit, beim ersten Schritt zu verweilen: zu lauschen und zu schauen und mich der gegenwärtigen Wirklichkeit interessiert und achtsam zuzuwenden.

Schließlich richtet sich die Aufmerksamkeit auf die Innenfläche der Hände, wo nach christlicher Tradition die Wundmale Jesu "eingezeichnet" sind. Ich spüre in die Mitte der Handflächen hinein, wo sich Blut- und Nervenbahnen treffen. Auch die Hände helfen mir, in der Gegenwart zu sein. Nach einer Weile spüren viele in der Mitte der Hand Wärme oder den eigenen Puls. Gedanken, Gefühle und Körperschmerzen lasse ich dabei zu, aber ich fixiere mich nicht auf sie, sondern kehre immer wieder zurück zum Atem und zur Wahrnehmung der Hände. Wenn es mir eine Weile gelingt, so gegenwärtig zu sein, verbinde ich den Atem mit dem Namen Jesu Christi. Die Langform des Jesusgebets besteht aus dem Satz "Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner", wobei meist beim Einatmen der Name ausgesprochen wird, beim Ausatmen die Gebetsbitte. In der konzentrierten Form des Jesusgebets, wie sie Franz Jalics lehrt, besteht das Gebet nur aus dem Namen: Beim Ausatmen spreche ich innerlich den Namen "Jesus", beim Einatmen den Namen "Christus". Dabei lausche ich, ob sich Name und Atem verbinden und ob sie gemeinsam in den Händen "ankommen".

Es geht nicht darum, den Namen mit irgendwelchen Bildern und Gefühlen zu verbinden. Das ruhige Aussprechen des Namens "reinigt" ihn vielmehr vom Wust religiöser Vorstellungen. Es geht darum, den Namen Jesus Christus (auf Deutsch: "Gott rettet" und "Der Gesalbte") als Gebet zu verstehen, in dem alles gesagt ist, was zu unserem Heil nötig ist.

Paulus sagt: "Kein anderer Name unter dem Himmel ist den Menschen gegeben, durch den sie gerettet werden können." Indem ich beim eigenen Atem und bei seinem Namen verweile, nehme ich gleichzeitig mich selbst als lebendiges Geschöpf Gottes an - und Jesus als Quelle meines Heils. Meine Sorgen, Gedanken, Erinnerungen und Pläne können zur Ruhe kommen. Ich kann da sein vor meinem Gott, der uns in Jesus Christus seine Zuwendung bekundet hat.

Kontemplativ beten bedeutet, nichts mehr erreichen zu wollen, sondern sich loszulassen in Gottes Hand. Die Zeit, in der ich versuche, vor Gott da zu sein, schenke ich ihm. Bei einem Schweigekurs mit dem Jesusgebet können das vier bis acht Stunden täglich sein, die ich in der stillen Anrufung verweile. Diese Zeit entzieht sich meiner Verfügung. Ich bin bereit, das, was Gott mir zumutet oder schenkt, zu empfangen.

Oft löst die Stille Körperschmerzen aus. Verdrängte Gefühle kommen ans Licht. Zur Kontemplation gehört die Leidensbereitschaft: Ich lasse auch die dunklen Gefühle, Zeiten der Zerstreuung, Ängste und Schmerzen zu und überlasse Gott die Heilung. Viele, die so beten, erleben, dass in der Stille innere Wunden aufbrechen - und heilen. Viele erleben, dass sie



### 7.3 Aufmerksam

allmählich fähig werden, sich von innen heraus mit sich selbst und mit ihren Mitmenschen zu versöhnen.

Das Jesusgebet vermittelt eine besondere Begegnung mit dem dreieinigen Gott. Ich begegne dem Schöpfer durch meinen Leib und durch meinen Atem. Ich begegne dem Erlöser im Namen Jesu Christi. Und ich begegne dem Heiligen Geist in der Gemeinschaft der Suchenden und Glaubenden, die mit mir zusammen beten, die zusammen mit mir unterwegs sind zu Gott, die sich nach Kontakt und Heilung sehnen.

Quelle: <http://www.sonntagsblatt-bayern.de>

S. 85

#### Franz von Sales

Gedenktag katholisch: 24. Januar

gebotener Gedenktag

Todestag: 28. Dezember

Gedenktag anglikanisch: 24. Januar

Name bedeutet: der Franke (latein.)

Bischof von Genf, Ordensgründer, Kirchenlehrer

\* 21. August 1567 bei Annecy in Savoyen in Frankreich

† 28. Dezember 1622 in Lyon in Frankreich



*\* Das Bischofswappen des hl. Franz von Sales. Sein Wappenspruch "Non excidet" - "Es wird nicht untergehen" zeugt von seinem Optimismus.*

S. 85

ad Rosenkranz schreibt Karl Veitschegger

(<http://members.surfeu.at/veitschegger/texte/rosenkranz.htm>)

Es gibt keine kirchlichen Vorschriften, wie der Rosenkranz zu beten ist. Er kann in gesamter Länge oder teilweise (z.B. nur ein Gesätz), allein oder in Gemeinschaft - abwechselnd zwischen Vorbeter und Gemeinde oder zwischen zwei Gruppen - gebetet werden. In deutschsprachigen Ländern hat sich folgender Gebetsbrauch herausgebildet und bewährt (A und B markieren eine mögliche Textverteilung, falls der Rosenkranz als Wechselgebet gesprochen wird).

Die Gebete zur Einleitung

Kreuzzeichen

**A + B:** Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.

Glaubensbekenntnis

**A:** Ich glaube an Gott, den Vater, den Allmächtigen, den Schöpfer des Himmels und der Erde, und an Jesus Christus, seinen eingeborenen Sohn, unsern Herrn, empfangen durch den Heiligen Geist, geboren von der Jungfrau Maria, gelitten unter Pontius Pilatus, gekreuzigt, gestorben und begraben, hinabgestiegen in das Reich des Todes, am dritten Tage auferstanden von den Toten, aufgefahren in den Himmel; er sitzt zur Rechten Gottes, des allmächtigen Vaters, von dort wird er kommen, zu richten die Lebenden und die Toten.





### 7.3 Aufmerksam

---

**B:** Ich glaube an den Heiligen Geist, die heilige katholische Kirche, Gemeinschaft der Heiligen, Vergebung der Sünden, Auferstehung der Toten und das ewige Leben. Amen.

Vater unser

**A:** Vater unser im Himmel, geheiligt werde dein Name. Dein Reich komme. Dein Wille geschehe, wie im Himmel so auf Erden.

**B:** Unser tägliches Brot gib uns heute. Und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unseren Schuldigern. Und führe uns nicht in Versuchung, sondern erlöse uns von dem Bösen. (Denn dein ist das Reich und die Kraft und die Herrlichkeit in Ewigkeit.) Amen  
(Mt 6,9-13)

Gegrüßet seist du, Maria (Ave Maria)

**A:** Gegrüßet seist du, Maria, voll der Gnade, der Herr ist mit dir. Du bist gebenedeit unter den Frauen, und gebenedeit ist die Frucht deines Leibes: Jesus.

**B:** Heilige Maria, Mutter Gottes, bitte für uns Sünder jetzt und in der Stunde unseres Todes. Amen.  
(Vgl. Lk 1,28 und 42)

Das Ave Maria wird dreimal gebetet, wobei nach dem Namen „Jesus“ jeweils ein Gebetswunsch eingefügt wird:

Jesus, der in uns den Glauben vermehre

Jesus, der in uns die Hoffnung stärke

Jesus, der in uns die Liebe entzünde

Ehre sei dem Vater

**A:** Ehre sei dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist,

**B:** wie im Anfang, so auch jetzt und alle Zeit und in Ewigkeit. Amen.  
(Vgl. Joh 5,23; Mt 28,20)

Viermal Rosenkranz - 20 Geheimnisse

Nach der Einleitung kann man den „freudenreichen“, den „lichtreichen“, den „schmerzhaften“ oder den „glorreichen“ Rosenkranz beten (man kann auch alle vier „Rosenkränze“ hintereinander betrachten). Jeder Rosenkranz besteht aus fünf „Gesätzen“. Jedes „Gesätz“ beginnt mit einem Vater unser und mündet in ein Ehre sei dem Vater. Dazwischen wird zehnmals das Ave Maria wiederholt. Beim Namen „Jesus“ wird das entsprechende „Geheimnis“ des Gesätzes (ein Ereignis aus dem Leben und Wirken Jesu) genannt.

Vater unser, Ave Maria und Ehre sei dem Vater können als Wechselgebet gesprochen werden (siehe Texte A und B in der Einleitung). Beim ersten, dritten und fünften Gesätz werden die A-Texte von Vorbeter bzw. Gruppe 1 gebetet, die B-Texte von Gemeinde bzw. Gruppe 2. Beim zweiten und vierten Gesätz ist es umgekehrt: die A-Texte werden von der Gemeinde bzw. Gruppe 2, die B-Texte von Vorbeter bzw. Gruppe 1 gesprochen.

**Die freudenreichen Geheimnisse**

Jesus, den du, o Jungfrau, vom Heiligen Geist empfangen hast

Jesus, den du, o Jungfrau, zu Elisabeth getragen hast

Jesus, den du, o Jungfrau, (in Betlehem) geboren hast

Jesus, den du, o Jungfrau, im Tempel aufgeopfert hast

Jesus, den du, o Jungfrau, im Tempel (wieder) gefunden hast.

(Bibelstellen: Lk 1,26-38; Lk 1,39-56; Lk 2,1-14; Lk 2,22-40; Lk 2,41-52)



### 7.3 Aufmerksam

---

#### **Die lichtreichen Geheimnisse**

(im Oktober 2002 von Papst Johannes Paul II. neu eingeführt und zur Betrachtung empfohlen)

Jesus, der von Johannes getauft worden ist

Jesus, der sich bei der Hochzeit zu Kana offenbart hat

Jesus, der uns das Reich Gottes verkündet hat

Jesus, der auf dem Berg verklärt worden ist

Jesus, der uns die Eucharistie geschenkt hat

(Bibelstellen: Mk 1,9-11; Joh 2,1-11; Lk 4,1-20; Mk 9,2-10; Mk 14,17-25)

#### **Die schmerzhaften Geheimnisse**

Jesus, der für uns Blut geschwitzt hat

Jesus, der für uns geißelt worden ist

Jesus, der für uns mit Dornen gekrönt worden ist

Jesus, der für uns das schwere Kreuz getragen hat

Jesus, der für uns gekreuzigt worden ist

(Bibelstellen: Lk 22,4; Mk 15,15; Mt 27,29; Joh 19,17; Mk 15,23)

#### **Die glorreichen Geheimnisse**

Jesus, der von den Toten auferstanden ist

Jesus, der in den Himmel aufgefahren ist

Jesus, der uns den Heiligen Geist gesandt hat

Jesus, der dich, o Jungfrau, in den Himmel aufgenommen hat

Jesus, der dich, o Jungfrau, im Himmel gekrönt hat

(Bibelstellen: 1 Kor 15,3-8; Apg 1,9-11; Apg 2,1-13; die letzten beiden Geheimnisse illustrieren an Maria, wozu der gläubige Mensch berufen ist: Röm 8,11; Offb 3,21)

#### **Fatima-Gebet**

Viele fügen am Ende jedes Gesätes das folgende Gebet hinzu, das auf die Marienrescheinungen in Fatima (1917) zurückgeht und betend die Hoffnung auf das Heil aller Menschen zum Ausdruck bringt:

**A + B:** *O mein Jesus, verzeih uns unsere Sünden.*

*Bewahre uns vor dem Feuer der Hölle und führe alle Seelen in den Himmel, besonders jene, die am meisten deiner Barmherzigkeit bedürfen.*

Die letzten Worte werden mancherorts auch so gesprochen: „ ... *besonders jene, die deiner Barmherzigkeit am meisten bedürfen.* ”

Zur Geschichte:

[http://www.dombibliothek-koeln.de/index1.html?veranstaltung/rosenkranz/rosenkranz\\_finger\\_rosenkranzgebet.html](http://www.dombibliothek-koeln.de/index1.html?veranstaltung/rosenkranz/rosenkranz_finger_rosenkranzgebet.html)