

# Mit dem Herzen beten

## Eine Einführung in das Jesusgebetes

Das Jesusgebet ist ein Gebet, bei dem der Name Jesus in einem innerlichen Sprechen immerfort wiederholt wird. Es ist ein Gebet der Stille, das nach längerem Üben in ein absichtsloses Verweilen vor Gott münden kann.

In 7 Briefen werden konkrete Anleitungen gegeben, die Schritt für Schritt in die Praxis des Gebetes hineinführen. Ergänzend werden historische Quellen sowie spirituelle und psychologische Hintergründe des Herzensgebets aufgezeigt.

Die Briefe gehen von einer fiktiven Situation aus - davon, dass eine 35jährige Frau - sie wird „Melanea“ genannt - das Jesusgebet „lernen“ möchte, und sich an ihren geistlichen Begleiter - mit Namen „Pontikus“ - wendet, sie darin zu begleiten.

Melanea ist Single und ist schon seit längerer Zeit auf der Suche nach ihrem ganz eigenen Weg des Betens. Pontikus pflegt das Jesusgebet selbst seit mehr als 30 Jahren und hat über Jahre in kontemplativen Exerzitien in dieses eingeführt. Beide leben seit einiger Zeit weit auseinander und können sich persönlich nur selten treffen. Darum der hier beschrittene Weg einer schriftlichen Begleitung.

## Erster Brief

Liebe Melanea,

hab Dank für Deinen Brief und Deinen Rückblick auf Deine Fasten-Exercitien. Gefreut hat mich da besonders, dass Du mich fragst, ob ich Dir helfen möchte, in der Art des Herzensgebets zu beten. Es ist ja mein Gebetsweg, den ich seit mehr als 30 Jahren praktiziere, und so denke ich, dass ich Dir da eine Hilfe sein kann.

Es wird ein Weg werden, den wir zusammen gehen werden, und er wird Dir einiges an Zucht und innerer Kraft abverlangen. Aber, wie ich Dich kenne, wirst Du Dich so leicht nicht entmutigen lassen.

Das Herzensgebet ist ein Gebet der Stille (darum auch „stilles Gebet“ genannt), bei dem es vor allem um ein Verweilen vor Gott geht - nur sitzen und auf Gott schauen, und alles andere Gott überlassen. In der Form des Jesusgebetes, wie ich es pflege und wie ich es Dir nahebringen möchte, wird in dieser Haltung der Name Jesu in einem innerlichen Sprechen immerfort wiederholt.

Wir gehen einen Weg,  
dieser hat 7 Etappen, die jeweils ein eigenes  
Thema haben, das eine bestimmte Zeit lang das  
tägliche Gebet bestimmt. Bei dieser ersten Etappe  
geht es darum, 15 Minuten lang auf einem Stuhl  
still zu sitzen und nichts zu tun als still zu sitzen.  
Du tust dies in der Haltung, diese Zeit in der  
Gegenwart Gottes zu verbringen, sie Gott zu  
schenken. So wird diese Zeit schon zum Gebet.  
Eine Hilfe wird es sein, dass Du in einem inneren  
Sprechen stetig das Wort „JA“ wiederholst. Dies  
wird Dir helfen, nicht ständig an dies oder jenes  
zu denken. Dieses „JA“ braucht keine andere  
Bedeutung zu haben, als dass Du Dich damit in  
Deinem Vorhaben bestätigst. Lege dieses „Ja“,  
wenn Du ausatmest, auf den ganzen Atemstrom.

Eine weitere Hilfe wird sein, dass Du Dir einen  
kleinen Timer kaufst, auf dem Du die Länge der  
Gebetszeit einstellen kannst, und nicht ständig  
auf die Uhr schauen musst.  
Auch wird es hilfreich sein, dass Du für Deine  
Gebetszeit eine feste Tageszeit festlegst.

*Deine Gebetszeit für die nächste Woche:*

- *Wähle eine Sitzhaltung, von der Du annimmst, dass Du so 15 Minuten lang still sitzen kannst.*
- *Vergegenwärtige Dir, dass Du Dich zum Gebet, dem stillen Gebet niederlässt.*
- *Schließe Deine Augen oder richte Deinen Blick auf einen Punkt am Boden in etwa 1.50m vor Dir (und verweile dort).*
- *Richte dann Deine Aufmerksamkeit auf Deinen Atem, wie er aus- und einströmt.*
- *Wende Dich nach einiger Zeit dem „JA“ zu und verweile dabei für die nächsten 15 Minuten.*
- *Schaue nach der Gebetszeit zurück:  
Wie erging es mir? Was ist mir aufgefallen?*

*Liebe Melanea,*

*am Ende dieser 1. Etappe (nach 7 Tagen also) bitte ich Dich, mir zu schreiben, welche Erfahrungen Du in dieser Zeit gemacht hast, vielleicht hast Du auch Fragen. Ich werde Dir darauf umgehend antworten und Dir die nächste Etappe beschreiben.*

*Ich wünsche Dir, dass Du Freude findest an dem Weg, den Du jetzt betrittst. Ich gehe ihn innerlich mit und schließe Dich in mein Gebet ein.*

*Dein Pontikus*

## Zweiter Brief

Liebe Melanea,  
hab Dank für Deine Rückmeldungen. Es klingt sehr gut, was Du da berichtest, Du bist einen guten Weg gegangen und kannst zufrieden mit Dir sein. Auf Deine Klage, dass Du immer wieder abgelenkt wirst und Dir das „JA“ verloren geht, habe ich fast gewartet.

Du machst da eine typische Meditationserfahrung. Plötzlich bist Du wo ganz anders, bei der Arbeit, beim letzten Film oder, oder. Du findest Dich in Ablenkungen. Und da heraus gibt es nur einen Weg: Ohne Umschweife zurück zu dem, was ich mir vorgenommen habe! Kein Zu-Ende-denken, kein Grübeln über mögliche Ursachen, kein Bewerten, einfach nur abkehren - ohne Zögern, sanft und geduldig.

Es ist der „Alltag“ unseres Betens, dass wir immer wieder abgelenkt werden. Mahatma Gandhi spricht von einem „jahrelangen Umherwandern“ unserer Gedanken, und vergleicht das Beten mit dem Spinnen am Spinnrad. Beides bedarf der Übung und wird „zwangsläufig seine Frucht“ bringen, wenn wir damit nicht aufhören.

Du erwähnst in Deinem Brief auch, dass Dich das „Ja“ nicht so recht „überzeugt“.

Du solltest Dir da klar machen, dass es nicht auf das „Ja“ ankommt, sondern auf das Verweilen vor Gott, um ein stilles und absichtsloses Hiersein. Das „Ja“ will Dir dazu eine Hilfe sein.

Nun zu Deiner 2. Etappe. Ihr Thema wird weiterhin das ‚In der Stille vor Gott Verweilen‘ sein, allerdings mit einigen neuen Akzenten.

Als erstes geht es darum, dass Du Dir für Deine Gebetszeiten einen festen Gebetsplatz einrichtest, einen „Herrgottswinkel“. Wähle einen Ort in Deiner Wohnung, der Dir eine gewisse „Abgeschiedenheit“ bietet. Stelle dort eine Kerze auf oder ein kleines Kreuz, vielleicht auch eine Blume. Er soll ausschließlich dem Gebet dienen. Vielleicht magst Du Dir auch einen Gebetsschemel besorgen, um im Knien zu beten. Versuch es, mir schenkt diese Haltung „mehr an Stille“. Es stellt aber keine höhere Qualität des Betens dar, wenn wir dazu knien!!

Auch der sog. Lotus-sitz stellt eine mögliche Gebetshaltung dar. Probiere es aus, wenn Du magst. Wichtig ist, dass es Dir gelingt, die ganze Gebetszeit in dieser Weise still und entspannt zu sitzen.

*Ich komme zu Deinem Gebet.  
Drei Dinge werden sich da ändern. Zum einen  
wird sich die Länge der Gebetszeit ändern. Sie  
wird jetzt 20 Minuten dauern. Und zum anderen  
erweitert sich Dein „JA“. Schließlich wirst Du  
hinfort Deine Gebetszeiten mit einer Körperübung  
beginnen. Dies bringt Dir Ruhe und bereitet Dich  
auf Dein Gebet vor.*

*Auch auf dieser 2. Etappe geht es bei Deinem  
Gebet weiterhin um das stille Verweilen vor Gott.  
„Gott ist gegenwärtig. Lasset uns anbeten und in  
Ehrfurcht vor ihn treten“, lädt uns Tersteegen in  
seinem Lied ein. Mach Dir dies zur Haltung in  
Deinem Gebet! Sprich es ruhig leise für Dich  
„Gott ist gegenwärtig“.  
Für mich spricht Tersteegen in seinem Lied Vieles  
von dem an, um was es beim Herzensgebet geht.  
Es lohnt sich, es wiederholt zu lesen oder zu  
singen.*

*Es bleibt dabei, dass Du in die Stille hinein Dein  
„JA“ sprichst. Neu ist, dass Du diesem „JA“ ein  
„Ich sage“ voranstellst - alles im inneren  
Sprechen. Also: „Ich sage“ beim Einatmen - „JA“  
beim Ausatmen. Achte dabei darauf, dass Dein  
Atem ruhig fließt. Das Atmen ist wichtiger als das  
innere Sprechen!*

Die Körperübung, mit der Du Deine Gebetszeit beginnst, ist eine einfach Wahrnehmungsübung. Sie besteht darin, dass Du Deine Aufmerksamkeit für eine gewisse Zeit (sie kann ruhig bis zu 5 Minuten dauern) auf Deinen Atem richtest. Nur einfach darauf, wie er aus- und einströmt. Vom Atem heißt es ja in der Bibel, dass der Mensch ein „lebendiges Wesen“ wurde, nachdem Gott ihm seinen Odem in die Nase geblasen hatte. Es ist also der Odem Gottes, dem Du Deine Aufmerksamkeit schenkst.

Deine Gebetszeit:

- Setze, wenn Du Deinen Gebetsplatz betriffst, zuerst ein Zeichen der Demut (verneige Dich oder schlage ein Kreuz).
- Beginne mit der Wahrnehmungsübung.
- Sprich nach einiger Zeit wiederholt und in Ruhe „Gott ist gegenwärtig“.
- Und gehe dann über zu Deinem „Ich sage - JA“.
- Wenn Du möchtest, kannst Du am Ende der Gebetszeit ein Vater unser beten.
- Vergiss die Rückschau nicht!

Liebe Melanea,

Du gehst einen Übungsweg. Und Üben hat immer auch den Geschmack von Trockenheit und Mühe. Ich wünsche Dir, dass der Weg, der jetzt vor Dir liegt, Dich Neues entdecken lässt.

Dein Pontikus

## Dritter Brief

Liebe Melanea,  
ich habe mich über Deinen Brief gefreut.  
Du hast wichtige Erfahrungen gemacht, auch wenn Du sie als negative Erfahrungen bewertest. Du hast erfahren, wie wichtig eine Ordnung ist, und dass Deine „Lust“ nicht bestimmen kann, ob Du Deine Gebetszeit einhältst.

Ich nehme diese Erfahrungen zum Anlass, nochmals auf die Ordnung Deiner Gebetszeit einzugehen:  
Setze an den Anfang stets ein Zeichen der Demut. Beginne mit einer Körperwahrnehmung (dazu gleich mehr).  
Gehe dann zur Meditation über.  
Bete nach Abschluss der Meditation ein Vater unser und schließe den Rückblick an.  
Setze schließlich vor dem Verlassen Deines Gebetsplatzes ein Zeichen der Dankbarkeit.

Was den Platz Deines Gebetes im Tagesverlauf angeht, so ist die Zeit am frühen Morgen die fruchtbarste - eben eine Zeit, zu der Dich noch nicht allzu viele „Nachrichten“ beschäftigt haben.  
Deine beruflichen Pflichten lassen Dir da ja einen großen Freiraum.

*Schauen wir zuerst die Übung an, mit der Du Dein Gebet beginnst. Sie wird im Sitzen durchgeführt -was ja Deine Gebetshaltung ist.*

- *Beginne damit, dass Du beim Sitzen Deine Aufmerksamkeit auf Dein Gesäß richtest, wie es aufsitzt. Lass Dich mit Deinem ganzen Gewicht nieder, spüre in diesen Kontakt hinein und verweile. Die Hände liegen locker auf dem Schoß.*
- *Richte nach einiger Zeit Deine Aufmerksamkeit auf Deinen Kopf, auf das Scheitelgebiet. Stelle Dir vor, es ist mit einem Faden mit der Decke darüber verbunden. Verweile bei dieser Vorstellung*
- *Komme dann zu Deinen Schultern. Da mag einiges hart oder verspannt sein. Lass es los, lass es die Arme hinabfließen, die entspannt zum Boden hinabhängen. Verweile und lasse immer wieder los.*
- *Kehre dann zu Deinem Sitz zurück und spüre den Kontakt.*
- *Richte dann Deine Aufmerksamkeit auf Deinen Atem, wie er geht und kommt. Lass ihn fließen und verweile.*
- *Nimm Dich noch einmal im Ganzen wahr und beende damit die Übung.*

Nun zu Deinem weiteren Weg.  
Die Wegetappe verlängert sich auf 10 Tage  
(erst danach erwarte ich eine Rückmeldung) und  
auch die Gebetszeit verlängert sich jetzt auf  
30 Minuten. Neu wird auch die schon  
angesprochene Körperwahrnehmung sein und Du  
wirst von nun an mit Gebetsworten meditieren.

Zunächst aber einen kurzen Blick in die  
Geschichte des Herzensgebetes, sie eröffnet Dir den  
Hintergrund Deines weiteren Weges.

Der Ursprung des Herzensgebetes liegt im  
5. Jahrhundert, in einem der Klöster auf dem  
Sinai oder in Ägypten. Mönche begannen, in der  
Meditation statt langer Bibeltexte nur kurze  
Bibelworte zu wählen und sie - gemäß dem  
Bibelwort „Betet ohne Unterlass“ - in stetiger  
Wiederholung zu rezitieren. Kurze Psalmverse  
oder Stoßgebete, wie „Gott, sei mir Sünder  
gnädig“ oder auch die Worte des blinden  
Bartimäus „Jesus, du Sohn Davids, erbarme dich  
meiner“.

Möglicherweise wurde schon früh auch der Atem  
in die Meditation mit einbezogen. Und so der  
Rhythmus des Wiederholens an den  
Atemrhythmus gebunden.

*Diese neue Gebetspraxis stand im Zusammenhang mit einer Neuorientierung des klösterlichen Lebens. Man suchte der Stille mehr Raum zu geben, Arbeit und Gebet sollten stärker von der Stille geprägt sein. (Aus diesem Anliegen heraus entstand im Laufe der Zeit eine eigenständige spirituelle Bewegung, der Hesychasmus).*

*Lass uns nun auf das Hier und Heute schauen! Und das schließt an das eben Gesagte an: Du wirst die nächste Zeit mit den Worten des Bartimäus beten, (verkürzt): „Christus - erbarme dich“. Sprich diese Worte, wie Du das gewohnt bist, im Rhythmus Deines Atems. Einatmen: „Christus“ - Ausatmen: „erbarme dich“. Meditiere nicht die Worte selbst, nicht ihre Inhalte. Sprich sie ganz einfach zu Christus hin. Es sind bewährte Worte! Achte darauf, dass Du Deinen Atem nicht steuerst, lass ihn fließen und sprich da hinein Deine Worte, nutze für sie die ganze Länge des Atems.*

*Liebe Melanea,  
ein spannender Weg liegt vor Dir. Eile nicht, in allem verweile. Was Du suchst, wird sich „zwangsläufig“ einstellen. Ich bin mit Dir,  
Dein Pontikus*

## Vierter Brief

Liebe Melanea,  
es freut mich, dass Du gut zurecht kamst mit all dem Neuen, mit dem Du in den letzten 10 Tagen umgehen musstest. Du bist ein gutes Stück vorangekommen! An einer Stelle Deines Briefes spüre ich ein wenig „Unmut“, dort nämlich, wo Du auf die Körper-Wahrnehmung zu sprechen kommst. Hierauf möchte ich eingehen!

Unser Körper spielt bei der Meditation eine große Rolle. Wir gehen ja von einer Leib-Seele-Einheit aus. Das bedeutet, dass, immer wenn an einem etwas geschieht, auch der andere Teil betroffen ist. Wenn also unser Körper zur Ruhe kommt, dann wird es auch stiller und stiller in uns. Genau dem dienen diese Übungen. Mein Körper kommt zur Ruhe, und auch mein Geist findet in die Ruhe.

Und eine zweite Bedeutung hat unser Körper für die Meditation. Diese betrifft unser geistiges und seelisches Präsentsein in der Meditation. Mit unseren Gedanken und Gefühlen sind wir in der Stille ja oft in der Vergangenheit oder Zukunft, aber nicht so recht in der Gegenwart.

Anders unser Körper, er ist stets in der Gegenwart, er ist einfach da, hier, im Augenblick, nicht voraus, nicht zurück! Dies nutzen unsere Körperübungen. Sie führen uns mehr und mehr in das Hier und Jetzt, in ein Gegenwärtigsein. Und damit auch dorthin, wo wir Gott finden können, er ist ja nach unserem Glauben „allgegenwärtig“.

Nun finden wir im konkreten Falle mal leichter, mal schwerer in die Stille. Entsprechend brauchen wir mal eine ausführliche und mal eine weniger umfängliche Vorbereitung.

Du kannst also selbst entscheiden, ob Du die ausführliche Übung brauchst, oder ob eine kurze „Sammlung“ genügt. Ist Letzteres der Fall, kannst Du Teile der Übung einfach auslasse, Du kannst Dich auch nur auf den Atem beschränken. (Du kannst auch Deine Aufmerksamkeit allein darauf richten, wie sich der ausströmende Atem an den Nasenflügeln wärmer anfühlt als der einströmende).

Nun zu Deinen Meditationen!

Du wirst mit einem neuen Gebetswort meditieren, mit dem Namen „Christus-Jesus“ - „Christus“ beim Einatmen und „Jesus“ beim Ausatmen.

Einige kurze Gedanken zu diesem Gebetswort.  
Neu ist hier ja der Name „Jesus“, ein Name, von dem die Bibel sagt, dass er „über allen Namen ist“ (Phil 2,9), und „kein anderer Name unter dem Himmel den Menschen gegeben ist, durch den wir sollen selig werden“ (Apg 4, 12).

Nicht einfach ein Rufname also, nein Vollmacht!  
Dies zeigt auch der hebräische Wortlaut des Namens, „Jehoschua“, was so viel bedeutet wie Heiland, Erlöser, Retter.

Auch „Christus“ ist kein Name, sondern eher ein Titel. „Christus“, der Messias, der Auserwählte, der Gesalbte Gottes.

Es sind kostbare Worte, „die ganze Fülle der Gottheit“ (Kol 2,9) liegt in ihnen verborgen.  
Sprich sie in Liebe und Demut!

Liebe Melanea,  
Du gehst nun den Weg des Jesusgebetes!  
Es möge ein gesegneter Weg werden.  
Mein Gebet begleitet Dich,  
Dein Pontikus

## Fünfter Brief

Liebe Melanea,

es war mir eine Freude zu hören, wie gut Du in diesen Tagen ins Beten gefunden hast. Du bist auf gutem Weg.

Eine Erfahrung dieser Zeit möchte ich genauer anschauen. Du schreibst da von einer Gebetszeit, dass Du danach „sehr unzufrieden“ warst und Du darum gleich eine zweite Gebetszeit angeschlossen hast. Das klingt nach Engagement, birgt aber eine Gefahr, die Gefahr des „Machens“!

Zu dieser Gefahr sagt Tersteegen: „Deswegen müssen wir nicht meinen, durch unseren Fleiß, vielweniger durch unser eigenes Anstrengen ... Gott zu finden und zu schauen. Unser Wirken in dem Zunahen zu Gott muß ein stilles ... Neigen unseres Willens ... und unseres Herzens sein“. Unser ganzes Beten muss absichtslos sein, wir können nichts wollen, nichts machen, müssen alles Gott überlassen. Was da an uns liegt, nennt Ignatius von Loyola „preparar y disponer“, zu Deutsch Vor- und Zubereiten, ein für die Gnade Bereithalten. Was nichts anderes bedeutet, als wach und offen vor Gott zu verweilen. Und alles andere Gott überlassen.

Nun dazu, wie es weitergeht.

Das eine ist, dass sich die Wegetappe auf 14 Tage verlängert (was bis zum Schluss Deines Weges so bleiben wird). Das andere ist, dass Du Dein Herz in die Meditation einbeziehst.

Dies hat eine Parallele in der Geschichte.

Im 13. Jahrhundert entwickelte sich in den Klöstern des Berges Athos, in Griechenland, eine ganz spezifische Form des Herzensgebetes.

Ein Mönch hatte das stille Gebet auf dem Sinai kennengelernt und es hierher gebracht. Diese Form des Betens wurde nicht nur aufgegriffen, sondern bald auch weiterentwickelt.

Der Atem, vor allem aber das Herz wurden in systematischer Weise ins Gebet einbezogen.

Konkret: Die Gebetsworte wurden im Rhythmus des Atems und des Herzschlags rezitiert. Diese Gebetsmethode hatte jedoch weniger eine geistliche Begründung, sondern wurde eher als ein Weg in eine vertiefte Stille gesehen.

Für uns ist die Einbeziehung des Herzens von geistlicher Bedeutung. "Herz" ist für uns nicht nur das Zentrum der Persönlichkeit, sondern auch ein spiritueller Ort.

Auch die Bibel sieht das so. Für sie ist das Herz die Mitte der Person, seine Wesensmitte. Hier sind wir zutiefst wir selbst.

So spricht das AT davon, dass wir mit ganzem Herzen lieben können oder mit ganzem Herzen bei Gott sein können, oder dass das Herz verzagt sein kann. Es hat eine gewisse Autonomie, einen eigenen Willen, unser Herz. So kann es sich Gott verweigern oder ihn aufnehmen. Und es kann mit Gott Gespräche führen.

Dieses Verständnis erweitert das NT, indem es das Herz als den Ort der Gottesbeziehung sieht. Es spricht davon, dass unser Herz Wohnung des Heiligen Geistes ist, dass Christus in unserem Herzen wohnt, und dass die Liebe Gottes in unser Herz ausgegossen ist.

Nun zurück zu Deinem Beten.

Es bleibt (hinfort) bei Deinem Gebetswort „Christus“ - „Jesus“. Neu ist, dass Du den Namen „Jesus“ zu Deinem Herzen hin sprechen wirst, dass Du „Jesus“ mit Deinem Atemstrom zu Deinem Herzen hin lenkst.

Hab aber Dein Herz nicht erst bei „Jesus“ in Deiner Aufmerksamkeit, sondern über das ganze Gebetswort hin, also schon beim Einatmen.

Liebe Melanea,

Du darfst Dich auf die beiden nächsten Wochen freuen. Sie werden Dein Beten vertiefen.

Ich bin mit Dir auf Deinem Weg,  
Dein Pontikus

## Sechster Brief

Liebe Melanea,  
hab Dank für Dein „es waren insgesamt zwei gute Wochen“. Das ist eine schöne Nachricht. Du sprichst da aber auch von „Belastendem“. Darauf möchte ich gleich eingehen.

Du schreibst, dass Du Dir Sorgen um Deine kranke Mutter machst. Sie seien im Gebet wiederholt aufgetaucht, und Du hättest richtig ankämpfen müssen gegen diese Ablenkungen.

Da müssen wir jetzt genau hinschauen, sind es Ablenkungen oder steckt anderes hinter all dem. Zum einen müssen wir festhalten, dass das gleiche Thema wiederholt auftaucht, und zum anderen, dass es konkret mit Dir zu tun hat. Dies sind keine Ablenkungen, dies sind eher „Weckrufe“. Hier will etwas bearbeitet, geheilt oder bewertet werden.

Du solltest Dich also fragen, ob es darum gehen könnte, konkret etwas für Deine Mutter zu tun oder vielleicht auch zu lassen. Das ist das eine. Das andere ist, dass Du Dir möglicherweise mehr Sorgen machst, als angebracht sind, dass die Sorgen Dich umtreiben, aufzehren.

*In diesem Falle ginge es dann darum, dass Du Dir von Jesus helfen lässt, dass Du ihm im Gebet Deine Sorgen ans Herz legst.*

*Damit betrittst Du den Weg des „Heilungsgebetes“. Er wird uns im 1. Petrusbrief nahegelegt, wo es heißt „Alle Eure Sorgen werft auf ihn; denn er sorgt für Euch“. Wir dürfen uns an Jesus wenden, und von ihm Hilfe erwarten. Davon spricht auch der Jakobusbrief und versichert, dass der „Herr ihn (den „Kranken“) aufrichten wird“.*

*Du darfst darauf vertrauen, dass Jesus auch heute noch heilt und befreit - in dem Maße, das er entscheidet - von „Besserung“ spricht der Jakobusbrief.*

*Dies bedeutet für Dein Gebet:*

*Sobald sich da Deine Sorgen melden, unterbrich die Meditation und sprich Jesus an. Schildere ihm in Ruhe Deine Sorgen. Lass Dir da Zeit, nicht weil Jesus Deine Ausführlichkeit braucht, sondern weil Du sie brauchst, um genauer zu sehen, um was Du ihn bitten möchtest. Nur Deine Sorgen um Deine Mutter, nichts weiter!*

*Sprich dann: „Jesus Christus, an Dein Herz lege ich all dies, meine/mein..... Heile und befreie Du mich, Herr“. Keine weiteren Worte, Du hast getan, was an Dir liegt. Du kannst zurück in die Stille, in die Meditation.*

*Hab Vertrauen. Er ist gegenwärtig.*

Nun zu Deinem „Programm“ für die nächsten zwei Wochen.

Es ist das „alte“, und bleibt das alte. Es bleibt bei „Christus-Jesus“ und dabei, dass Du den Namen zu Deinem Herzen hin lenkst. Tu dies in wacher Aufmerksamkeit.

Du richtest damit Deinen Blick ja auch auf Jesus und bereitest Dich damit für eine Begegnung mit ihm. So wie es Tersteegen in seinem schon einmal erwähnten Lied ausdrückt.

„Wunder aller Wunder: ich senk mich in Dich hinunter. Ich in dir, du in mir“.

Ein Mysterium!

Mit der Zeit kann sich dann auch eine körperliche Empfindung spürbar machen - in der Nähe Deines Herzens, ein wenig oberhalb und zur Mitte hin: Ein zartes, warmes „Flimmern“. Hab da aber Geduld!

Liebe Melanea,

Du dringst immer tiefer in das Geheimnis des Jesusgebetes ein. Tu es in Demut und Dankbarkeit.

Mein Gebet begleitet Dich,

Dein Pontikus

## Siebter Brief

Liebe Melanea,  
hab Dank für deinen ausführlichen und so erfreulichen Brief. Diese zwei Wochen waren ein Geschenk für Dich. Wie fast immer schreibst Du auch von Schwierigkeiten.  
So schreibst Du, dass Du die letzten drei Tage „einfach nicht ins Gebet“ gefunden hast. Du seist in der Meditation immer „schläfriger und unlustiger“, auch die Gebetsworte hätten sich „irgendwie leer“ angefühlt.

Wie kann es zu einer solchen Situation kommen?  
Franz Jalics, ein erfahrener Exerzitienmeister, würde dies darin sehen, dass es Dir da an Wachheit, Konsequenz oder Interesse gefehlt hat. Der Beter soll, so Jalics, hellwach „bei der Sache“ sein, neugierig darauf, was ihm im Gebet geschenkt werden könnte, und fest entschlossen, sich davon nicht abbringen zu lassen.

Sie gingen Dir offensichtlich verloren, diese 3 Merkmale. Die „Lösung“ liegt dem zu Folge darin, in diese Haltung des wachen und konsequenten Interessiert-seins zurückzufinden. Und wie? Der Weg ist immer der gleiche: „Ohne Umschweife zurück zu dem, was Du Dir vorgenommen hast“.

Wenn Du in dieser Weise nicht zurück in die Meditation findest, ist ein anderer Weg abgezeigt.

Er wird in Psalm 73 beschrieben. Dort entscheidet der Beter nach all den Widerständen, die er erfahren hat: „Dennoch bleibe ich stets an dir“. Konkret heißt das für Dich: Brich das Meditieren ab, aber beende damit nicht Dein Gebet. Wende Dich vielmehr Deinem Atem zu und wiederhole im Rhythmus Deines Atems „ich bleibe - an dir“ Verweile so, bis ans Ende der Gebetszeit.

Das Ganze hat ja auch eine spirituelle Dimension! Es gibt „Kräfte“, die uns vom Gebet abhalten wollen. Ihnen widerstehen wir, wenn wir im Gebet bleiben und ihnen so nicht das Feld überlassen. „Geh nicht aus deinem Kellion!“ So drückt es Abbas Arsenios aus.

„Geh nicht aus Deinem Kellion“ möchte ich Dir als Losung mit auf den Weg geben, den Du jetzt ohne meine Begleitung gehen wirst. Lass das Gebet, in das Du in der zurückliegenden Zeit gefunden hast, Dir zur Gewohnheit werden - als tägliche Zeit der Stille, als immerwährende Ausrichtung auf Deine Mitte und als Bindung an Jesus Christus.

Zwei Bilder möchte ich Dir mit auf Deinen Sie mögen Dich immer wieder aufrichten, wenn es schwer geworden ist.

*Das erste stammt von Franz von Sales und handelt von dem, was er „heiligen Gleichmut“ nennt:*

*„Wenn dein Herz wandert oder leidet, bring es behutsam an seinen Platz zurück und versetze es sanft in die Gegenwart Gottes. Und selbst dann, wenn du nichts getan hast in deinem Leben, außer dein Herz... wieder in die Gegenwart Gottes zu versetzen - obwohl es jedes Mal wieder fortlief, wenn du es zurückgeholt hattest -, dann hat sich dein Leben wohl erfüllt.“*

*Das andere Bild stammt von Tersteegen und handelt von Deiner Berufung:*

*„O Mensch, stehe doch ein wenig stille und bedenke mit Ernst deinen hohen Adel, wozu du geschaffen und in die Welt gesetzt bist. Du bist nicht für die Zeit ..., sondern für Gott und die Ewigkeit geschaffen. Du bist eben dazu in dieser Welt, um diesen deinen Gott und dessen selig machendes Angesicht ... zu suchen, damit du dadurch gründlich geheiligt und erleuchtet wirst.“*

*Liebe Melanea, Du hast Deinen Weg gefunden.  
Geh ihn weiter unter dem Segen Gottes.  
Ich werde immer wieder an Dich denken,  
Dein Pontikus*

Liebe Leser, liebe Interessierte,  
Sie haben die „Briefe“ gelesen und wurden vielleicht  
dazu angeregt, selbst zum Jesusgebet zu finden.  
Dazu möchten Ihnen die „Briefe“ eine Hilfe sein.

Zwei Hinweise möchte ich Ihnen dazu geben.  
Zum einen sollten Sie sich im Klaren sein, dass Sie einen  
**Weg des Übens** gehen werden, der Ihnen Mühe und  
Geduld abverlangen wird. Von „Zucht und Kraft“ ist da  
im ersten Brief die Rede.

Zum anderen gibt es da eine Falle, die damit zu tun hat,  
dass Sie nach dem Lesen schon wissen, welche Schritte  
da zu gehen sind. Und dies ist die Falle: Sie könnten  
geneigt sein, möglichst schnell zu dem „Eigentlichen“ zu  
kommen und die ersten hinführenden Etappen als  
weniger wichtig ansehen.

Ich empfehle Ihnen dringend:

**Überspringen Sie nichts, kürzen Sie nichts ab!**

Sie gehen einen Weg, auf dem die Ziele jeder Etappe auf  
denen der vorherigen basieren.

Gehen Sie also mit Melanea Ihren Weg!

Ich wünsche Ihnen dazu Gottes Segen,  
Ihr H. Ding