

Von Herz zu Herz – Herz Jesu

Offen

Praktische Anleitung: Gebetsübung – Jesusgebet

- 1) Komm zur Ruhe
- 2) Stell dir vor, Jesus ist ganz bei dir. Ganz aufmerksam und offen für dich.
- 3) Bleibe zuerst in Stille bei ihm und atme einige Male ruhig:

Ausatmen – Pause – Einatmen – Ausatmen – Pause – Einatmen

- 4) Sprich bei jedem Ausatmen JESUS – immer wieder. Entweder hörbar, wenn du allein bist oder still und innerlich. Wenn du mit deinen Gedanken abschweifst, komme einfach zurück zum Atem.
- 5) Lege mit dem Aussprechen des Namens alles, was dich freut, aufbaut, belastet, bedrückt, verhärtet ... in die offenen Hände Jesu.
- 6) Lass dir Zeit und verkrampe nicht. Wenn dir die Wiederholung des Namens zu mühsam wird, ruhe dich bei deinem Atem aus. Dann beginne wieder von neuem.
- 7) Beende das Gebet mit einem Dank oder einer Geste, die dir entspricht.



(„Heute“ – Exerzitien im Alltag, Diözese Innsbruck 2020 – 02.03.2021)