



---

## **3.3. Die Praxis des Jesus- und Herzensgebets**

Was das Jesusgebet und das Herzensgebet sind und wo sie historisch herkommen, haben wir bereits besprochen.

Nun geht es um eine praktische Einführung.

### **Beten mit dem Namen Gottes oder einer Art Mantra**

Im Teil 2 habe ich die drei Phasen des Herzensgebets differenziert.

1. Gedanke und Atemrhythmus
2. Automatische Wiederholung
3. Bewusstsein der göttlichen Präsenz

Sie zeigen auf, dass wir uns auf einen Zustand hinbewegen, in dem das Wort nicht mehr als Gedanke existiert, sondern zu einem Bewusstsein der spirituellen Präsenz dessen wird, was wir aussprechen.

### **Die Gebetsphrase finden**

Bevor man mit dieser Praxis beginnt, muss man sich für eine Gebetsphrase entscheiden.

### **Verschiedene Kategorien von Phrasen**

Ich unterscheide drei Kategorien von Gebetsphrasen oder Mantras:

1. Der Name Gottes
2. Der Name der Inkarnation Gottes
3. Persönliche Phrasen, die helfen, ein bestimmtes geistiges Bewusstsein zu manifestieren

### **Der Name Gottes direkt als Mantra**

Die erste Möglichkeit besteht darin, den Namen Gottes als Gebetsmantra zu wählen. Dies kann je nach Tradition oder persönlicher Vorliebe unterschiedlich sein.

Beispiele hierfür sind:

- Allah
- Brahman oder Om
- Gott
- Großer Geist
- Himmlische Eltern
- JHWH (Jahwe oder Jehova)

## Der Name der Inkarnation Gottes

Einige Erklärungen zum Wert der Verbindung mit der Inkarnation Gottes im Gebet habe ich bereits in Teil 2 gegeben. Die Wahl kann sich an der eigenen Tradition orientieren.

Beispiele:

- Gautama Buddha
- Jesus Christus
- Krishna
- Prophet Muhammad
- Wahre Eltern

## Persönliche Phrasen

Persönliche Phrasen können helfen, ein bestimmtes geistiges Bewusstsein zu manifestieren.

**Sobald wir ernsthaft nach Gott und dem Weg zu ihm suchen, können wir gewiss sein, dass er uns führen wird.**

Ich habe oft erlebt, dass mir bestimmte Phrasen durch Träume oder intuitive Gebetserfahrungen geschenkt wurden. Diese können über einen unbestimmten Zeitraum als Mantra verwendet werden, um sie als Bewusstsein in uns zu verankern und substantiell werden zu lassen.

Einige Beispiele, die ich empfangen habe:

- Wahre Liebe
- Ich bin wichtig für Gott
- Gott steht ab jetzt hinter mir
- Gott möchte durch mich da sein
- Würde und Kraft
- Ich bin da

## Psychologische Perspektive

Psychologisch betrachtet sind solche Phrasen emotionale und spirituelle Ressourcen oder innere, befreiende Haltungen, die uns bislang noch fehlen. Sie werden uns als Lösung und Aufgabe für unsere Transformation gegeben. Sie treffen den Nagel auf den Kopf – das heißt, sie benennen genau das, was wir vollziehen sollen.

In der Psychologie kennt man solche ressourcenstärkenden Lösungssätze.

Hier einige Beispiele:

- Meine Eltern stehen hinter mir
- Ich bin mir genug
- Ich bin in meiner Kraft
- Ich bin frei
- Was ich bekommen habe, ist genug – für den Rest Sorge ich selbst

Man kann auch einfach die Ressourcen benennen, die einem im Moment zu fehlen

scheinen. Beispiele:

- Friede
- Lebensfreude
- Verbundenheit
- Kraft und Stärke
- Vertrauen

---

**Source URL:**

<https://baum-des-lebens.org/der-innere-weg/die-praxis-des-jesus-und-herzensgebets>