

**Zeitschrift:** Mariastein : Monatsblätter zur Vertiefung der Beziehungen zwischen Pilgern und Heiligtum

**Herausgeber:** Benediktiner von Mariastein

**Band:** 43 (1965)

**Heft:** 7

**Artikel:** Vom Jesus-Gebet in der Ostkirche

**Autor:** Haas, Hieronymus

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1031216>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 06.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Vom Jesus-Gebet in der Ostkirche

Die alljährlich wiederkehrende «Weltgebetsoktav» vom 18. bis 25. Januar für die Wiedervereinigung der getrennten Christen gemahnt uns an den Herzenswunsch Christi, «ut omnes unum sint» — «Dass doch alle *eins* sein möchten!» Weil die Wiedervereinigung der Getrennten ein Werk des Heiligen Geistes ist, wird es unsere erste und vordringlichste Aufgabe sein, in heiliger Gebetsgemeinschaft einander zu finden. Vielerorts haben sich Christen verschiedener Bekenntnisse in Gotteshäusern und Gebetsräumen zu gemeinsamem Gebet zusammengefunden und möchten so beispielhaft versuchen, durch vereintes Beten den Weg zur Einheit in Christus zu finden.

Auch im Raum der Ostkirche finden wir ein Beten und Opfern, das uns in die Herzmitte des Christentums führt, zu Jesus Christus selber. Es sei uns deshalb gestattet, einmal auf das uralte, heilige Jesus-Gebet hinzuweisen, das zum Wesentlichen der ostkirchlichen Frömmigkeit gehört und zugleich den abendländischen Christen mit tiefster Freude erfüllt. Das ehrwürdige Jesus-Gebet stammt aus der Zeit, da es noch keine getrennten Kirchen von Ost und West gab — es ist auch heute noch das schönste Gebet der Einheit!

Seit der Blinde von Jericho den vorbeiziehenden Herrn also angesprochen: «*Jesus, Sohn Davids, erbarme Dich meiner*» (Lk 18, 38) — ist dieses Gebet der Demut und des Vertrauens nicht mehr erloschen in den Herzen seiner Jünger. Vor allem die Mönche der syrischen und ägyptischen Wüsteneien haben dieses Gebet wie ein köstliches Kleinod bewahrt, und es ward ihnen zum goldenen Himmelsschlüssel, der ihnen die Schatzkammern des inneren Gebetes öffnete. So lehrte Abt Makarios der Große seine Schüler: «Wenn wir mit unsren Lippen den Namen unseres Herrn Jesus Christus aussprechen, wenden wir mit zerknirschtem Herzen unsere ganze Aufmerksamkeit auf Ihn, damit Er unserm Geiste gegenwärtig ist und wir ihn nicht vergeblich im Munde füh-

ren.» Weiter sagt er seinem Schüler: «Denke mit Inbrunst an die Anrufung „Herr Jesus Christus, erbarme Dich meiner!“ Dann wird über deinem Schlafe die Gottheit ruhen, die dunklen Wolken der Leidenschaften, die dich bestürmen, verjagst du und der innere Mensch wird die Reinheit des Adam erlangen, die er im Paradiese besass. Gepiresen sei der Name, den der Evangelist Johannes mit den Worten anrief: „Du Licht der Welt, du Süssigkeit, die nie übersättigt, du lebendiges Brot!“»

Gregorios, ein Mönch vom Sinai († 1346), brachte das Jesus-Gebet auf den Athos, wo es seither in Treue und Hingabe gepflegt wird. Nach den Anweisungen der Philokalie soll der Mensch, wie er den Atemstrom von der Nase in die Brust zieht, auch die Gedanken vom Hirn ins Herz lenken. Es ist eine seltsame Verbindung von Körperhaltung, Atmen und betendem Wiederholen des Namens Jesus, die alle Kräfte des Leibes und der Seele zur Einheit zusammenfasst. Solowjew berichtet uns in seinen «Erzählungen eines russischen Pilgers» von diesem Herzensgebet, das auch im weiten Russland von den Starzen geübt wurde. Der junge russische Pilger lässt sich von einem erfahrenen Starez (Einsiedler) über das Jesus-Gebet belehren. Sprich täglich hundertmal «Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner» — war sein erster Ratschlag. Nach einiger Zeit steigerte er die Zahlen. Schliesslich erkannte der junge Mann, dass er mit diesem Gebet zum eigentlichen Atmen, zum Leben in Gott kam. So erfüllte er jene Mahnung des alten Starez: «Hefte dich also, ohne nachzulassen, an den Namen unseres Herrn Jesus Christus, damit dein Herz den Herrn austrinke und der Herr dein Herz, so dass zwei werden in einem. Aber dies ist nicht das Werk eines Tages, sondern einer langen Zeit. Es braucht manchen Kampf und viel Zeit, um den Feind hinauszutragen und Christus einzuführen.»

Das Merkwürdige und Erstaunliche bei diesem Jesus-Gebet ist die tiefe Einsicht in das Ge-

heimnis des Namens. Durch Aufklärung und Rationalismus ist der westliche Mensch blind geworden für diese letzten Einsichten. Was bedeutet ihm das *Wort*, was bedeutet ihm der *Name*? Die Bibel berichtet uns, wie Gott dem Adam befahl, allen Lebewesen *Namen* zu geben. Das heisst doch, dass der Mensch imstande war, das Wesen eines Dinges, eines Geschöpfes zu erfassen und dessen innerste Wesenheit in einem «Namen» auszusprechen. Wie gross und herrlich wird im Alten Bunde vom Namen Gottes gesprochen! Man fühlte Gott gegenwärtig in seinem heiligen Namen. Dieser im Namen gegenwärtige Unendliche und Göttliche, sollte heilig gehalten werden, durfte nie missbraucht werden. So lässt uns der Herr selber beten: «Geheiligt werde Dein Name!»

Deshalb ist es so verwerflich und abscheulich, diesen erhabenen Namen «eitel» zu nennen, oder gar in diesem hochheiligen Namen zu fluchen. Bei solcher Untat sollte sich ein ganzes Volk erheben und den Übeltäter aus seinen Gemarken ausweisen, damit nicht Gottes Fluch sich erfülle.

Gott ist Mensch geworden in Jesus Christus. Der Engel verkündet es Maria und Joseph: «Du sollst ihm den Namen Jesus geben, denn er wird sein Volk von den Sünden erlösen» (Mt 1, 21 — Lk 1, 31). Nach der Herabkunft des Heiligen Geistes am Pfingstfest zu Jerusalem sagt es Petrus vor allem Volk: «Es ist kein anderer Name unter dem Himmel den Menschen gegeben, durch den sie gerettet werden» (Apg 4, 12). Der Name *Jesus* ist für uns Erlösung und Rettung. Und Paulus nennt ihn «den Namen über alle Namen» (Phil 2, 9). In diesem Namen vollbrachten die Apostel herrliche Zeichen und Wunder, denn «Im Namen Jesu müssen sich beugen alle Knie derer, die im Himmel, auf Erden und in der Unterwelt sind» (Phil 2, 10).

Angesichts dieser heiligen Texte müssen wir einen kleinen Blick werfen auf die römische Liturgie, welche am ersten Sonntag des bürger-



lichen Jahres das Fest des heiligsten Namens Jesu feiert. Die schönen Texte in Messbuch und Brevier offenbaren das grosse Wissen der Kirche um das Geheimnis dieses hochheiligen Namens. Da der Name wirkliche Gegenwärtigsetzung des Genannten ist, bedeutet die Übung des Jesus-Gebetes auch eine ständige Einung mit ihm.

Wenn ein alter Mönchsvater des Ostens seinem Jünger sagte: «Was religiöse Bedeutung haben soll, muss einfach sein und wiederholbar», dann ist damit ein grundlegendes Gesetz religiösen Denkens ausgesprochen. Einfach und wiederholbar! Die ältesten Weistümer der Menschheit tragen dieses Kennzeichen. Östliche Weisheit und moderne Psychologie treten für diese Grundgesetze menschlichen Lebens ein. Litanien, Rosenkranz und alle Wiederholungsgebete haben ihren tiefen mystischen Sinn. Wiederholung ist Liebe! Der Geist Gottes war wohl am Werke, als er durch die Stimme eines Papstes Leo XIII. und der nachfolgenden Pius-Päpste immer wieder auf die Bedeutung des Rosenkranzgebetes hinweisen liess. Dem komplizierten und innerlich oft gespaltenen modernen Gottsucher wird durch das Jesus-Gebet der Weg gezeigt, aus Schuld und seelischer Not herauszuwachsen in das Licht der Erlösung. «*Herr Jesus Christus, erbarme Dich meiner!*»! Einfach und wiederholbar. Mit diesem demütigen und liebenden Jesus-Gebet weiss sich aber der westliche Mensch aufs innigste geeint mit dem Bruder in der Ostkirche — *eins* in Christus!