

Herzensgebet

Das Herzensgebet, auch *Jesusgebet* oder *immerwährendes Gebet* genannt, ist ein besonders in den orthodoxen Kirchen weit verbreitetes Gebet, bei dem ununterbrochen der Name Jesu Christi angerufen wird, nämlich **„Jesus Christus. Jesus Christus. Jesus Christus. ...“**.

Dieses Gebet ist ein Weg der Hingabe an das Geheimnis Gottes. Diese Hingabe umfasst und erfasst uns mit unseren ganzen Sinnen. Ganzhingabe, die in ihren Schritten leiblich, sinnlich und geistlich gelebt wird.

„Jesus, Maria, Josef“

Ein anderes gutes, meditatives Kurzgebet, welches während dem Gehen/Unterwegssein gebetet werden kann, ist das unzählige Wiederholen der Namen der Heiligen Familie, nämlich **„Jesus, Maria Josef! Jesus, Maria, Josef! Jesus, Maria, Josef! ...“**.