

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT	9
---------------	---

I. DER WEG NACH INNEN

1. Die Sammlung des Geistes	11
2. Im Vollzug des Jesus-Gebets	12

II. DIE URSPRÜNGE DES JESUS-GEBETS

1. Die Anfänge	15
2. Hesychasmus	16
3. Philokalia	17
4. Aufrichtige Erzählungen eines russischen Pilgers	18
5. Auf den Bergen des Kaukasus	20
6. Starez Siluan	21

III. DIE EINÜBUNG IN DAS JESUS-GEBET

1. Der Tempel des Leibes	22
2. Der Platz in der Mitte	23
3. Nimm und gib!	26
4. Bleibe bei uns!	30
5. In Seinem Namen ist er Selbst gegenwärtig.	30

IV. DIE VORAUSSETZUNGEN DES JESUS-GEBETS

1. Die Grundbedingungen	34
2. Die Bitte um Erbarmen	36

3. Der Atem	38
4. Die Sammlung	38
5. Die Fürbitte	39
6. Die Absichtslosigkeit	40

V. DIE GRUNDHALTUNGEN DES JESUS-GEBETS

1. Studium der Heiligen Schrift	42
2. Empfang der Sakramente	42
3. Sorglosigkeit	47
4. Bereitschaft zur Versöhnung	49
5. Annahme der Wunden	50
6. Bereitung auf den Tod	52

VI. DIE VERTIEFUNG DES JESUS-GEBETS

1. Der Blick des Herrn	57
2. Trägheit und Verzagtheit	57
3. Herrschsucht und Geschwätzigkeit	59
4. Keuschheit und Demut	60
5. Liebe	61
6. Lobpreis	62

VII. DIE BEDEUTUNG DES STARZEN

1. Was ist ein Starz?	64
2. In der Schule der Starzen	65
3. Der Starz als Beichtvater	66
4. Die Unterweisung im Jesus-Gebet	69

ANHANG:
DAS JESUS-GEBET UND DIE ORTHODOXE
SPIRITUALITÄT
Eine Zusammenschau

1. Die Kirche der sieben Konzilien	77
2. Die Kirche der Heiligen Väter	79
3. Die Kirche der heiligen Bilder	81
4. Die Kirche des Hymnus	84
5. Die Liturgie des Herzens	86