

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-GEGETS

| | |
|---------------------------------------|----|
| 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-GEGETS

| | |
|---|----|
| 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 Starez? | 64 |
| 2. In der Schule der Starzen | 65 |
| 3. Der Starez 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 |